



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

*Tu deinem Leib etwas Gutes,
damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.*

Teresa von Ávila

ATEMÜBUNGEN IN BEWEGUNG AM HOHENSTEIN

WITTEN

ORT: Haus Hohenstein
– neben dem Streichelzoo –
Hohenstein 32
58453 Witten

KURS-NR.: 26-2-037

TERMIN: Freitag, 11.09.2026
15:00 – 16:30 Uhr

KURS-NR.: 26-2-038

TERMIN: Freitag, 16.10.2026
15:00 – 16:30 Uhr

FÜR BEIDE ÜBUNGEN:

KOSTEN: jeweils 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 gemäßigtem 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.

→ 80 % der Kosten werden von den meisten gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

SCHWELM

ORT: AWO Familienzentrum
Grothestraße 2
58332 Schwelm

KURS-NR.: 26-2-039

TERMINE: 8 x dienstags,
27.10. bis 15.12.2026
jeweils 18:30 – 19:30 Uhr

KOSTEN: 125,- €

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

TN-ZAHL: min. 5 / max. 8

REFERENTIN:

Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

ANMELDUNG: ab sofort

CIRCLE DANCE

Meditatives Tanzen

SCHWELM

ORT: Paulus-Gemeindehaus
Oberloh 12
58332 Schwelm

KURS-NR.: 26-2-008

TERMINE: 11 x mittwochs,
09.09. bis 02.12.2026
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 88,- €

REFERENTIN:

Karin Erfurth

VERANTWORTLICH:

Matthias Kriese

TN-ZAHL: 12

ANMELDUNG: ab sofort

Ausgeglichenheit und Ausstrahlung, Kraft und Lebensfreude, Konzentration und Leistungsfähigkeit schöpfen wir aus unserer inneren Quelle. Und die gilt es zu nähren – zum Beispiel mit Circle Dance. Sie lernen wie meditatives Tanzen Sie mit sich selbst und anderen verbindet, harmonisiert, zu Ruhe bringt und uns auf das Göttliche besinnen lässt.

Circle Dance schenkt frische Energie und lässt das Herz tanzen. In den „Dancing Circles“ tanzen wir ruhige und temperamentvolle Tänze zu Musik verschiedener Kulturen. Wir beschäftigen uns mit Tänzen von Nanni Kloke, Friedel Kloke-Eibl, Anastasia Geng, Amei Helm und anderen.

Durch Musik und bewusste Bewegung erhalten Sie Stärkung für sich, für Ihre innere Gesundheit und für die alltäglichen Anforderungen in Familie und Beruf.

→ **BEWEGUNGSÜBUNGEN IM SITZEN** **AKTIV BLEIBEN –** **SICHER UND EFFEKTIV**

Möchten Sie Ihre Beweglichkeit verbessern und gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit tun – ganz ohne Überforderung? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Das erwartet Sie:

Gezielte Bewegungsübungen im Sitzen auf und, wenn möglich, auch neben dem Stuhl helfen dabei, Muskelkraft und Kraftausdauer aufzubauen oder zu erhalten. Gleichzeitig fördern sie Koordination, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit. Auch Beweglichkeit sowie Fein- und Grobmotorik werden gestärkt.

Für wen ist der Kurs geeignet?

- Menschen mit Bewegungseinschränkungen
- ältere Erwachsene
- Personen, die sanft wieder in Bewegung kommen möchten

KURSIHALTE

- Kräftigungs- und Ausdauerübungen
- Koordinations- und Gleichgewichtstraining
- Beweglichkeitsübungen
- Reaktions- und Atemübungen
- Einsatz kleiner Trainingsgeräte (z. B. Bälle, Tücher, Therabänder)

ZIELE

Erhalt und Förderung Ihrer körperlichen Selbstständigkeit sowie mehr Sicherheit und Freude an Bewegung im Alltag.

SCHWELM

ORT: Petrus-Gemeindehaus
Kirchplatz 7
58332 Schwelm

KURS-NR.: 26-2-040

9:30 – 10:30 Uhr

KURS-NR.: 26-2-041

10:45 – 11:45 Uhr

TERMINE: 7 x montags,
31.08. bis 12.10.2026

KOSTEN: 49,- €

KURS-NR.: 26-2-042

9:30 – 10:30 Uhr

KURS-NR.: 26-2-043

10:45 – 11:45 Uhr

TERMINE: 7 x montags,
02.11. bis 14.12.2026

KOSTEN: 49,- € ab 7 Personen

TN-ZAHL: min. 7 / max. 15

KURSREIHE SCHWELM:

REFERENTIN: Kirsten Forster

VERANTWORTLICH: P. Syring

TN-ZAHL: min. 7 / max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

WITTEN-JOHANNIS

ORT: Ev. Johannis-Zentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten

KURS-NR.: 26-2-044

9:00 – 9:45 Uhr

KURS-NR.: 26-2-045

11:00 – 11:45 Uhr

TERMINE: 10 x donnerstags,
10.09. bis 03.12.2026
außer Herbstferien und 5.
November

KURSREIHE JOHANNIS:

KOSTEN: 60,- € ab 7 TN

REFERENTIN: Nina Schleichert

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

ANMELDUNG: ab sofort

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. KG Bredenscheid-
Sprockhövel, Perthes Ring 18
45549 Sprockhövel

KURS-NR.: 26-2-046

10:00 – 11:00 Uhr

KURS-NR.: 26-2-047

11:15 – 12:15 Uhr

TERMINE: 7 x mittwochs,
02.09. bis 14.10.2026

KOSTEN: 49,- € ab 7 Personen

KURS-NR.: 26-2-048

10:00 – 11:00 Uhr

KURS-NR.: 26-2-049

11:15 – 12:15 Uhr

TERMINE: 7 x mittwochs,
04.11. bis 16.12.2026

KOSTEN: 49,- € ab 7 Personen

WITTEN-STOCKUM

ORT: Ev. Paul-Gerhardt-Haus
Mittelstr. 9
58454 Witten

KURS-NR.: 26-2-050

11:00 – 11:45 Uhr

KURS-NR.: 26-2-051

12:00 – 12:45 Uhr

TERMINE: 6 x donnerstags,
10.09. bis 15.10.2026

KOSTEN: 36,- € ab 7 TN

KURS-NR.: 26-2-052

11:00 – 11:45 Uhr

KOSTEN: 42,- € ab 7 TN

KURS-NR.: 26-2-053

12:00 – 12:45 Uhr

KOSTEN: 42,- € ab 7 TN

TERMINE: 7 x donnerstags,
05.11. bis 17.12.2026

SCHWELM

ORT: Lebenshilfe Ennepe-
Ruhr/Hagen, Lessingstraße 9
58332 Schwelm

KURS-NR.: 26-2-054

16:30 – 17:30 Uhr

TERMINE: 8 x donnerstags,
22.10. bis 10.12.2026

KOSTEN: 56,- €; erm. 28,- €

KURSREIHE LEBENSILFHE:

REFERENTIN: Kirsten Forster

VERANTWORTLICH: P. Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

KURSREIHE SPROCKHÖVEL:

REFERENTIN: Kirsten Forster

VERANTWORTLICH: P. Syring

TN-ZAHL: min. 7 / max. 13

ANMELDUNG: ab sofort

KURSREIHE STOCKUM:

REFERENTIN: Andrea Schleyer

Elke Schreiber

VERANTWORTLICH: P. Syring

TN-ZAHL: min. 7 / max. 13

ANMELDUNG: ab sofort

ENTSPANNUNGSKURS – 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 Familienzentrum
Grothestr. 2
58332 Schwelm

KURS-NR.: 26-2-055

TERMINE: 8 x mittwochs,
07.10. bis 09.12.2026, außer
Herbstferien
18:30 – 19:30 Uhr

KOSTEN: 125,- €
(Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten. Eine Zertifizierung der zentralen Prüfstelle für Prävention liegt vor.)

REFERENTIN: Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

FELDENKRAIS – BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

SCHWELM

ORT: Paulus Gemeindehaus,
Oberloh 14
58332 Schwelm

KURS-NR.: 26-2-056

TERMINE: 6 x dienstags,
08.09. bis 13.10.2026
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr
KOSTEN: 72,- €

KURS-NR.: 26-2-057

TERMINE: 7 x dienstags,
03.11. bis 15.12.2026
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr
KOSTEN: 84,- €

BEIDE KURSE:

TN-ZAHL: min. 5 / max. 13
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.

→ **SCHNUPPERKURS**

GEDÄCHTNISTRaining FÜR EINSTEIGER*INNEN: NEUE WEGE IM KOPF ENTDECKEN

Der Schnuppertermin zur neuen Kursreihe „Gedächtnistraining für Einsteiger*innen“ (s.u.), spielerisch und mit viel Freude zur gezielten Stärkung Ihrer geistigen Fähigkeiten. Gemeinsam in der Gruppe erleben Sie motivierende Übungen und bewährte Merktaktiken, die nicht nur effektiv, sondern auch unterhaltsam sind. Der Austausch mit anderen Teilnehmenden macht den Einstieg besonders leicht. Dieser Kurs ist speziell für Einsteiger*innen konzipiert – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie können entspannt neue Wege im Kopf entdecken und Ihren Alltag mit mehr Leichtigkeit und Konzentration bereichern. Starten Sie in einer angenehmen Atmosphäre in das Gedächtnistraining.

→ **NEUER KURS**

GEDÄCHTNISTRaining FÜR EINSTEIGER*INNEN: NEUE WEGE IM KOPF ENTDECKEN

Entdecken Sie in unserem neuen Kurs „Gedächtnistraining für Einsteiger*innen“ spielerisch und mit viel Freude, wie Sie Ihre geistigen Fähigkeiten gezielt stärken können. Gemeinsam in der Gruppe erleben Sie motivierende Übungen und bewährte Merktaktiken, die nicht nur effektiv, sondern auch unterhaltsam sind. Der Austausch mit anderen Teilnehmenden macht den Einstieg besonders leicht.

Dieser Kurs ist speziell für Einsteiger*innen konzipiert – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie können entspannt neue Wege im Kopf entdecken und Ihren Alltag mit mehr Leichtigkeit und Konzentration bereichern.

**Starten Sie in einer angenehmen Atmosphäre
in das Gedächtnistraining!**

WITTEN

ORT: Ev. Johannes-Zentrum
Bonhoefferstraße 10
58452 Witten

KURS-NR.: 26-2-058

TERMIN: Freitag, 04.09.2026
12:00 – 13:30 Uhr

KOSTEN: 20,- €

KURS-NR.: 26-2-059

TERMIN: Freitag, 06.11.2026
12:00 – 13:30 Uhr

KOSTEN: 20,- €

WITTEN

ORT: Ev. Johannes-Zentrum
Bonhoefferstraße 10
58452 Witten

KURS-NR.: 26-2-060

TERMINE: 5 x freitags,
11.09. bis 09.10.2026
jeweils 12:00 – 13:30 Uhr
KOSTEN: 84,- €

ALLE KURSE:

REFERENTIN:

Monika Richhardt, M.A.
Erwachsenenbildung, Zertifizierte Gedächtnistrainerin
Fachreferentin (BVGt)

VERANTWORTLICH: P. Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 12

ANMELDUNG: ab sofort

GEDÄCHTNISTRaining – AUCH FÜR ANFÄNGER MIT ERFAHRUNGEN FIT IM KOPF – MACHEN SIE MIT!

WITTEN

ORT: Ev. Johannis-Zentrum
Bonhoefferstraße 10
58452 Witten

KURS-NR.: 26-2-061

TERMINE: 5 x freitags,
11.09. bis 09.10.2026
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr
KOSTEN: 82,50 €

KURS-NR.: 26-2-062

TERMINE: 3 x freitags,
13.11. bis 27.11.2026
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr
KOSTEN: 50,- €

KURS-NR.: 26-2-063

TERMINE: 3 x freitags,
04.12. bis 18.12.2026
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr
KOSTEN: 50,- €

ALLE KURSE:

REFERNTIN: Monika Richhardt,
M.A. Erwachsenenbildung
Zertifizierte Gedächtnistrainerin
Fachreferentin (BVGt)

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 12

ANMELDUNG: ab sofort

Möchten Sie Ihre geistige Fitness auf spielerische Weise stärken?
Dann sind Sie bei unserem Gedächtnistraining genau richtig!

Was erwartet Sie?

- Spannende Übungen zur Förderung Ihrer Konzentration und Merkfähigkeit
- Gespräche und Erfahrungsaustausch
- Tipps und Tricks, um Ihr Gedächtnis im Alltag zu unterstützen

Für wen ist unser Gedächtnistraining?

Egal, ob Sie Ihre geistige Fitness für Beruf und Alltag erhalten oder einfach nur Spaß haben möchten – unser Gedächtnistraining ist für alle Erwachsenen geeignet!

**Lassen Sie uns gemeinsam die grauen Zellen aktivieren
und Freude haben!**

MERKEN UND BEHALTEN **GEDÄCHTNISTRaining** **FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN**

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 Reaktions-schnelligkeit 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!

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. Gemeindehaus

Sprockhövel

Perthes-Ring 18

45549 Sprockhövel

KURS-NR.: 26-2-064

TERMINE: 3 x montags,

07.09. bis 21.09.2026

jeweils 10:00 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 36,- €

KURS-NR.: 26-2-065

TERMINE: 5 x montags,

05.10., 12.10., 26.10.,

09.11., 16.11.2026

jeweils 10:00 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 60,- €

BEIDE KURSE:

REFERENTIN:

Monika Volkmann-Lüttgen

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 10

ANMELDUNG: ab sofort

LEICHTE GYMNASTIK FÜR SENIOREN

WITTEN

ORT: Ev. Johannis-Zentrum
Bonhoefferstr. 10
58452 Witten

KURS-NR.: 26-2-066

TERMINE: 10 x donnerstags,
10.09. bis 03.12.2026,
jeweils 10:00 – 10:45 Uhr
(außer Herbstferien und 5.11.)

KOSTEN: 60,- €

REFERENTIN: Nina Schleichert

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 7 / max. 12

ANMELDUNG: ab sofort

Leichte Gymnastik hilft dabei, die Muskelkraft zu erhalten oder wieder aufzubauen. Sie verbessert die Beweglichkeit, stärkt das Gleichgewicht und fördert die Koordination. Regelmäßige Bewegung kann außerdem Stürzen vorbeugen.

Was erwartet Sie?

- Sanfte Bewegungsübungen im Sitzen, Liegen und Stehen
- Förderung von Gleichgewicht und Koordination
- Übungen für mehr Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit
- Stärkung der Fein- und Grobmotorik
- Entspannte und angenehme Atmosphäre

ZIELE

- Erhalt und Verbesserung der körperlichen Fitness
- Mehr Sicherheit im Alltag
- Steigerung des Wohlbefindens
- Freude an gemeinsamer Bewegung

Blieben Sie aktiv – Ihr Körper wird es Ihnen danken.

→ Geeignet für Seniorinnen und Senioren –
es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

→ Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung, etwas zu trinken und gute Laune.

MEDITATIONSKURS

Einfach SEIN

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.

SCHWELM

ORT: AWO-Familienzentrum
Grothestraße 2
58332 Schwelm

KURS-NR.: 26-2-067

TERMINE: 5 x mittwochs,
02.09. bis 30.09.2026
18:30 – 19:30 Uhr

KOSTEN: 75,- €

REFERENTIN:

Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 8

ANMELDUNG: ab sofort

→ KLANGSCHALEN-REISEN

**Infos und Anmeldungen direkt
über Kirsten Forster:**

Telefon 01573 3165892
kirstenforster@hotmail.de
www.ruhepol-forster.com

SCHWELM

AWO-Familienzentrum
Grothestraße 2
58332 Schwelm

26.08., 17.09, 15.10, 19.11,
17.12.26 jeweils 18:45 Uhr
Kosten: 20,- €

SPROCKHÖVEL

Ev. Gemeindehaus
Perthes-Ring 18
45549 Sprockhövel

15.09, 13.10, 10.11, 08.12.26
jeweils 10:30 Uhr
Kosten: 20,- €

SPROCKHÖVEL

Kreativothek
Hauptstr. 9 a
45549 Sprockhövel

03.09, 01.10, 12.11, 03.12.26
jeweils 19:15 Uhr
Kosten: 22,- €

PILATES-KURSE

Achtsamkeit und Selbstreflexion zu mehr Ausgeglichenheit

WITTEN

ORT: Johanniszentrum
Bonhoefferstraße 10
58452 Witten

KURS-NR.: 26-2-068

TERMINE: 6 x freitags,
11.09. bis 16.10.2026
9:30 – 11:00 Uhr

KOSTEN: 60,- €

KURS-NR.: 26-2-069

TERMINE: 6 x freitags,
11.09. bis 16.10.2026
11:15 – 12:45 Uhr

KOSTEN: 60,- €

KURS-NR.: 26-2-070

TERMINE: 4 x freitags,
20.11. bis 18.12. (außer 27.11.)
9:30 – 11:00 Uhr

KOSTEN: 40,- €

KURS-NR.: 26-2-071

TERMINE: 4 x freitags,
20.11. bis 18.12. (außer 27.11.)
11:15 – 12:45 Uhr

KOSTEN: 40,- €

ALLE KURSE:

REFERENTIN:

Corinna Kannacher,
Pilates-Trainerin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 6 / max. 14

ANMELDUNG: ab sofort

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 rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf.

Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert. Insbesondere sind 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

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

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.

SCHWELM

ORT: AWO-Kita
Grothestraße 2
58332 Schwelm

KURS-NR.: 26-2-072

TERMINE: 8 x dienstags,
01.09. bis 20.10.2026
18:30 – 19:30 Uhr

KOSTEN: 120,- €

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten.

Eine Zertifizierung der zentralen Prüfstelle für Prävention liegt vor.

REFERENTIN:

Kirsten Forster,
Entspannungspädagogin

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 7

ANMELDUNG:

ab sofort

SPROCKHÖVEL

ORT: Ev. Gemeindehaus
Perthes Ring 18
45549 Sprockhövel

KURS-NR.: 26-2-073

TERMINE: 12 x donnerstags,
27.08. bis 03.12.2026
(außer 24.09. und
Herbstferien)
jeweils 11:00 – 12:30 Uhr

KOSTEN: 216,- €

TN-ZAHL: min. 7 / max. 13

SCHWELM

ORT: Tanzzentrum EN
Wiedenhaufe 8
58332 Schwelm

KURS-NR.: 26-2-074

TERMINE: 12 x freitags,
28.08. bis 04.12.2026
(außer 25.09. und
Herbstferien)
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr

KOSTEN: 216,- €

TN-ZAHL: min. 7 / max. 15

BEIDE KURSE:

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

KOSTEN:

Die gesetzlichen Kranken-
kassen übernehmen bis zu
80 % der Kosten.
Eine Zertifizierung der
zentralen Prüfstelle für
Prävention liegt vor.
Sie können auch an
Einzelstunden teilnehmen.

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

ANMELDUNG:

ab sofort

TAI CHI CHUAN

Zur Förderung von Entspannung und Stressabbau

TAI CHI CHUAN vereint traditionelle
chinesische Kampf- und Bewegungskunst
und Meditation als „Weg der Stille“ und
ist in China Volkssport.

Gesundheitsorientiert und regelmäßig
trainiert bietet es Möglichkeiten zur Erar-
beitung der Selbstfürsorge und Lebens-
pflege 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 Tai Chi Chu-
an als Sturzprophylaxe durch Schulung
des Gleichgewichts und der Balance
bestens geeignet.

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

→ Bitte bequeme Kleidung sowie
Schuhe mit flacher Sohle tragen.

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

WALKING-KURS: **JEDER SCHRITT ZÄHLT** Für Menschen mit leichten Einschränkungen

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
- Dieser Kurs ist für Menschen mit leichten Einschränkungen geeignet.

In Kooperation mit der Lebenshilfe Ennepe-Ruhr/Hagen

SCHWELM

ORT: Lebenshilfe

Ennepe-Ruhr/Hagen

Christian-Ehlhardt-Haus

Lessingstr. 9 58332 Schwelm

KURS-NR.: 26-2-075

TERMINE: 7 x donnerstags,

03.09. bis 15.10.2026

jeweils 16:30 – 17:30 Uhr

KOSTEN: 42,- € bzw. 21,- €
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

PRÄVENTIONSKURS: YOGA AUF DEM STUHL

SPROCKHÖVEL

ORT: Vereinsheim Herzkamp
Barmer Straße 21
58445 Sprockhövel

KURS-NR.: 26-2-076

TERMINE: 12 x donnerstags,
03.09. bis 03.12.2026
(außer Herbstferien)
jeweils 9:00 – 10:30 Uhr

KOSTEN: 180,- €

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten. Eine Zertifizierung der zentralen Prüfstelle liegt vor.

REFERENT:

David Martinek

VERANTWORTLICH:

Petra Syring

TN-ZAHL: min. 5 / max. 15

ANMELDUNG: ab sofort

Yoga fördert die Bewegung, Atmung und Entspannung und verbessert die Konzentration.

Dabei geht es nicht darum, eine perfekte Form in der Yogahaltung zu erreichen, sondern die Übungen den persönlichen Voraussetzungen anzupassen.

Auch wenn körperliche Einschränkungen und gesundheitliche Probleme bestehen, ist es möglich, Erfahrungen mit Yoga zu machen.

Die Übungen werden dann individuell angepasst, im Sitzen auf dem Stuhl und im Stand am Stuhl.

Alle Übungsfolgen werden durch das bewusste Atmen begleitet.

Diese achtsame Praxis, regelmäßig ausgeführt, erhöht die Beweglichkeit, verbessert Kraft und Gleichgewicht und schenkt damit körperliche und geistige Regeneration.

Für mögliche Fragen steht ausreichend Zeit zur Verfügung.

→ Bitte bequeme Kleidung tragen.