

Gymnastik/Ausgleichssport

Zumba® trifft Pilates

Ein abwechslungsreiches Programm aus Ausdauertraining zu lateinamerikanischen Rhythmen und Kräftigung der tiefen Muskeln. Bitte Matte mitbringen.

Dauer: 10 Abende à 1 Z-Std.; Beginn: Mi. 30.09.15; 19:15 Uhr;
Ort: Sporthalle GRSplus Blankenrath; Gebühr: EUR 40,00;
Leitung: Steffi Klemm / Zumba® Instruktorin, Physiotherapeutin, Mara Emmel

Fitnessstraining / Rundabprogramm

Dauer: 10 Abende à 1 Z-Std.; Beginn: Mi. 30.09.15, 18:00 Uhr;
Ort: Sporthalle GRSplus Blankenrath; Gebühr: EUR 23,50;
Leitung: Marianne Berg

Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik

Dauer: 10 Abende à 1 Z-Std.; Beginn: Mo. 07.09.15, 19:00 Uhr;
Ort: Sporthalle GRSplus Blankenrath; Gebühr: EUR 23,50;
Leitung: Petra Krüger

Tanz dich fit! Geselliges Tanzen für Frauen ab 50+

Tanzen macht Spaß, belebt Körper, Geist und Seele, fördert Beweglichkeit und Konzentration. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dauer: 8 Nachmittage à 75 Min.; Beginn: Mi. 09.09.15, 16:30 Uhr;
Ort: Sporthalle GRSplus Blankenrath; Gebühr: EUR 23,50;
Leitung: Elisabeth Rautenberg

Gesundheitsvorsorge

Achtsamkeit üben – das innere Gleichgewicht stärken

In einfachen Übungen im Hier und Jetzt ankommen. Das ganzheitliche Achtsamkeitstraining richtet sich an alle Menschen, die ihr Leben bewusster und selbstverantwortlicher gestalten wollen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer viele verschiedene Techniken: z. B. Übungen zum distanzierten Umgang mit belasteten Situationen, Stärkung der eigenen Fähigkeiten, was kann ich in stressigen Situationen tun, Entwicklung von Alltagsritualen. Mitzubringen: Matte, Decke, Stift und Papier zum Schreiben.

Dauer: 6 Abende à 2 U-Std.; Beginn: Mo. 21.09.15; 19:00 Uhr;
Ort: Bürgerhaus Blankenrath; Gebühr: EUR 54,00; Leitung: Dr. phil. Barbara Müller

YOGA im Herbst

Entspannen und Kraft tanken. Beweglichkeit und Ausdauer werden gefördert. Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Decke, Sitzkissen, warme Socken, evtl. Nackenrolle.

Dauer: 8 Vormittage à 90 Min.; Beginn: Do. 10.09.15; 9:30 Uhr;
Ort: Bürgerhaus Blankenrath; Gebühr: EUR 49,00; Leitung: Monika Glanz/Yoga- und Entspannungskursleiterin

Dauer: 8 Abende à 90 Min.; Beginn: Mi. 09.09.15; 19:00 Uhr;
Ort: Bürgerhaus Blankenrath; Gebühr: EUR 49,00; Leitung: Monika Glanz/Yoga- und Entspannungskursleiterin

Bewusstheit durch Bewegung mit der Feldenkrais-Methode

Viele Menschen sitzen, stehen und gehen nicht optimal. Einfache, ruhige Übungen – basierend auf der Methode von Moshé Feldenkrais – helfen Ihnen, Ihr Körperbewusstsein zu schulen, schädliche Bewegungsmuster zu vermeiden, Verspannungen zu lösen und Stress abzubauen. Daraus ergibt sich eine ganzheitliche Steigerung der Lebensqualität. Bitte eine Decke mitbringen.

Dauer: 10 Abende à 60 Min.; Beginn: Di. 22.09.15; 17:30; Ort: Bürgerhaus Blankenrath; Gebühr: EUR 55,00; Leitung: Hotte Schneider, Feldenkrais-Therapeut

Meditatives Singen

Entspannung finden im gemeinsamen Singen kurzer einfacher Melodien. Bitte Sitzkissen mitbringen.

Dauer: 1 Abend à 2 U-Std.; Beginn: Do. 03.12.15; 19:00 Uhr;
Ort: Bürgerhaus Blankenrath; Gebühr: EUR 4,00; Leitung: Monika Glanz

Klangschalen - Meditation mit tibetischen Klangschalen

Klangschalen bringen etwas von der fernöstlichen Ruhe und Gelassenheit in unsere oft hektische Welt. Durch wohlthuende, beruhigende Klänge und sanfte Schwingungen treten Geborgenheit und innere Ruhe ein. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang und können regenerieren. Bitte bequeme Kleidung, Socken, Kissen und Woldecke mitbringen.

Dauer: 1 Z-Std.; Beginn: Do. 19.11.15; Termin I: 18:30 Uhr;
Termin II: 20:00 Uhr; Ort: Bürgerhaus Blankenrath; Gebühr: EUR 7,00; Leitung: Renate Platten

Klopfakupressur-Hilfe bei Ärger, Stress und Co

Die Klopfakupressur basiert auf altbewährten Methoden der Akupunktur und der Akupressur. Sie ist eine einfache Technik, bei der Meridianpunkte mit zwei Fingern geklopft werden. Dieses Vorgehen erzielt gute Ergebnisse bei der Befreiung von Ängsten aller Art und vielem mehr. In diesem Vortrag wird eine einfache Methode zur Selbsthilfe vorgestellt. Darüber hinaus zeigt die Kursleiterin ein erweitertes System bei dem Meridianpunkte beim Klienten ausgetestet werden. Der Vortrag besteht aus einem theoretischen und praktischen Teil.

Datum: Donnerstag, 26.11.15; Uhrzeit: 18:30; Ort: Bürgerhaus Blankenrath; Gebühr: EUR 7,00; Leitung: Angelika Hammer, Sensitive Lebens-Energie-Beraterin

In Fluss kommen: mit Feng Shui und CQM (Chinesische Quantum Methode)

Wie können wir mit mehr Leichtigkeit und Freude unseren Alltag gestalten? Oft erleben wir Situationen in ähnlicher Weise immer wieder. Wie lassen sich die unbewussten Verhaltensmuster aufspüren und auflösen? Hinweise darauf, wo wir ansetzen können, bietet z. B. eine Feng-Shui-Analyse des Grundrisses. An diesem Abend werden „zwei Schlüssel“ vorgestellt:

- 1) Das Bagua (acht Trigramme – Energiefelder, die für acht Teilbereiche des Lebens stehen) mal ganz anders entdecken
- 2) mit der Chinesischen Quantum Methode (CQM) die eigene Charakterstruktur und Charakterstrukturen anderer Menschen

zu erkennen und somit leichter Verwicklungen aufzulösen. Beide Ansätze bieten einzeln bereits viel Potenzial – Sie werden erstaunt sein, wie viel mehr noch in Kombination. Wer mag, bringt eine Kopie seines Hausgrundrisses mit.

Datum: Dienstag, 03.11.15, Uhrzeit: 18:00 – 21:00; Ort: Bürgerhaus, Schulstr. 3, 56865 Blankenrath; Gebühr: EUR 8,00; Leitung: Susanne Eva Oelerich, Feng-Shui-Expertin

Einführung in die Astrologie älteste Symbolsprache der Menschheit: Zwölf Archetypen des Tierkreises

Seit Jahrtausenden hat der nächtliche Blick in den Himmel die Menschen fasziniert. Möchten Sie mehr über Ihr Sternzeichen erfahren? In diesem Vortrag werden die 12 Urbilder des Tierkreises vorgestellt, die archetypisch die Anteile der menschlichen Persönlichkeit beschreiben.

Datum: Dienstag, 13.10.15, Uhrzeit: 18:30; Ort: Bürgerhaus, Schulstr. 3, 56865 Blankenrath; Gebühr: EUR 7,00; Leitung: Angelika Simonis

Vorträge in Zusammenarbeit mit der AWO Cochem-Zell Vorsorge treffen, aber wie?

Infos zu Vorsorgevollmacht, Betreuungs-Patientenverfügung
Wer hilft mir, wenn ich beispielsweise durch ein Unfallereignis, durch Alter, Krankheit oder Behinderung nicht (mehr) in der Lage bin für mich selbst zu handeln? Wer entscheidet für mich, eine fremde Person, ein Angehöriger? Wohin wende ich mich? Wie kann ich in gesunden Tagen entsprechend vorsorgen? Diese und weitere Fragen sind Inhalt der obigen Veranstaltung.
Datum: Mittwoch, 04.11.15; Uhrzeit: 18:00-20:00; Bürgerhaus Blankenrath, Schulstr. 3; Rainer Schmitz, AWO BtV Cochem-Zell

Eintritt frei! Bitte um Anmeldung!

„Umzug ins Heim- was tun wenn das Geld nicht reicht?“ Elternunterhalt – wann zahlen die Kinder?

Die Eltern werden pflegebedürftig, die ambulante Versorgung zu Hause ist nicht länger möglich. Dann stellt der Umzug ins Heim den betroffenen Menschen, aber auch die Angehörigen oftmals vor große Probleme. Allzu oft sind es finanzielle Probleme, da ein Heimplatz teuer ist, die Rente und die Leistungen der Pflegekassen aber nicht ausreichen, die monatlichen Heimpflegekosten vollständig abzudecken. Was also ist zu tun? Wohin wende ich mich? Werden auch die nahen Angehörigen, etwa die Kinder, zum Kostenbeitrag herangezogen? Diese und weitere Fragen zum „Elternunterhalt“ sind Inhalt der obigen Veranstaltung.

Datum: Mittwoch, 23.09.15; Uhrzeit: 18:00-20:00; Ort: Bürgerhaus Blankenrath, Schulstr. 3; Leitung: Silke Lachenmaier von der Verbrauchzentrale Rheinland-Pfalz

Eintritt frei! Bitte um Anmeldung!