



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

# GESUNDHEIT & BEWEGUNG

*Gesundheit ist nicht alles,  
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.*

Arthur Schopenhauer

## ATEMÜBUNGEN IN BEWEGUNG AM HOHENSTEIN

.....  
**WITTEN**

**ORT:** Parkplatz links am  
Hohenstein – neben dem  
Streichelzoo –  
Hohenstein 32  
58453 Witten

**KURS-NR.:** 25-1-035

**TERMIN:** Freitag, 23. Mai  
18:00 – 19:30 Uhr

**KOSTEN:** 15,- €

**REFERENTIN:** Ute Reinke,  
Heilpraktikerin, Dortmund

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 12

**ANMELDUNG:** ab sofort

Mit ausgewählten Übungen zum Atemtraining wird ein Einblick in die Atemtherapie im Naherholungsgebiet Hohenstein gegeben.

Es werden nur Übungen im Stehen und Gehen durchgeführt. Atemtherapie kann sowohl bei Atembeschwerden, aber auch häufig bei Rückenschmerzen, Verspannungen, Migräne, Stress, Nervosität und weiteren Krankheitsbildern Linderung bringen.

**VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME:**

Ein 1,5-stündiger Spaziergang in gemäßigttem Tempo, aber ohne Hilfsmittel, sollte möglich sein.

Bei der Durchführung der Atemübungen im Stehen und auch auf der Gehstrecke zwischen den Übungsstationen sollten Arme und Hände frei beweglich sein.

Ggf. ist regenfeste Kleidung oder Sonnenschutz notwendig.

Die Atemübungen werden erklärt und angeleitet und können anschließend auch gut zu Hause wiederholt werden.

Bei regelmäßigem Üben kann sich eine deutliche Verbesserung der Atmung einstellen.

# AUTOGENES TRAINING NACH J.H. SCHULTZ

## „Einfach abschalten“

Autogenes Training ist eine altbewährte und wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode, die z.B. zum Abbau von Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Nervosität beiträgt und die Körper- und Selbstwahrnehmung, das Immunsystem, das Erleben von innerer Ruhe und Erholung sowie Konzentration und Leistungsfähigkeit fördert.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen durch eigene Anleitung (Autosuggestion) sich selbst in einen Zustand von innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu versetzen und dadurch psychische und körperliche Stressoren positiv zu beeinflussen.

→ Bitte nicht zu enge Kleidung tragen, die Übungen werden im Sitzen oder Liegen durchgeführt.

→ Bitte eine Isomatte, Decke, dicke Socken und – wenn nötig – ein Kissen mitbringen.

---

### SCHWELM

**ORT:** Yogastudio Einfach Yoga  
Wilhelmstraße 2  
58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 25-1-036

**TERMINE:** 28. Januar bis 1. April, außer 25. Februar und 25. März von 10:30 – 11:30 Uhr

**KOSTEN:** 120,- €  
(die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten. Eine Zertifizierung des Kurses von der zentralen Prüfstelle für Prävention liegt vor.)

**REFERENTIN:** Kirsten Forster, Entspannungspädagogin

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 10

**ANMELDUNG:** ab sofort

## BEWEGUNG MIT KÖPFCHEN DenkDichFit

### ENNEPETAL

**ORT:** Ev. Gemeindezentrum  
Ennepetal-Voerde, Milsper  
Straße 3, 58256 Ennepetal

**KURS-NR.:** 25-1-037

**TERMINE:** 8 x montags,  
3. Februar bis 7. April,  
außer 3. und 17. März,  
jeweils 10:30 – 11:30 Uhr

**KOSTEN:** 56,- €

**KURS-NR.:** 25-1-038

**TERMINE:** 10 x montags,  
28. April bis 23. Juni  
(außer Pfingstmontag),  
jeweils 10:30 – 11:30 Uhr

**KOSTEN:** 70,- €

### FÜR BEIDE KURSE:

#### REFERENTIN:

Lina Zwick, body'n brain-  
Trainerin i.A.

#### VERANTWORTLICH:

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 8

**ANMELDUNG:** ab sofort

*In Kooperation mit der  
Lebenshilfe Ennepe-Ruhr/Hagen*

In diesem Kurs erwartet Sie ein effektives und unterhaltsames Training, das sowohl Körper als auch Geist anspricht. Durch spezielle Übungen, die Koordination, Konzentration und Reaktionsfähigkeit fördern, werden neue Verbindungen im Gehirn, auch Synapsen genannt, geschaffen. Ein gut vernetztes Gehirn ist widerstandsfähiger gegenüber den Herausforderungen des Alltags und bietet zudem eine wertvolle Prävention gegen Demenz und Alzheimer.

→ Bitte bringen Sie Stoppersocken oder Turnschlappchen mit.

## KURSLEITER\*INNEN BEI DER EEB-EN

### Anja Reimann

Feldenkraispädagogin

### Andrea Schleyer

Entspannungstrainerin

### Claudia Maschner

Fachberaterin für Selbstversorgung  
mit essbaren Wildpflanzen (HfWU)

### Corinna Kannacher

Pilates-Trainerin

### Christel Bückner

Heilpraktikerin für Psychotherapie

### Elfi Paasch

Stauden- und Kräutergärtnerin,  
Heilpflanzenkundlerin (ARVEN)

### Ilona Schleichert

Gedächtnistrainerin,  
Entspannungspädagogin

### Katja Raillon

Englischlehrerin

### Kathrin Windgassen

Ausbildung zur SELA Yogalehrerin

### Karin Erfurth

Circle Dance Lehrerin

### Kirsten Forster

Entspannungspädagogin

### Lina Zwick

Body'n'Brain-Trainerin i.A.

### Marlies Grasmann

B.A. Soziale Verhaltenswissen-  
schaften, Resilienztrainerin

### Martina Kipp

Lehrerin für Innere Kampfkunst –  
Taijiquan-Xingyiquan-Baguazhang

### Monika Volkmann-Lüttgen

Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

### Nina Schleichert

Dipl.-Päd., NLP-Practitioner und  
Master und Trainerin für Stress-  
management

### Ursula Hirschberg

OStR' i.R., Englischdozentin

### Ute Reinke

Heilpraktikerin

## DENKSPASS FÜR ÄLTERE UND MENSCHEN MIT LEICHTEN BEHINDERUNGEN

Wer auch im Kopf fit bleiben möchte, ist in diesem Kurs richtig. Spielerisch trainieren wir unser Gedächtnis. Leichte Übungen helfen, unsere geistige Beweglichkeit zu erhalten.

Ganz individuell und im langsamen Tempo werden wir gemeinsam viel Spaß haben.

→ Sie können auch gerne an einer Einzelstunde teilnehmen zu 12,- € je Einheit.

### SCHWELM

**ORT: Lebenshilfe  
Ennepe-Ruhr/Hagen  
Hauptstraße 116  
58332 Schwelm**

**KURS-NR.: 25-1-039**

**TERMINE:** 7 x montags,  
20. Januar, 3. Februar,  
3., 17. und 31. März,  
28. April und 26. Mai,  
jeweils 16:30 – 17:30 Uhr

**KOSTEN:** 70,- € bzw. 35,-€  
ermäßigt für Bezieher\*innen  
von Sozialhilfe nach SGB XII

**REFERENTIN:**  
Monika Volkmann-Lüttgen,  
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.  
**VERANTWORTLICH:** Petra Syring  
**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 8  
**ANMELDUNG:** ab sofort

*In Kooperation mit der  
Lebenshilfe Ennepe-Ruhr/Hagen*

# DER KÜSTERLADEN



Der christliche Buchladen in Ihrer Nähe  
**Bücher zum Leben & Glauben**

Taufkerzen  
original Herrnhuter Sterne  
Bibeln für Kinder und Erwachsene  
Karten und Geschenke mit Stil

burgstraße 3 | hattingen-blankenstein  
mo - sa 15.00 - 18.00 uhr | telefon 02324 / 3 21 77

Programm 2025-1 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

## ENTSPANNUNGSMETHODEN KENNEN LERNEN „EINFACH ABSCHALTEN“

### SCHWELM

**ORT:** Lebenshilfe

Ennepe-Ruhr/Hagen

Christian-Ehlhardt-Haus

Lessingstr. 9

58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 25-1-040

**TERMINE:** 5 x alle 14 Tage

dienstags von 16:30 – 17:30 Uhr,

4. Februar, 18. Februar, 4. März,

18. März und 1. April

**KURS-NR.:** 25-1-041

**TERMINE:** 5 x alle 14 Tage

dienstags von 16:30 – 17:30 Uhr,

6. Mai, 20. Mai, 3. Juni, 17. Juni

und 1. Juli

### FÜR BEIDE KURSE:

**KOSTEN:** 50,- € / 25,- €

ermäßigt für Bezieher\*innen  
von Sozialhilfe nach SGB XII

**REFERENTIN:** Kirsten Forster,  
Entspannungspädagogin

### VERANTWORTLICH:

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 8

**ANMELDUNG:** ab sofort,  
bis 1 Woche vor Kursbeginn

Entspannen lernen mit systematischen Techniken.

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden wie Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Lach-Yoga kennen.

Bei regelmäßiger Anwendung können aktive Entspannungstechniken zu folgenden Erfolgen verhelfen:

- Verspannungen lösen und beruhigen
- die Körperwahrnehmung schulen
- in Stress-Situationen die körperlich-emotionale Erregung abbauen
- machen belastbarer und erhöhen die Stresstoleranz auch im Berufsalltag
- können als Soforthilfe in akuten Stresssituationen eingesetzt werden

Es gibt Übungen im Stehen, im Sitzen und im Liegen.

→ Sie können auch gerne an einer Einzelstunde teilnehmen (12,- € je Einheit).

→ Bitte bringen Sie eine Isomatte, Decke und ein Kissen mit.

*In Kooperation mit der Lebenshilfe Ennepe-Ruhr/Hagen*

## ENTSPANNUNGSMIX – VERSCHIEDENE ENTSPANNUNGSTECHNIKEN KENNEN LERNEN

In diesem Kurs erhalten Teilnehmende die Möglichkeit verschiedene Entspannungstechniken kennenzulernen und auszuprobieren. Es werden Elemente aus dem autogenen Training, der progressiven Muskelentspannung, der Meditation, Achtsamkeitsübungen, und verschiedene Atemübungen vorgestellt und dann entsprechend angewendet.

Durch regelmäßige Anwendung von Entspannungstechniken kann unter anderem das Immunsystem gestärkt, ein tieferer und verbesserter Schlaf gefördert, Kopfschmerzen und Nervosität gemindert und bessere Konzentration und Leistungsfähigkeit erlangt werden.

Die Teilnehmenden erlernen mithilfe der Entspannungsübungen sich wieder mehr ihrer inneren Ruhe und Gelassenheit zuzuwenden und so neue Kraft und Energie zu tanken.

### SCHWELM

**ORT:** AWO-Kita  
Grothestr. 2  
58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 25-1-042

**TERMINE:** 8 x mittwochs,  
7. Mai bis 25. Juni  
von 18:00 – 19:30 Uhr

**KOSTEN:** 120,- €

**REFERENTIN:** Kirsten Forster,  
Entspannungspädagogin

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 10

**ANMELDUNG:** ab sofort

### JIN SHIN JYUTSU – Entspannung und Wohlbefinden-Seminare werden weiterhin von Susanne Lorr, Jin Shin Jyutsu Praktikerin und Entspannungspädagogin angeboten.

Jin Shin Jyutsu ist eine aus Japan stammende Entspannungsmethode zur Harmonisierung und Entspannung, Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden.

Durch einfache Griffe, die im Kurs gezeigt und im Sitzen ausgeübt und im Alltag schnell angewendet werden, können Spannungen und Blockaden gelöst, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht gebracht und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden, um beispielsweise Kopfschmerzen, Schlaf- und Einschlafstörungen, Erschöpfung, Müdigkeit, Unruhe und Nervosität zu lindern.

**INFORMATIONEN** Petra Syring, Telefon 02336 4003-44 oder [petra.syring@kirche-hawi.de](mailto:petra.syring@kirche-hawi.de)  
Es können auch in Schwelm bei entsprechender Nachfrage Kurse eingerichtet werden.

## FELDENKRAIS – BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

### SCHWELM

**ORT:** Paulus Gemeindehaus,  
Oberloh 14  
58332 Schwelm

#### KURS-NR.: 25-1-043

**TERMINE:** 8 x dienstags,  
28. Januar bis 18. März,  
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr  
**KOSTEN:** 96,- €,  
ab 8 Personen 80,- €

#### KURS-NR.: 25-1-044

**TERMINE:** 7 x dienstags,  
29. April bis 10. Juni,  
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr  
**KOSTEN:** 84,- €,  
ab 8 Personen 68,- €

### BEIDE KURSE:

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 10

**REFERENTIN:** Anja Riemann,  
Feldenkraispädagogin

#### VERANTWORTLICH:

Petra Syring

**ANMELDUNG:** ab sofort,  
bis spätestens eine Woche  
vor Kursbeginn

Die Feldenkrais-Methode wurde nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais, einem Physiker, Ingenieur und Judosportler (1904 – 1984) benannt. Mit ihr können wir alle unsere Bewegungen verbessern, unabhängig von Alter oder Konstitution.

In diesem Kurs lernen Sie Ihre gewohnten Bewegungsabläufe kennen, erforschen neue, oft ungewohnte Bewegungen und nehmen Unterschiede zu Ihren Alltagsgewohnheiten wahr. In angeleiteten Bewegungslektionen verfeinert sich die Körperwahrnehmung und die Teilnehmer\*innen lernen neue Möglichkeiten an müheloser Bewegung, um im Alltag mehr Stabilität, Leichtigkeit und Freude zu erfahren.

*„Diese Lektionen haben den Zweck, Fähigkeit zu erhöhen, d.h. die Grenzen dessen zu erweitern, was einem möglich ist; ihm beizubringen, dass er auch könne, was er vermag; ihm das Unmögliche möglich machen, das Schwierige leicht, das Leichte angenehm.“*

Moshé Feldenkrais

Die einzelnen Stunden finden vorwiegend im Liegen statt, aber auch im Sitzen oder Stehen. Bitte tragen Sie nicht einengende Alltagskleidung und bringen Yoga- oder Isomatte, Decke, Stoppersocken und ein flaches Kissen zur Unterlagerung des Kopfes mit.

→ Der Kurs ist für alle geeignet, die Interesse an der Feldenkraismethode haben. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

→ Sie können auch gerne an einer Einzelstunde teilnehmen (15,- € je Einheit).



# GEDÄCHTNIS TRAINING DENKEN – ÜBEN – KOPFFIT

In dem Kurs lernen die Teilnehmenden praktische Übungen kennen, die sie anschließend regelmäßig selbständig in ihren Alltag einbauen können. Trainiert werden mit gezielten Übungen und abwechslungsreichem Material das Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnis, die Reaktionsschnelligkeit und die Konzentration, die Wahrnehmung, sowie das Langzeitgedächtnis.

Außerdem gibt es Gespräche, Erfahrungsaustausch und jede Menge Tipps für den Alltag. Und ... das Ganze macht auch noch Spaß!

→ Sie können auch gerne an einer Einzelstunde teilnehmen (jeweils 15,- €).

*In Kooperation mit dem Johanniszentrum Witten und der Ev. Gemeinde Sprockhövel-Bredenscheid*

## FÜR FORTGESCHRITTENE

### WITTEN

**ORT:** Johanniszentrum  
Bonhoefferstr. 10  
58452 Witten

**KURS-NR.:** 25-1-045

**TERMINE:** 5 x mittwochs,  
15. Januar bis 12. Februar  
10:30 – 12:00 Uhr

**KOSTEN:** 60,- € bei min. 7 TN

**KURS-NR.:** 25-1-046

**TERMINE:** 5 x mittwochs,  
5. März bis 2. April  
10:30 – 12:00 Uhr

**KOSTEN:** 60,- € bei min. 7 TN

**KURS-NR.:** 25-1-047

**TERMINE:** 4 x mittwochs,  
9. April, 14., 21. und 28. Mai  
10:30 – 12:00 Uhr

**KOSTEN:** 48,- € bei min. 7 TN

### ALLE KURSE FÜR FORTGESCHRITTENE:

#### REFERENTIN:

Ilona Schleichert,  
Gedächtnistrainerin,  
Entspannungspädagogin

#### VERANTWORTLICH:

Petra Syring

**TN-ZAHL:** max. 8

**ANMELDUNG:** ab sofort

## FÜR ANFÄNGER

### SPROCKHÖVEL

**ORT:** Ev. KG Bredenscheid-  
Sprockhövel, Perthesring 18,  
45549 Sprockhövel

**KURS-NR.:** 25-1-048

**TERMINE:** 5 x montags,  
13., 20., 27. Januar, 3. und 10.  
Februar, jew. 10:00 – 11:30 Uhr

**KOSTEN:** 60,- € bei min. 6 TN

**KURS-NR.:** 25-1-049

**TERMINE:** 5 x montags,  
13., 20., 27. Januar, 3. und 10.  
Februar, jew. 11:30 – 13:00 Uhr

**KOSTEN:** 60,- € bei min. 6 TN

**KURS-NR.:** 25-1-050

**TERMINE:** 3 x montags,  
17. März bis 7. April  
10:00 – 11:30 Uhr

**KOSTEN:** 36,- € bei min. 6 TN

**KURS-NR.:** 25-1-051

**TERMINE:** 3 x montags,  
17. März bis 7. April  
11:30 – 13:00 Uhr

**KOSTEN:** 36,- € bei min. 6 TN

### ALLE KURSE FÜR ANFÄNGER:

#### REFERENTIN:

Monika Volkmann-Lüttgen,  
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.

#### VERANTWORTLICH:

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 6 / max. 10

**ANMELDUNG:** ab sofort

.....  
**WITTEN-STOCKUM**

**ORT:** Paul-Gerhardt-Haus  
Mittelstraße 9  
58454 Witten

**KURS-NR.:** 25-1-052

(11:00 – 11:45 Uhr)

**KURS-NR.:** 25-1-053

(12:00 – 12:45)

**TERMINE:** 13 x donnerstags,

**16. Januar bis 10. April**

**KOSTEN:** jew. 78,- €

**KURS-NR.:** 25-1-054

(11:00 – 11:45 Uhr)

**KURS-NR.:** 25-1-055

(12:00 – 12:45)

**TERMINE:** 8 x donnerstags,

**8. Mai bis 10. Juli**

(außer 29. Mai und 19. Juni)

**KOSTEN:** 54,- €

**REFERENTIN:** Andrea Schleyer,  
Entspannungstrainerin und in  
Vertretung Elke Schreiber

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 13

.....  
**WITTEN**

**ORT:** Johanniszentrum  
Bonhoefferstr. 10  
58452 Witten

**KURS-NR.:** 25-1-056

(9:00 – 9:45 Uhr)

**KURS-NR.:** 25-1-057

(11:00 – 11:45 Uhr)

**TERMINE:** 2 x donnerstags,

**16. Januar bis 3. April**

**KOSTEN:** jew. 72,- € ab 7 TN

**KURS-NR.:** 25-1-058

(9:00 – 9:45 Uhr)

**KURS-NR.:** 25-1-059

(11:00 – 11:45 Uhr)

**TERMINE:** 8 x donnerstags,

**8. Mai bis 10. Juli**

(außer 29. Mai und 19. Juni)

**KOSTEN:** jew. 48,- € ab 7 TN

**REFERENTIN:** Nina  
Schleichert, Dipl. Pädagogin,  
NLP-Master, Trainerin  
für Stressbewältigung/  
Stressprävention und  
Psychologische Beraterin

**TN-ZAHL:** max. 11

**FÜR DIE GANZE KURSREIHE:**

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**ANMELDUNG:**

ab sofort

## HOCKERGYMNASTIK KURSE IN WITTEN

Bewegungsübungen im Sitzen auf dem Stuhl können zum Aufbau und Erhalt oder der Wiedergewinnung der Muskelkraft und Kraftausdauer beitragen. Sie fördern die Koordination sowie das Gleichgewichtsgefühl. Auch das Reaktionsvermögen, die Beweglichkeit und die Fein- und Grobmotorik wird gestärkt.

In der Reihe werden systematisch Übungen vorgestellt und praktiziert, die dann auch zu Hause angewandt werden können. Dieser Kurs ist auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet.

→ Sie können auch gerne an einer Einzelstunde teilnehmen (8,- € je Einheit).

→ Kurse in Schwelm und Sprockhövel finden Sie auf der nächsten Seite 40!

## HOCKERGYMNASTIK KURSE IN SCHWELM UND SPROCKHÖVEL

Bewegungsübungen im Sitzen auf dem Stuhl können zum Aufbau und Erhalt oder der Wiedergewinnung der Muskelkraft und Kraftausdauer beitragen. Sie fördern die Koordination sowie das Gleichgewichtsgefühl. Auch das Reaktionsvermögen, die Beweglichkeit und die Fein- und Grobmotorik wird gestärkt.

In der Reihe werden systematisch Übungen vorgestellt und praktiziert, die dann auch zu Hause angewandt werden können. Dieser Kurs ist auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet.

→ Sie können auch gerne an einer Einzelstunde teilnehmen (9,- € je Einheit Schwelm/Sprockhövel).

→ Kurse in Witten und Witten-Stockum finden Sie auf der vorherigen Seite 39!

### SCHWELM

**ORT:** Petrus Gemeindehaus  
Kirchplatz  
58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 25-1-060

(9:30 – 10:30 Uhr)

**KURS-NR.:** 25-1-061

(10:45 – 11:45 Uhr)

**TERMINE:** 12 x montags,

**20. Januar bis 7. April**

**KOSTEN:** 84,- € ab 7 Personen

**KURS-NR.:** 25-1-062

(9:30 – 10:30 Uhr)

**KURS-NR.:** 25-1-063

(10:45 – 11:45 Uhr)

**TERMINE:** 10 x montags,

**28. April – 7. Juli**, außer 9. Juni

**KOSTEN:** 70,- € ab 7 Personen

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 15

### SPROCKHÖVEL

**ORT:** Ev. KG Bredenscheid-  
Sprockhövel, Perthesring 18  
45549 Sprockhövel

**KURS-NR.:** 25-1-064

(9:30 – 10:30 Uhr)

**KURS-NR.:** 25-1-065

(10:45 – 11:45 Uhr)

**TERMINE:** 12 x mittwochs,

**22. Januar bis 9. April**

**KOSTEN:** 91,- € ab 7 Personen

**KURS-NR.:** 25-1-066

(9:30 – 10:30 Uhr)

**KURS-NR.:** 25-1-067

(10:45 – 11:45 Uhr)

**TERMINE:** 11 x mittwochs,

**30. April bis 9. Juli**

**KOSTEN:** 77,- € ab 7 Personen

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 12

### FÜR DIE GANZE KURSREIHE:

**REFERENTIN:** Kirsten Forster

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**ANMELDUNG:** ab sofort

**SPROCKHÖVEL**

**ORT:** Ev. KG Bredenscheid-Sprockhövel, Perthesring 18  
45549 Sprockhövel  
**TN-Zahl:** max. 10

**KURS-NR.: 25-1-068**

**TERMIN:** Dienstag, 21. Januar  
10:30 – 11:30 Uhr

**KURS-NR.: 25-1-069**

**TERMIN:** Dienstag, 25. Februar  
10:30 – 11:30 Uhr

**KURS-NR.: 25-1-070**

**TERMIN:** Dienstag, 25. März  
10:30 – 11:30 Uhr

**KURS-NR.: 25-1-071**

**TERMIN:** Dienstag, 29. April  
10:30 – 11:30 Uhr

**KURS-NR.: 25-1-072**

**TERMIN:** Dienstag, 24. Juni  
10:30 – 11:30 Uhr

**SCHWELM**

**ORT:** Haus der Kirche  
Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm  
**TN-ZAHL:** max. 7

**KURS-NR.: 25-1-073**

**TERMIN:** Freitag, 31. Januar  
16:00 – 17:00 Uhr

**KURS-NR.: 25-1-074**

**TERMIN:** Freitag, 28. Februar  
16:00 – 17:00 Uhr

**KURS-NR.: 25-1-075**

**TERMIN:** Freitag, 4. April  
16:00 – 17:00 Uhr

**SCHWELM**

**ORT:** AWO-Kita  
Grothestr. 2,  
58332 Schwelm  
**TN-Zahl:** max. 10

**KURS-NR.: 25-1-076**

**TERMIN:** Donnerstag,  
23. Januar, 18:45 – 19:45 Uhr

**KURS-NR.: 25-1-077**

**TERMIN:** Donnerstag,  
20. Februar, 18:45 – 19:45 Uhr

**KURS-NR.: 25-1-078**

**TERMIN:** Donnerstag, 20. März  
18:45 – 19:45 Uhr

**KURS-NR.: 25-1-079**

**TERMIN:** Donnerstag, 24. April  
18:45 – 19:45 Uhr

**KURS-NR.: 25-1-080**

**TERMIN:** Donnerstag, 22. Mai  
18:45 – 19:45 Uhr

**KURS-NR.: 25-1-081**

**TERMIN:** Donnerstag, 26. Juni  
18:45 – 19:45 Uhr

**ALLE KURSE:**

**KOSTEN:** 20,- €  
je Veranstaltung

**REFERENTIN:** Kirsten Forster  
Entspannungspädagogin

**VERANTWORTLICH:**  
Petra Syring

**TN-ZAHL:** max. 7

**ANMELDUNG:** ab sofort

**KLANGREISE:  
MEDITATIONEN MIT  
KLANGSCHALEN**

Finden sie die richtige Balance für ihren persönlichen und beruflichen Alltag!

Ankommen in Ihrem Körper und wahrnehmen, was die Klänge der Klangschaale in uns bewegen und berühren. Wir landen ganz im Moment und können unsere Verbundenheit spüren mit allem was ist. Hier kommen sie zur Stille, hier dürfen sie sein.

Das Seminar ist das Richtige für Sie, wenn

- bei Ihnen im Außen viel los ist
- Ihre Gedanken nicht stillstehen
- Sie sich mehr Leichtigkeit für Ihren Alltag wünschen
- Sie Ihrem Körper eine gesunde Regeneration gönnen möchten
- Sie sich eine Auszeit vom Alltag wünschen

# LEICHTE GYMNASTIK FÜR ÄLTERE

## „Fit und gesund bleiben“

Bewegungsübungen können zum Aufbau und Erhalt oder der Wiedergewinnung der Muskelkraft und Kraftausdauer beitragen.

Sie fördern die Koordination sowie das Gleichgewichtsgefühl. Auch das Reaktionsvermögen, die Beweglichkeit und die Fein- und Grobmotorik wird gestärkt.

Das kann Stürzen, Atemwegserkrankungen und Thrombosen vorbeugen.

→ Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke/Isomatte mitbringen.

→ Sie können auch an einer Einzelstunde zu 8,- € pro Einheit teilnehmen.

*Kooperation mit der Ev. Johanniskirchengemeinde Witten*

---

### WITTEN

**ORT:** Johanniszentrum  
Bonhoefferstr. 10  
58452 Witten

**KURS-NR.:** 25-1-082

**TERMINE:** 12 x donnerstags,  
16. Januar bis 3. April von  
10:00 – 10:45 Uhr

**KOSTEN:** 72,- €

**KURS-NR.:** 25-1-083

**TERMINE:** 8 x donnerstags,  
8. Mai bis 10. Juli,  
(außer 29. Mai und 19. Juni)  
von 10:00 – 10:45 Uhr

**KOSTEN:** 48,- €

### BEIDE KURSE:

#### REFERENTIN:

Nina Schleichert, Dipl.-  
Pädagogin, NLP-Master,  
Trainerin für Stressbewälti-  
gung/Stressprävention und  
Psychologische Beraterin

#### VERANTWORTLICH:

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 12

**ANMELDUNG:** ab sofort

## MEDITATIONSKURS

### „Einfach SEIN“

#### SCHWELM

**ORT:** AWO-Kita  
Grothestr. 2  
58332 Schwelm

#### KURS-NR.: 25-1-084

**TERMINE:** 5 x mittwochs,  
29. Januar bis 26. Februar  
von 19:00 – 20:00 Uhr  
**KOSTEN:** 75, – €

#### KURS-NR.: 25-1-085

**TERMINE:** 5 x mittwochs,  
5. März bis 2. April  
von 19:00 – 20:00 Uhr  
**KOSTEN:** 75, – €

#### BEIDE KURSE:

##### REFERENTIN:

Kirsten Forster,  
Entspannungspädagogin

##### VERANTWORTLICH:

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 8

**ANMELDUNG:** ab sofort

Meditation kann die Herausforderungen des Alltags durch eine Praxis der inneren Ruhe und Gelassenheit ausgleichen. Regelmäßige meditative Übungen haben nachweislich gesundheitsfördernde Wirkungen für Körper, Geist und Seele.

Die Meditationsabende laden ein, innezuhalten, die Antworten der Stille zu entdecken, bei sich zu ankommen und einfach im Hier und Jetzt zu sein. Sie laden ein, Anspannung abzubauen. Gleichzeitig kann neue Kraft geschöpft werden und eine positive Work-Life-Balance entstehen. Die Gruppe ist geeignet für in der Meditation ungeübte wie auch geübte Menschen.

→ Die Übungen werden im Sitzen und Liegen ausgeführt.

→ Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken, eine Matte, Decke, Meditationskissen oder Bänkchen (falls vorhanden) mitbringen.

Sie können auch gerne an einer Einzelstunde teilnehmen zu je 16,- € je Einheit.

## PILATES-KURSE

### Achtsamkeit und Selbstreflexion zu mehr Ausgeglichenheit

Mit wohltuenden, kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte und des Rückens kennen. Sie erlernen rückenschonende Körperhaltungen und üben rücken-gerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf.

Der Kurs bewirkt einen An Schub für die nachhaltige Änderung von Stress erzeugenden Gewohnheiten im Berufsalltag. Losgelöst vom Arbeitsalltag können die Teilnehmer aus eingefahrenen Gewohnheiten herauskommen und neue, im Alltag entlastende Rituale einüben. Nach jeder Kurseinheit kann mehr Gelassenheit und Entspannung, auch gerade am Arbeitsplatz, gefördert werden.

Es sind auch Menschen mit Rückenproblemen angesprochen. Die Kurse richten sich an Anfänger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Die Dozentin geht bei jeder Übung auf die jeweiligen Niveaustufen der einzelnen Teilnehmer\*innen ein.

→ Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte und bei Bedarf ein kleines Kissen mit.

*Kooperation mit der Ev. Johanniskirchengemeinde Witten*

---

#### WITTEN

**ORT:** Johanniszentrum  
Bonhoefferstr. 10  
58452 Witten

**KURS-NR.:** 25-1-086

**TERMINE:** 8 x freitags,  
14. Februar bis 4. April von  
9:30 – 11:00 Uhr

**KURS-NR.:** 25-1-087

**TERMINE:** 8 x freitags,  
14. Februar bis 4. April von  
11:15 – 12:45 Uhr

**KURS-NR.:** 25-1-088

**TERMINE:** 8 x freitags,  
9. Mai bis 11. Juli  
(außer 30. Mai und 20. Juni)  
9:30 – 11:00 Uhr

**KURS-NR.:** 25-1-089

**TERMINE:** 8 x freitags,  
9. Mai bis 11. Juli,  
(außer 30. Mai und 20. Juni)  
11:15 – 12:45 Uhr

#### FÜR ALLE KURSE:

**KOSTEN:** 80,- € pro Kurs

**REFERENTIN:**

Corinna Kannacher,  
Pilates-Trainerin

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 6 / max. 12

**ANMELDUNG:** ab sofort

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

### SCHWELM

**ORT:** AWO-Kita

Grothestr. 2

58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 25-1-090

**TERMINE:** 8 x dienstags,

28. Januar bis 18. März

18:30 – 19:30 Uhr

**KOSTEN:** 120,- €

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten. Eine Zertifizierung des Kurses von der zentralen Prüfstelle für Prävention liegt vor.

**REFERENTIN:** Kirsten Forster,  
Entspannungspädagogin

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 7

**ANMELDUNG:**

ab sofort

Durch Training kann die Wahrnehmung unserer sogenannten „Muskelsinne“ gefördert und Spannung frühzeitig beseitigt werden.

Progressiv meint in diesem Zusammenhang: langsam fortschreitend. Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig. Ein entspannter Geist bewirkt einen entspannten Körper und umgekehrt.

- Ziel dieser Methode ist es, eigenverantwortlich und bewusst auf Spannungen im Körper einzuwirken und sie loszulassen
- Durch Anspannen ins Entspannen zu kommen. PME wirkt bei Stress, Schlafproblemen, Ängsten und vielem mehr und fördert
- Ausgeglichenheit, Konzentration, stärkt Immunsystem und Atemrhythmus

An acht Abenden werden Sie schrittweise in diese Methode eingeführt und lernen Entspannung gegen jede Art von Unbehagen einzusetzen.

→ Bitte nicht zu enge Kleidung tragen, die Übungen werden im Sitzen oder Liegen durchgeführt.

→ Bitte eine Isomatte, Decke, dicke Socken und ein Kissen bereitlegen.



# RESILIENT BLEIBEN TROTZ PERSONALMANGEL

## Resilienz-Training

Das Resilienz-Training zielt darauf ab, uns im Umgang mit den aktuellen krisenhaften Zeiten zu stärken. Neben der Analyse des bisherigen Verhaltens stehen die Aktivierung innerer Kraftquellen und der Erwerb von Bewältigungsstrategien für den Alltag im Mittelpunkt des Trainings.

Wir üben insbesondere neue Haltungen und Einstellungen, die u.a. auch beim Umgang mit Personalmangel helfen können:

- Lösungsorientiert an unsere Herausforderungen heranzugehen
- Optimistisch zu bleiben oder zu werden
- Opferrolle aufzugeben und unsere Rollen zu reflektieren
- Verantwortung für uns zu übernehmen (im rechten Maß)
- Akzeptanz zu lernen und Glaubenssätze zu überprüfen
- Netzwerkorientiert zu denken und sozialen Rückhalt aufzubauen
- Zukunftsorientierte und sinnhafte, realistische Ziele zu planen

Der Kurs richtet sich an Menschen mit unterschiedlichsten Stressbelastungen im familiären oder beruflichen Umfeld.

Ein persönliches Vorgespräch mit der Kursleiterin zum gegenseitigen Kennenlernen ist wünschenswert. Hier können auch konkrete Fragen zum Kurs besprochen werden.

→ Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Er ist als Präventionsmaßnahme gedacht.

*Kooperationsveranstaltung mit dem Kindergarten- und Schulreferat in den Kirchenkreisen Hattingen-Witten und Schwelm*

### SCHWELM

**ORT:** Haus der Kirche

**Potthoffstr. 40**

**58332 Schwelm**

**KURS-NR.: 25-1-091**

**TERMINE:** 10 x montags,

24. Februar bis 19. Mai

von 17:30 – 19:00 Uhr

(außer 3. März, 21. April und

12. Mai)

**KOSTEN:** 150,- €, Kostenbeteiligung durch Krankenkassen möglich (in der Regel bis zu 80 %). Eine Zertifizierung des Kurses liegt vor.

**REFERENTIN:** Marlies Grasmann, B.A. Soziale Verhaltenswissenschaften, Resilienztrainerin, Gevelsberg

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 8

**ANMELDUNG:** ab sofort

## SCHLÄFST DU SCHON ODER GRÜBELST DU NOCH?

### Mit Achtsamkeit zum guten Schlaf – insbesondere auch für Berufstätige

#### SCHWELM

**ORT:** Haus der Kirche  
Potthoffstr. 40  
58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 25-1-092

**TERMIN:** Freitag, 7. Februar  
von 16:30 – 18:45 Uhr

**KURS-NR.:** 25-1-093

**TERMIN:** Freitag, 21. März  
von 17:00 – 19:15 Uhr

#### BEIDE KURSE:

**KOSTEN:** 22,50 € pro Kurs

#### REFERENTIN:

Marlies Grasmann,  
Resilienztrainerin, Gevelsberg

#### VERANTWORTLICH:

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 8

**ANMELDUNG:** ab sofort

Die Evolution hat sich etwas dabei gedacht, dass wir fast ein Drittel unseres Lebens verschlafen. Was passiert in dieser Zeit? Auf Dauer gefährdet Schlafmangel unsere Gesundheit. Unsere digitalisierte, immer schneller getaktete Welt produziert Stress und Rastlosigkeit während des Tages. Auch am Abend ist unser Kopf noch voller belastender Gedanken und Gefühle. Das Grübeln hindert uns immer mehr, den guten Schlaf zu finden.

In dem Workshop lernen wir in einem Impulsvortrag die Geheimnisse des guten Schlafes theoretisch kennen und bereiten uns mit Achtsamkeitsübungen praktisch darauf vor.

- Warum schlafen wir eigentlich?
- Wieviel Schlaf brauche ich?
- Welche Rolle spielen die Träume?
- Was bedeutet Schlafhygiene?
- Wie kann ich meine Schlafqualität verbessern?
- Wie kann Achtsamkeit dabei helfen?

#### FÜR WEN IST DER KURS GEEIGNET?

Teilnehmen können alle, die Theoretisches und Praktisches über Achtsamkeit und Schlaf erfahren möchten.

→ Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Er ist als Präventionsmaßnahme gedacht.

# TAIJIQUAN – ZUR FÖRDERUNG VON ENTSPANNUNG UND STRESSABBAU

Taijiquan vereint traditionelle chinesische Kampfkunst und Bewegungskunst in sich als „Weg der Stille“ oder Meditation in Bewegung und ist in China Volkssport.

Gesundheitsorientiert und regelmäßig trainiert bietet es Möglichkeiten zur Erarbeitung der Selbstfürsorge und Lebenspflege durch alltagstaugliche Übungen der Bewahrung, Vermehrung und der gezielten Lenkung der Lebensenergie „Qi“ durch den Körper.

Die sanften fließenden Bewegungen wirken sich durch die Harmonisierung von Körper und Geist ausgleichend auf die Psyche und auf alle vegetativen Funktionen des Körpers aus, helfen beim Stressabbau und kräftigen gleichzeitig den gesamten Bewegungsapparat.

Für die ältere Generation ist Taijiquan als Sturzprophylaxe durch Schulung des Gleichgewichts und der Balance bestens geeignet.

Eine ideale Ausgleichssportart für jede Altersklasse und jeden Fitnessgrad sowie hilfreiche Therapie bei zahlreichen Zivilisationskrankheiten. Dadurch erfreut sich das chinesische „Schattenboxen“ inzwischen großer Beliebtheit.

→ Bitte bequeme Kleidung sowie Schuhe mit flacher Sohle tragen.

---

## SCHWELM

**ORT:** Tanzzentrum  
Ennepe-Ruhr, Wiedenhaufe 8  
58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 25-1-094

**TERMINE:** 12 x freitags,  
17. Januar bis 4. April,  
von 10:00 – 11:30 Uhr

**KOSTEN:** 216,- €  
Teilnahme Einzelstunde: 19,- €

**KURS-NR.:** 25-1-095

**TERMINE:** 10 x freitags,  
25. April bis 4. Juli (außer  
23. Mai) von 10:00 – 11:00 Uhr

**KOSTEN:** 120,- €  
Teilnahme Einzelstunde: 13,- €

---

## SPROCKHÖVEL

**ORT:** Ev. KG Bredenscheid-  
Sprockhövel, Perthesring 18  
45549 Sprockhövel

**KURS-NR.:** 25-1-096

**TERMINE:** 10 x donnerstags,  
23. Januar bis 27. März von  
11:00 – 12:00 Uhr

**KOSTEN:** 120,- €  
Teilnahme Einzelstunde: 13,- €

## ALLE KURSE:

### REFERENTIN:

Martina Kipp, Lehrerin  
für Innere Kampfkunst  
(Taijiquan-Xingyiquan-  
Baguazhang)

### KOSTEN:

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten. Eine Zertifizierung des Kurses von der zentralen Prüfstelle für Prävention liegt vor.

Sie können auch an Einzelstunden teilnehmen.

### VERANTWORTLICH:

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 13

**ANMELDUNG:** ab sofort

*Kooperationen mit dem  
Tanzzentrum Ennepe-Ruhr  
Schwelm und der  
Evangelischen Kirchengemeinde Sprockhövel*

## WALKING-KURS: JEDER SCHRITT ZÄHLT

### Für Menschen mit leichten Einschränkungen

#### SCHWELM

**ORT:** Lebenshilfe Ennepe-Ruhr/Hagen, Christian-Ehlhardt-Haus, Lessingstr. 9  
58332 Schwelm

#### KURS-NR.: 25-1-097

**TERMINE:** 5 x donnerstags,  
8. Mai bis 10. Juli,  
außer 29. Mai und 19. Juni,  
von 16:30 – 17:30 Uhr

**KOSTEN:** 30,- € bzw. 15,- €  
ermäßigt für Bezieher/innen  
von Sozialhilfe nach SGB XII

**REFERENTIN:** Kirsten Forster  
und Elke Schreiber

#### VERANTWORTLICH:

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 6 / max. 10

**ANMELDUNG:** ab sofort

Walking ist eine Sportart, die eine positive Wirkung auf die Gesundheit hat. Sie kann beispielsweise die Funktion von Herz und Kreislauf verbessern und die Muskulatur von Rumpf, Armen und Beinen stärken. Da die Sportart ohne großen Aufwand und mit wenig Übung betrieben werden kann, ist sie auch für Anfänger\*innen, ältere Menschen und Sportmuffel attraktiv.

In diesem Kurs werden kürzere Strecken mit aktiven Fitness-Übungen kombiniert.

Zusätzlich zum „richtigen“ Gehen, das viele erst wieder lernen müssen, lernen die TeilnehmerInnen eine Vielzahl von Entspannungs- und gymnastischen Übungen, die sich für unterwegs und für verschiedene Altersgruppen geeignet sind.

Jeder Schritt zählt!

→ Bei Nieselregen bitte eine Regenjacke tragen!

→ Sie können auch gerne an einer Einzelstunde teilnehmen:  
8,- € je Einheit

*In Kooperation mit der  
Lebenshilfe Ennepe-Ruhr/  
Hagen*