



Geschäftsstelle:

Waldhausstr. 52
95694 Mehlmeisel
Monika Prechtl

Tel. u. Fax: 0 92 72 / 14 98

E-mail: monika.prechtl@gmx.de



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Me 001_4 Klang-Erlebnis

Termine: Di., 24.08., 21.09., 19.10., 16.11. und 14.12.2021 • 19.00 Uhr • Klangraum Bischofsgrün • **Gebühr:** 14,00 EUR • **Leitung:** Sven Schütz und Anja Herrmann
Der Klang von Gong und Klangschalen ist ein wunderbares Mittel, um den Körper zu harmonisieren und Stress abzubauen.

Me 002_4 Autogenes Training für Anfänger

KK-Förderung möglich!

(Kurs-ID: 20201026-1245599)

Beginn: Fr., 24.09.2021 • 18.00-19.00 Uhr • Haus des Gastes • 8 Abende • mitzubr.: Bequeme Kleidung, Socken, Decke, Kissen • **Gebühr:** 48,00 EUR • **Leitung:** Andrea Reisinger, Entspannungspädagogin

Das Autogene Training ist eine Entspannungstechnik, die auf der Vorstellungskraft der Übenden basiert. Ziel ist es, Körper und Geist in einen ruhigen, entspannten Zustand zu versetzen. Regelmäßig praktiziert kann Autogenes Training Stress reduzieren. Sie erlernen die Grundübungen mit dem Ziel der selbständigen Weiterführung. Die Übungen der Grundstufe des Autogenen Trainings werden in dem Kurs theoretisch erläutert und praktisch geübt.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Me 003_4 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: Di., 07.09.2021 • 17.30-18.30 Uhr • Haus des Gastes • 10 Abende • mitzubr.: Duschlaken, bequeme Kleidung, Sportschuhe • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Joachim Loch

Me 004_4 Stepp-Aerobic mit Bodystyling

Beginn: Do., 16.09.2021 • 19.00-20.00 • Haus des Gastes • 10 Abende • mitzubr.: Feste Sportschuhe, Getränk • **Gebühr:** 30,00 EUR • **Leitung:** Sandra Hofmann
Fatburner und Problemzonen-Gymnastik in einer Stepp-Stunde! - Einfache Stepp-Schritte im optimalen Fettverbrennungsbereich, anschließend gezielte Übungen zur Kräftigung der Problemzonen Bauch-Beine-Po, zum Teil mit Handgeräten. Mit einem kurzen Entspannungsteil klingt die Stunde aus. Stepp-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Me 005_4 Fatburn-Aerobic

Beginn: Do., 23.09.2021 • 19.00-20.00 Uhr • Turnhalle Mehlmeisel • 10 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Nicole Hirschmann

Me 006_4 Zumba® Fitness / Zumba® Stepp

Beginn: Do., 23.09.2021 • 20.00-21.00 Uhr • Turnhalle Mehlmeisel • 10 Abende • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Leitung:** Nicole Hirschmann
Musik aus Lateinamerika und der ganzen Welt. Einfach nachzumachende Tanz-fitness-bewegungen. Zumba Stepp ist das neue Workout von Zumba. Es ist noch effizienter und macht genau so viel Spaß. Fitness-Tanz Workout mit Spaßfaktor

Me 007_4 Seniorengymnastik

Beginn: Do., 23.09.2021 • 10.00-11.00 Uhr • Haus des Gastes • 8 Vormittage • mitzubr.: Duschlaken, bequeme Kleidung, Sportschuhe und Getränke • **Gebühr:** 24,00 EUR • **Leitung:** Sieglinde Kodisch
Es werden einfache Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur durchgeführt. Körper und Geist werden fit gehalten und auch die Entspannung kommt nicht zu kurz.

Erkrankungen / Heilmethoden



Me 008_4 Aktiv gegen Arthrose

Beginn: Do., 16.09.2021 • 17.45-18.45 Uhr • Haus des Gastes • 8 Abende • **Gebühr:** 24,00 EUR • **Leitung:** Kathrin Markhof, Heilpraktikerin
Immer mehr Menschen leiden an Gelenkverschleiß (Arthrose). Dieser Alterungsprozess der Gelenkoberflächen kann auch schon in jungen Lebensjahren beginnen. Der Kurs zeigt Möglichkeiten, wie man den Verlauf günstig beeinflussen und sich einigermaßen Schmerzfrei bewegen kann. Mit Hilfe verschiedener Übungen sollen die einzelnen Gelenke wieder mehr mobilisiert und gestärkt werden. Die verschiedenen Übungen können dann von jedem selbstständig zu Hause durchgeführt werden.