

# Kursangebot 2024

## 2. Halbjahr



**Alle Kurse finden LIVE im AWO Kinderhaus statt.**

**Outdoor trainieren wir im sichtgeschützten Garten hinter dem „alten“ AWO Gebäude.**

**Indoor trainieren wir in dem neuen Trainingsaal des NEUEN AWO Kinderhauses.**

**Ab Oktober kann an den Kursen auch auf Anfrage Online teilgenommen werden.**

**Maximale Teilnehmerzahl in LIVE 10 Personen**

## Was ist Was?

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

#### Lizenzierter & geprüfter Präventionskurs nach §20

Mit einem modernen Ganzkörpertraining wird Ihre körperliche und geistige Fitness trainiert.

Das lizenzierte Masterprogramm. Dieses Konzept wurde durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention lizenziert und ist somit bei den gesetzlichen Krankenkassen ein anerkannter Präventionskurs. In diesem ganzheitlichen Kurskonzept wird die Tiefenmuskulatur von Rücken, Bauch, Beine und Po trainiert und gekräftigt. Durch gezielte Dehnungs- und Balanceübungen wird der Körper zugleich wieder ausgerichtet.

Alle Übungen und Bewegungen können auf jeden Kursteilnehmer angepasst werden.

### **\*\* SHAOLIN WIRBELSÄULE \*\***

Lebe im Hier und Jetzt, ohne den Moment zu bewerten. Im Laufe der Jahre sind viele Bewegungsformen entstanden, die die Lebensenergie wieder zum Fließen bringen. Dieses jahrhundertalte überlieferte Wissen kann auch im westlichen Hier und Jetzt genutzt und davon profitiert

### **\* Faszien & Reflexzonen-Pflegeprogramm \***

Mit diesem Kursprogramm kannst du gezielt gegen Verklebungen des Bindegewebes vorgehen und deine Mobilität und Flexibilität verbessern. Faszienpflege dient dazu, Schmerzfreiheit, eine aufrechte Körperhaltung und Geschmeidigkeit in deinem Körper zu erlangen und wiederherzustellen.

### **NEU \*\* Wirbelsäule & Augen & Hormon Qi Gong \*\*NEU**

Qi Gong basiert auf einfache Bewegungen, die bereits im alten China angewendet wurden, um Energieblockaden aufzulösen und die Lebensenergie wieder frei fließen zu lassen, so dass die Hormonbalance wieder hergestellt werden kann. Hier werden unterschiedliche Bewegungsbilder aus dem Qi Gong kombiniert. Ziel ist es unterschiedliche Körper und Energieregionen ansprechen. Ein Augenmerk wird hierbei auf die Wirbelsäulen Aufrichtung, die Hormonbalance, sowie die Augen-Energie gerichtet. Eine interessante Kombination, die Ihren Schwerpunkt auf Mobilisation, Ausgleich, Aktivierung und Stabilisation der Energiebahnen im Körper richtet.

### **Duftentspannung**

Wecke deine Sinne und erlebe den Kurs auf allen Ebenen. Hier nutzen wir die Kraft der Natur mittels natürlicher Aromaöle und Substanzen. Die Körper-Geist-Seele auf einer tiefen Ebene ansprechen.

### **Progressive Muskelentspannung**

Die bekannte Entspannungsform begleitet deinen Körper und deinen Geist durch gezielte Anspannung und Entspannung von einzelnen Muskelgruppen zur einheitlichen Tiefenentspannung. Dein Atem wird reguliert, dein Herz-Kreislaufsystem wird entschleunigt und beruhigt.

Und dein Körper und Geist kann sich gleichermaßen entspannen. Lass dich gezielt durch deinen Körper führen.

## Tipp

**Kombiniere das aktive Balance & Tiefenmuskulatur-Training (Haltung und Bewegung) mit einem mobilisierenden, pflegenden, entspannenden oder ausgleichenden Kurs.**

z. B.

**Haltung und Bewegung & Faszienpflege  
Haltung und Bewegung & Shaolin Wirbelsäule  
Qi Gong Variation & Haltung und Bewegung.**

**Gönn DEINEM Körper ein Rundum-Sorglos-Paket  
&  
sicher dir 5 Euro Bonus-Prämie bei  
Kombikursbuchung**



### **Information & Anmeldung**

**Kursleiterin: Katrin Zeilberger Tel: 0171/7252405  
Administration: Petra Weidinger Tel: 0170/1025588 oder per Email  
[info@katrin-move.de](mailto:info@katrin-move.de)**

**Onlineanmeldung unter:**

**<http://www.katrin-move.de/Kontakt/Anmeldung/>**



## Sommerferienprogramm

Bei  finden die Kurse Outdoor statt

### Dienstag

#### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

**Kursnummer: 07/01**

Dienstag 30.07.2024 – 17.09.2024

**8x60 Minuten** von 18:15 - 19:15 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 72 EUR Nichtmitglied 82 EUR

Je nach Anmeldungen und Zustandekommen der Kurse, kann es auch sein, dass wir die Kurszeiten tauschen müssen.

#### Shaolin Wirbelsäule & Augen Qi Gong

**Kursnummer: 07/02**

Dienstag 30.07.2024 – 17.09.2024

**8x60 Minuten** von 19:15 - 20:15 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 72 EUR Nichtmitglied 82 EUR

Je nach Anmeldungen und Zustandekommen der Kurse, kann es auch sein, dass wir die Kurszeiten tauschen müssen.

#### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

**Kursnummer: 07/03**

Dienstag 30.07.2024 – 17.09.2024

**8x60 Minuten** von 20:15 – 21:15 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 72 EUR Nichtmitglied 82 EUR



# Oktober 2024

**Alle Kurse finden Live statt.  
Onlineteilnahme auf Anfrage.**

### Montag

#### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

**Kursnummer: 10/01**

Montag 07.10.2024 – 09.12.2024

**10x60 Minuten** von 18:30 Uhr – 19:30 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 90 EUR Nichtmitglied 100 EUR

#### Faszien & Reflexzonen Pflegeprogramm

**Stretch & Relax**

Dehnen – rollen – lösen – aufrichten – ausgleichen – schwingen  
& entspannen

**Kursnummer: 10/02**

Montag 07.10.2024 – 09.12.2024

**10x60 Minuten** von 19:30 Uhr – 20:30 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 90 EUR Nichtmitglied 100 EUR



### Dienstag

Je nach Anmeldungen und Zustandekommen der Kurse, kann es auch sein, dass wir die Kurszeiten tauschen müssen.

#### Shaolin Wirbelsäule & Duftentspannung mit Progressive Muskelentspannung

**Kursnummer: 10/03**

Dienstag 08.10.2024 – 26.11.2024

**8 x 60 Minuten** von 18:30 Uhr – 19:30 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 72 EUR Nichtmitglied 82 EUR

#### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

**Kursnummer: 10/04**

Dienstag 08.10.2024 – 26.11.2024

**8 x 60 Minuten** von 19:30 Uhr – 20:30 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 72 EUR Nichtmitglied 82 EUR

#### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

**Kursnummer: 10/05**

Dienstag 08.10.2024 – 26.11.2024

**8x60 Minuten** von 20:30 Uhr – 21:30 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 72 EUR Nichtmitglied 82 EUR

### Donnerstag

Je nach Anmeldungen und Zustandekommen der Kurse, kann es auch sein, dass wir die Kurszeiten tauschen müssen.

#### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining & Duft-Relax

**Kursnummer: 10/06**

Donnerstag 10.10.2024 – 05.12.2024

Kein Kurs am 14.11.

**8x60 Minuten** von 18:30 Uhr - 19:30 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 72 EUR Nichtmitglied 82 EUR

#### Wirbelsäule-, Augen & Hormon Qi Gong

**Kursnummer: 10/07**

Donnerstag 10.10.2024 – 05.12.2024

Kein Kurs am 14.11.

**8x60 Minuten** von 19:30 Uhr – 20:30 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 72 EUR Nichtmitglied 82 EUR

