



Hawaiianischer Tanz - Hula für Anfängerinnen neu

Ein besonders weiblicher Tanz aus der Südsee, mit wunderschöner Musik und weichen, schwingenden Bewegungen. Mit den Händen werden Geschichten aus dem Leben erzählt, einige sind sehr romantisch, andere humorvoll und kokett. Für Frauen, die sich gerne bewegen und etwas Neues ausprobieren möchten.

Mitzubringen: Hüfttuch oder Rock, bequeme Kleidung

Termin: wöchentlich 10 mal

R32043 Dienstag, 13.09.2011, 17.00 - 18.00 Uhr
(nicht in den Herbstferien)

S32044 Dienstag, 17.01.2012, 17.00 - 18.00 Uhr

Leitung: Gabriele Rölker, Staatl. anerk.
Sprachtherapeutin, Tänzerin,
Qigong-Lehrerin

Gebühr: 42,00 €

Bewegung und Gymnastik



Fit, Fun & Relax

Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Mittelpunkt der Übungsstunde. Die Teilnehmer werden schrittweise an die Belastung herangeführt. Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert und gestärkt und dabei gleichzeitig die Muskulatur gekräftigt. Weitere wichtige Elemente in dieser Übungsstunde sind ergänzende Dehnungs-, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen. Die gesunde Kursstunde soll Spannung und Entspannung zugleich bewirken und so den Alltagsstress dämpfen und verfolgt das Ziel: Mit Spaß aktiv zu werden und gesund zu bleiben.

Mitzubringen: Sportzeug, Getränk

Termin: wöchentlich 6 mal/8 mal

R33001 Donnerstag, 25.08.2011, 17.00-17.45 Uhr (6 x)

S33002 Donnerstag, 01.03.2012, 17.00-17.45 Uhr (8 x)

Leitung: Silke Zipplies, Krankenschwester,
AquaFitnesstrainerin

Gebühr: 27,50 € (6x)

37,00 € (8x)



Aquafitness

Das aktive Sportprogramm im brusttiefen Wasser ist ein optimales Ganzkörpertraining. Dieses gesundheitsorientierte Bewegungsprogramm ist ein wunderbares Ausdauer-, Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining für jung und alt. Durch den Geräteeinsatz wie z.B. Wasserhanteln oder Poolnudel wird der Spaßfaktor erhöht. Auch die Entspannungselemente kommen in diesem Kurs nicht zu kurz. Die Kurseinheiten werden mit lebendiger Musik begleitet und verfolgen das Ziel: Mit Spaß und Freude zu mehr körperlichem und seelischem Wohlbefinden.

Mitzubringen: Badebekleidung

Ort: Therapiezentrum der HPH,
Ernst-Sievers-Str. 43-45, Osnabrück

Termin: vierzehntägig 8 mal/6 mal

R33003 Dienstag, 23.08.2011, 20.00 - 21.00 Uhr (8 x)

S33004 Dienstag, 10.01.2012, 20.00 - 21.00 Uhr (6 x)

Leitung: Silke Zipplies, Krankenschwester,
AquaFitnesstrainerin

Gebühr: 63,00 € (inkl. Schwimmbadmiete) (8x)

47,00 € (inkl. Schwimmbadmiete) (6x)



Aquabalance

Im Gegensatz zur AquaFitnes werden in diesem Kurs die Entspannungselemente hervorgehoben. Bei sanfter Musik, einer warmen Wassertemperatur und sinnlichen Lichteffekten genießen sie sanfte Atem-, Kräftigungs-, Dehn- und Körperwahrnehmungsübungen. Nutzen Sie diese Kursstunden für Ihre persönliche Auszeit vom Alltag und freuen Sie sich auf eine Steigerung Ihrer Vitalität und ein wohliges Glücksgefühl.

Mitzubringen: Badebekleidung

Termin: vierzehntägig 5 mal

S33005 Dienstag, 15.05.2012, 20.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Silke Zipplies, Krankenschwester,
AquaFitnesstrainerin

Ort: Therapiezentrum der HPH,

Ernst-Sievers-Str. 43-45, Osnabrück

Gebühr: 39,50 € (inkl. Schwimmbadmiete)



Rücken und Gelenke fit! Oder nicht?

Mit diesem Kurs möchte ich Frauen neugierig machen und motivieren, vorbeugend oder auch bei Beschwerden für sich mit garantiert viel Freude und Abwechslung etwas zu tun. Schonende Mobilisierung der Gelenke, Stabilisation, Kräftigung der Muskulatur, Bewegungsanregungen im Alltag und Entspannung. Die Beantwortung Ihrer Fragen ist selbstverständlich. Dieser Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters. Spezielle Fragen beantwortet Ihnen die Kursleiterin. Telefonnummer bitte im Büro erfragen. Gemäß SGBV § 20/1 ist eine Bezuschussung durch Krankenkassen möglich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch

Termin: wöchentlich 8 mal/10 mal/14 mal

R33005 Mittwoch, 24.08.2011, 16.45 - 17.45 Uhr (8 x)

S33007 Mittwoch, 02.11.2011, 16.45 - 17.45 Uhr (8 x)

S33008 Mittwoch 18.01.2012, 16.45 - 17.45 Uhr (10 x)

S33009 Mittwoch 18.04.2012, 16.45 - 17.45 Uhr (14 x)

Leitung: Rita Witte, Übungsleiterin Präventiv- und
Rehasport-Orthopädie

Gebühr: 32,50 € (8x) (inkl. Bescheinigung)

40,50 € (10x) (inkl. Bescheinigung)

56,00 € (14x) (inkl. Bescheinigung)



Osteo Fit

Wollen Sie etwas für ihre Wirbelsäule tun oder Ihre Haltung verbessern, Schmerzen vorbeugen oder lindern? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir kräftigen, dehnen und aktivieren unsere Muskelkorsett. Sie erlernen aufrechte Haltung und entspanntes Bewegen. Mit Atem-

übungen, Hanteln, Gymnastikbänder und Bällen auf der Matte oder dem Pezziball werden Sie zu ganzheitlicher Gymnastik angeleitet. Spielerisch wird Koordinations-training eingesetzt, welches immer wieder mit einfließt. Mitzubringen: bequeme Kleidung oder Sportbekleidung

Geschlossene Gruppe

Termin: wöchentlich 14 mal/23 mal

R33010 Dienstag, 06.09.2011, 9.15 - 10.15 Uhr (14 x)

S33012 Dienstag, 10.01.2012, 9.15 - 10.15 Uhr (23 x)

Offene Gruppe

R33011 Dienstag, 06.09.2011, 10.20 - 11.20 Uhr (14 x)

S33013 Dienstag, 10.01.2012, 10.20 - 11.20 Uhr (23 x)

Leitung: Marion Rieger, Tanzpädagogin, ESTODA®-Dozentin, Physiotherapeutin, Beckenbodentrainerin

Gebühr: 70,00 € (14x)

115,00 € (23x), zahlbar in 2 Raten:

1. Rate ab 17.01.2012 à 55,00 €

2. Rate ab 17.04.2012 à 60,00 €



Ein starkes Stück Frau - Beckenbodengymnastik für Frauen

Nach dem Tanzberger-Konzept erspüren wir mit Hilfe von Atmung und Bewegungen unseren Beckenboden. Kräftigende Gymnastik stabilisiert und aktiviert die Haltekraft unserer Beckenmuskulatur. Ein Kurs für Frauen zur Vorbeugung und Reduzierung bei Inkontinenzproblemen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken

Termin: wöchentlich 9 mal

R33014 Dienstag, 06.09.2011, 18.45 - 19.45 Uhr (nicht in den Herbstferien)

S33015 Dienstag, 07.02.2012, 18.45 - 19.45 Uhr

Leitung: Marion Rieger, Tanzpädagogin, ESTODA®-Dozentin, Physiotherapeutin, Beckenbodentrainerin

Gebühr: 43,50 € inkl. Bescheinigung



Den Körper auch von innen „putzen“ Das Heilsystem BUQI



Dieser Wochenendkurs hat zum Inhalt, grundlegende Übungen aus dem in Deutschland noch weitgehend unbekanntem Heilsystem zu lernen und sich ganz praktisch mit der Denkweise des BUQI vertraut zu machen. Dabei werden die individuellen Befindlichkeiten und Anliegen der Kursteilnehmenden im konkreten Übungsprogramm Berücksichtigung finden. Ziel der Arbeit ist es, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Anregungen für ihr eigenes weiteres Üben nach Hause gehen.

Mitzubringen: bequeme Bewegungskleidung, Wolldecke, eigener Mittagsimbiss

Termin: Samstag/Sonntag

S33016 Samstag, 17.03.2012, 10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 18.03.2012, 10.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Dorothea Jöllenbeck, BUQI-Trainerin, Autorin, Bewegungspädagogin
Dorothea Werner-Zurwonne, Tai Chi und Buqi Lehrerin

Gebühr: 131,50 €



Seniorenport

neu

Bewegung für Körper und Geist: Gymnastik für Rücken- und Schulterpartie, gesellige Tänze, Gedächtnisspiele und Entspannung.

Anmeldung und Info unter:
Familienservicebüro Neuenkirchen,
z. H. Frau Diekmann-Holtkamp,
Alte Poststraße 5-7, 49586 Neuenkirchen,
Tel. 05465/20134

Termin: wöchentlich 8 mal

R33017 Donnerstag, 01.09.2011, 11.00 - 12.00 Uhr

Leitung: Monika Gümpel, Sportpädagogin

Ort: Jugendhaus Merzen,
Am Schulhof 1, 49586 Merzen

Gebühr: 49,00 €



Dorothea Jöllenbeck

Autorin, Bewegungspädagogin
und Buqi-Therapeutin

Training · Begleitung · Seminare · Lesungen

Bredenstraße 19 · D-49326 Melle · Tel.: +49 (0) 54 28 - 92 87 19

Email: info@koerperlernen.com · www.koerperlernen.com