

Jin Shin Jyutsu - Physio Philosophie

... ist ein uraltes Menschheitswissen einer Kunst, welche im tiefsten Inneren eines jeden Menschen vorhanden ist. Es kann somit eine wunderbare Selbsthilfe und Prophylaxe sein, unsere Selbstheilungskräfte verstärken und unser ganzes Energiesystem -Körper, Geist, Seele und Gefühle- in Harmonie und Balance bringen. Wenn alles wieder im Fluss und Gleichgewicht ist, können Blockaden auf körperlicher oder seelischer Ebene aufgelöst werden. Dies erreichen wir durch einfaches Halten der sogenannten Energieschlösser. JSJ ist eine Kunst, die man nicht erklären kann, sondern selbst erfahren muss.

Beginn: 12.9.2022, 19.00 – 20.30 Uhr
Dauer: 1 Abend à 1,5 Stunden
(mit prakt. Übungen)
Ort: Bürgerhaus Blankenrath
Kosten: 7,00 Euro
Leitung: Petra Deissing, Reiki Meisterin,
autorisierte Praktikerin für Jin Shin
Jyutsu

Bei weiterem Interesse können Selbsthilfekurse angeboten werden.

Spanisch (nicht nur) für den Urlaub

„Buenos dias, Cómo está usted?“
ist einer der bekanntesten Sätze auf Spanisch.
Wenn du auf einfache und unterhaltsame Weise mit der spanischen Sprache beginnen möchtest, wirst du diesen Kurs lieben.
Gemeinsam werden wir die wichtigsten Themenblöcke und den Grundwortschatz durchgehen, damit du deinen nächsten Urlaub in Spanien noch mehr genießen kannst. So lernen wir u.a. auch die Speisekarten der Restaurants zu verstehen und auf den typisch spanischen Märkten einzukaufen.
Hasta Pronto!

Beginn: Oktober 2022
Dauer: 6 Abende à 90 Minuten
Ort: Bürgerhaus Blankenrath
Kosten: 42,00 Euro (abhängig von Anzahl der Teilnehmenden)
plus ca. 2,50 Euro Kopierkosten
Leitung: Maria Perez-Tudela



Bewusstheit durch Bewegung mit der

Feldenkrais Methode

Viele Menschen sitzen, stehen und gehen nicht optimal. Einfache, ruhige Übungen helfen, das Körperbewusstsein zu schulen, schädliche Bewegungsmuster zu vermeiden, Verspannungen zu lösen und Stress abzubauen. Decke und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Beginn: Dienstag, 20.9.2022, 17.30 Uhr
Dauer: 10 Abende à 60 Minuten
Ort: Bürgerhaus Blankenrath
Kosten: 55,00 Euro
Leitung: Hotte Schneider, Feldenkrais Therapeut

Ein Schmuckstück aus eigener Hand

In der für Kurse ausgelegten Goldschmiede Werkstatt kannst du dein persönliches Schmuckstück anfertigen.

Beginn: nach Absprache mit der Kursleiterin und den Teilnehmenden
Dauer: 6 Abende à 2-3 Stunden
Ort: Im Acker 8, Sosberg
Kosten: 150,00 Euro plus Material (10–30 Euro)
Leitung: Dorothea Wald,
Goldschmiedemeisterin

Zeit für mich - Naturerlebniswandern für

Frauen

Traumschleife Marienberg

Die Traumschleife Marienberg startet im Marienberger Park, unmittelbar an der bedeutendsten Klosteranlage im UNESCO Weltkulturerbe Oberes Mittelrheintal. Sie verläuft durch schmale Täler von der Hunsrückhöhe kommend mit wunderbaren Ausblicken auf die Burgen Liebenstein, Sterrenberg, Marksburg und die Kurfürstliche Burg. Grandios auch der Blick auf die größte Rheinschleife und den Bopparder Hamm. Einkehrmöglichkeiten gibt es in Boppard.

Länge: 12 km/ Auf- und Abstieg: 520 Hm
Schwierigkeit: mittel
Termin: Samstag, 3.9.2022
Treffpunkt: 9.15 Uhr am Busbahnhof (ZOB)
Blankenrath (wir bilden Fahrgemeinschaften)
Kosten: 15,00 Euro
Ausrüstung: wetterfeste Bekleidung, festes Schuhwerk, Proviant
Leitung: Simone Wasserscheid,
Bewegungstherapeutin und
Waldpädagogin



Strong Nation

(in Zusammenarbeit mit Physio Motion Mastershausen)

Kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau- und Cardio-Training ohne Tanzelemente aber dafür mit umso mehr Beat!

Beginn: Oktober 2022
Dauer: 10 Abende à 75 Minuten
Ort: Sporthalle Schule Blankenrath
Kosten: 70,00 Euro
Leitung: Manuela Friedrich,
zertifizierte Strong Trainerin

Rückenpower für Mann und Frau

(in Zusammenarbeit mit Physio Motion Mastershausen)

Das ganzheitliche Rückentraining sorgt für mehr Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Power auf allen Ebenen.

Beginn: Dienstag, 13.9.2022, 19 Uhr
Dauer: 5 Abende à 60 Minuten
Ort: Sporthalle Schule Blankenrath
Kosten: 35,00 €
Leitung: Thomas Adams, Fitness- und Rehasport
Trainer



Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik

Ein abwechslungsreiches Programm zum Aufbau und Erhalt der körperlichen Fitness, Förderung der Beweglichkeit und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik, Kräftigung der Bauch-Beine-Po Muskulatur, Qigong, Fantasiereisen

Beginn: Montag, 19.9.2022, 19 Uhr
Dauer: 4 Abende à 60 Minuten
Ort: Sporthalle Schule Blankenrath
Kosten: 16,00 €
Leitung: Petra Krüger, DTB Übungsleiterin, -
Kursleiterin Stressbewältigung, -
Übungsleiterin Entspannungstechniken



Move your Body

Funktionelles Ganzkörpertraing

Beginn: Mittwoch, 7.9.2022, 18.30 Uhr
Dauer: 5 Abende à 60 Minuten
Ort: Sporthalle Schule Blankenrath
Kosten: 20,00 €
Leitung: Marianne Berg, Fachübungsleiterin
DSB Fitness und Gesundheit

Bildungswerk Blankenrath



Programm
Herbst 2022



*Zu unseren Kursen und Veranstaltungen
laden wir herzlich ein*

Weitere Informationen und Anmeldung

Antje Lorenz- Schönborn
An der Au 11
56865 Blankenrath
Telefon: 06545/8882
antje-schoenborn@t-online.de

Unser Programm finden Sie auch im Internet über die Homepage der Gemeinde Blankenrath: www.blankenrath.de oder über den Link: www.blankenrath.de/buerger/einrichtungen/bildungswerk.
Anmeldungen sind telefonisch oder per E-Mail möglich.

Die Kursgebühr ist mit Kursbeginn per Überweisung zu entrichten.
Bei kurzfristiger Abmeldung ist keine Rückerstattung möglich.

Leitung: Antje Lorenz-Schönborn, Dipl.Päd.
Träger: Katholische Kirchengemeinde Blankenrath
Bankverbindung: Sparkasse Mittelmosel
IBAN: DE22 5875 1230 0009 05324
SWIFT – BIC: MALADE51BK