

Prävention für die Stimme - Kein Räuspern und kein Husten mehr

Sie räuspern sich viel und müssen oft husten, obwohl Sie nicht erkältet sind? Die Stimme erholt sich nach Infekten der oberen Atemwege oder starker Beanspruchung nur schwer wieder und wird schnell heiser? Mit einfachen Atemübungen können Sie solche Beschwerden selbstständig lindern und Stimmerkrankungen vorbeugen. In diesem Kurs werden Sie über die physiologischen Zusammenhänge informiert und probieren gemeinsam mit der Kursleiterin einfache Übungen aus, die Sie dann selbst zu Hause anwenden können. Es ist ganz einfach, die Stimme zu pflegen und gesund zu erhalten.

Termin: Einzelveranstaltung

R35007 Montag, 01.11.2010, 18.30 - 20.45 Uhr

Leitung: Nicola Schällicke, staatl. gepr. Atem-,
Sprech- u. Stimmlehrerin

Gebühr: 12,00 € + Kopierkosten

Entspannung und Besinnung

Hatha-Yoga

Seit mehr als 25 Jahren begleiten Hatha-Yoga-Kurse unsere TeilnehmerInnen im Alltag. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen Yogakurse vor, in denen unsere YogalehrerInnen nach unterschiedlichen Schwerpunkten unterrichten. Wünschen Sie detaillierte Auskünfte zu den Arbeitsformen, sind Informationen seitens der KursleiterInnen möglich.

Zu allen Yogakursen mitzubringen:

warme, aber nicht einengende Kleidung, eine Decke, evtl. ein kleines Kissen

Yoga mit Brigitte Jung-Wilke

Bewusstsein im Hatha-Yoga

Yoga schafft Lebendigkeit und Spaß an der Bewegung, lässt die eigenen Möglichkeiten und Grenzen des Körpers erkennen und erweitert sie. Durch das ruhige Halten der Yogastellungen entstehen Körperbewusstsein, geistige Klarheit und emotionale Ruhe. Dynamische Übungsabläufe schaffen Beweglichkeit und bringen die Lebensenergie zum Fließen. Ein sinnvoller Wechsel zwischen beiden Übungsformen ist besonders effektiv um körperliche Beschwerden zu beseitigen und Stress vorzubeugen. Ziel ist es, durch die genaue und verständliche Anleitung der Yogahaltungen eine Basis für das eigene Üben zu schaffen. Vermittelt werden Übungen aus dem klassischen Yoga und auf der Grundlage des Inders B.K.S. Iyengar, Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditation.

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Termin: wöchentlich 12 mal/15 mal

R31001 Dienstag, 06.09.2011, 17.00 - 18.30 Uhr (12x)
(nicht in den Herbstferien)

S31003 Dienstag, 07.02.2012, 17.00 - 18.30 Uhr (15x)
(nicht in den Osterferien)

Für Fortgeschrittene

Mitzubringen: zusätzlich Übungshilfen (Gurte, Klötze)

Termin: wöchentlich 12 mal/15 mal

R31002 Dienstag, 06.09.2011, 18.30 - 20.00 Uhr (12x)
(nicht in den Herbstferien)

S31004 Dienstag, 07.02.2012, 18.30 - 20.00 Uhr (15x)
(nicht in den Osterferien)

Leitung: Brigitte Jung-Wilke, Yogalehrerin BDY/EYU,
Heilpraktikerin der Psychotherapie

Gebühr: 77,50 € (12x) inkl. Bescheinigung
95,50 € (15x) inkl. Bescheinigung

Weitere Yogakurse in der Yogaschule Osnabrück,
Brigitte Jung-Wilke
Tel. 0541/7501530 - www.yoga-os.de

Yoga mit Roswitha Radtke

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Der Körper ist ein Spiegelbild unserer Gedanken/Gefühle. Er reagiert auf Stress und andere seelische Belastungen mit Muskelverspannungen, eingeengten Atemräumen und Störungen des vegetativen Nervensystems. Yoga ist ein Weg, für sich sensibler zu werden und eine lebendige Verbindung zwischen Körperempfindungen, Denken, Fühlen und Handeln herzustellen.

Termin: wöchentlich 9 mal/10 mal/20 mal

R31005 Donnerstag, 08.09.2011, 17.00-18.30 Uhr (9x)

R31006 Donnerstag, 08.09.2011, 18.30-20.00 Uhr (9x)
(nicht in den Herbstferien)

S31007 Donnerstag, 19.01.2012, 17.00-18.30 Uhr (20x)

S31008 Donnerstag, 19.01.2012, 18.30-20.00 Uhr (20x)
(nicht in den Osterferien)

Kursgebühr über 125,00 € zahlbar in 2 Raten

Abbuchung am 1.2.11: 62,50 €

Abbuchung am 1.4.11: 62,50 €

Gebühr: 57,50 € (9 x),

125,00 € (20x) inkl. Bescheinigung

Schnupperkurs für AnfängerInnen

S31011 Donnerstag, 19.01.2012, 15.45-16.45 Uhr (10x)

Leitung: Roswitha Radtke, Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: 62,50 € inkl. Bescheinigung

Yoga mit Dagmar Igelmann

Yoga wo nicht nur der Körper sondern auch die Seele angesprochen und bewegt werden. Yoga das nicht nur Hand und Fuß sondern auch Herz hat. Dabei geht es nicht um ein immer Besser, Schneller, Weiter sondern um den bewussten Umgang mit dem eigenen Körper und dem Akzeptieren der eigenen Stärken und Schwächen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, eine Decke, kleines Kissen

Für Fortgeschrittene

Termin: wöchentlich 9 mal/10 mal/13 mal

R31012 Dienstag, 23.08.2011, 9.00 - 10.30 Uhr (13x)
(nicht in den Herbstferien/
nicht am 6.+13.9.11)


S31013 Dienstag, 10.01.2012, 9.00 - 10.30 Uhr (9x)
(nicht am 31.1.12)

S31014 Dienstag, 17.04.2012, 9.00 - 10.30 Uhr (10x)

Leitung: Dagmar Igelmann, Yogalehrerin

Gebühr: 57,50 € (9x), 63,50 € (10x),
82,50 € (13x), (inkl. Bescheinigung)

Yoga mit Dagmar Igelmann

 Wir trainieren zusammen unsere Basis, die Achse (unsere Wirbelsäule) als auch Sitz- und Standhaltungen. Die Übungen sind nicht anstrengend, vielmehr wird gelernt auf seine eigenen Grenzen zu achten. Denn gerade die kleinen Übungen sind die „mit großer Wirkung“ für unser Wohlbefinden.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, eine Decke, kleines Kissen

Für AnfängerInnen und Wieder-Einsteiger

Termin: wöchentlich 9 mal/13 mal

R31015 Dienstag, 23.08.2011, 10.45 - 12.15 Uhr (13x)
(nicht in den Herbstferien /
nicht am 6.+13.9.11)


S31016 Dienstag, 10.01.2012, 10.45 - 12.15 Uhr (9x)
(nicht am 31.1.12)

S31017 Dienstag 17.04.2012, 10.45 - 12.15 Uhr (10x)

Leitung: Dagmar Igelmann, Yogalehrerin

Gebühr: 57,50 € (9x), 63,50 € (10x),
82,50 € (13x), (inkl. Bescheinigung)

Heilende Hände (einschl. 1. Reiki-Grad)

 Wir erleben und entwickeln in diesem Kurs gemeinsam die heilenden Kräfte unserer Hände. Dazu nutzen und lernen wir verschiedene wirkungsvolle und leicht zu erlernende Techniken, wie Streichen und Massieren, Mesmerisieren (Streichungen des Energiekörpers/Aura), sanftes Bewegen sowie Reiki. Der Kurs beinhaltet die Einweihung in den 1. Reiki-Grad.

Mitzubringen: 1-2 Decken, ein Kissen, eine oder mehrere Kerzen, eine Blume oder Blumenstrauß mit Vase/Gefäß, ausreichend Mineralwasser zum Trinken, ggf. warme Socken und/oder bequeme Hausschuhe. Wer hat: eine Behandlungsliege


Termin: Wochenende

R31018 Freitag, 02.12.2011, 18.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 03.12.2011, 09.00 - 19.00 Uhr
Sonntag, 04.12.2011, 09.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Elmar Woelm, Heilpraktiker
(Psychotherapie), Hypnotherapeut/Coach

Gebühr: 135,00 €

Reiki I (1. Grad)

 Reiki ist eine alte Methode, die Energie des Universums durch Auflegen der Hände in sich und anderen zu entfalten. In diesem Kurs wird Reiki auf einfache und natürliche Weise vermittelt und praktiziert. Reiki ist ein

großartiges Geschenk der Natur, das dir und anderen Entspannung, Wachstum, Nähe und Liebe geben kann. So ist es möglich, dass ganz natürlich Heilung für Körper und Seele entsteht. Für viele Menschen ist Reiki Auslöser für eine neue positive Auseinandersetzung mit sich selbst und dem Leben.


Mitzubringen: 1-2 Decken, ein Kissen, eine oder mehrere Kerzen, eine Blume oder Blumenstrauß mit Vase/Gefäß, ausreichend Mineralwasser zum Trinken, ggf. warme Socken und/oder bequeme Hausschuhe. Wer hat: eine Behandlungsliege

S31019 Freitag, 09.03.2012, 18.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 10.03.2012, 9.00 - 19.00 Uhr
Sonntag, 11.03.2012, 9.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Elmar Woelm, Heilpraktiker
(Psychotherapie), Hypnotherapeut/Coach

Gebühr: 135,00 €

Reiki II (2. Grad)

 Bei diesem Seminar bekommen Sie eine Einweisung in drei kraftvolle Symbole und Mantras, die Ihre Möglichkeiten, mit Reiki zu arbeiten, erheblich erweitern und vertiefen. Wir werden die neuen Methoden üben und auf vielerlei Weise Reiki praktizieren, es austauschen, erleben und genießen.


Mitzubringen: 1-2 Decken, ein Kissen, eine oder mehrere Kerzen, eine Blume oder Blumenstrauß mit Vase/Gefäß, ausreichend Mineralwasser zum Trinken, ggf. warme Socken und/oder bequeme Hausschuhe. Wer hat: eine Behandlungsliege

S31020 Freitag, 08.06.2012, 18.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 09.06.2012, 9.00 - 19.00 Uhr
Sonntag, 10.06.2012, 9.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Elmar Woelm, Heilpraktiker
(Psychotherapie), Hypnotherapeut/Coach

Gebühr: 135,00 €

Klangschalen-Meditation

 Lass dich auf eine Traumreise der Klänge entführen! Die einfachen, natürlichen Klänge voller Kraft und Harmonie laden dich in eine tiefe Entspannung ein, aus der heraus Träume erwachen, Berührtsein geschehen und Heilung erwachsen kann. Der Mensch, das ganze Leben ist Schwingung, ist Klang und viel, viel mehr - und das kann bei einer Klang-Meditation erfahrbar werden.

Mitzubringen: 2 Decken, bequemes Kissen, ggf. warme Wollsocken und was dich sonst noch unterstützt, es dir bequem zu machen

Termin: Einzelveranstaltung

R31021 Donnerstag, 24.11.2011, 19.00 - 20.30 Uhr

Leitung: Elmar Woelm, Heilpraktiker
(Psychotherapie), Hypnotherapeut/Coach

Gebühr: 10,00 €

Persönlichkeitsentwicklung durch Selbsthypnose, Mentaltraining und kreative Trancen

In diesem Kurs lernen Sie Ihre wahren Potenziale zu entfalten. Es ist sowohl ein Kurs für Entspannung, Gesundheit und Wohlbefinden, als auch für Ihre ganz persönliche Entwicklung in den unterschiedlichsten Lebensbereichen. Sie lernen, wichtige Themen des Lebens auf neue Weise für sich zu erforschen und die gewonnenen Erkenntnisse mithilfe von Mentaltraining, Selbsthypnose und kreative Trancen zu nutzen.

Mitzubringen: Warme Socken und/oder Hausschuhe

Termin: Einzelveranstaltung

S31022 Samstag, 14.04.2012, 9.00 - 19.00 Uhr

Leitung: Elmar Woelm, Heilpraktiker (Psychotherapie), Hypnotherapeut/Coach

Gebühr: 75,00 €

T'ai Chi Chu'an

T'ai Chi Chu'an ist ganzheitliche Bewegungskunst, heilende Gesundheitsübung und entspannende und meditative Bewegungsform, die aus einer Selbstverteidigungstechnik entwickelt wurde. Die langsam fließenden Bewegungen im Stehen führen zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration und sie vitalisieren die Lebenskräfte. Sie beugen u.a. Herzkreislauf-Beschwerden, Haltungsschäden und Gelenkerkrankungen vor, lindern oder heilen psychosomatische Beschwerden und harmonisieren den ganzen Menschen.

Die Kursgebühren werden von den Krankenkassen teilweise erstattet!

Mitzubringen: leichte nicht einengende Kleidung, Wollsocken oder Gymnastikschuhe.

Einführungskurse

Termin: wöchentlich 9 mal

R31023 Montag, 26.09.2011, 18.00 - 19.30 Uhr
(nicht in den Herbstferien)

S31024 Montag, 16.01.2012, 18.00 - 19.30 Uhr

S31025 Montag, 23.04.2012, 18.00 - 19.30 Uhr

Termin: wöchentlich 9 mal

R31026 Mittwoch, 28.09.2011, 18.00 - 19.30 Uhr
(nicht in den Herbstferien)

S31027 Mittwoch, 18.01.2012, 18.00 - 19.30 Uhr

S31028 Mittwoch, 25.04.2012, 18.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Kim Lühmann, Osteopathin, Heilpraktikerin

Gebühr: 110,00 € (inkl. Bescheinigung)

T'ai Chi Ch'uan - Partnerübungen

Einführung in die sanften T'ai Chi-Übungen zu zweit und in die Grundlagen des Pushing Hands (Schiebende Hände). Lockerungs- und Entspannungsübungen dienen

der Vorbereitung. Ebenso werden erste Anwendungen zu den Techniken der Form mit einem Partner (einer Partnerin) erprobt und geübt. Ein ständiges Wechseln der Partner(innen) erleichtert die Arbeit.

Voraussetzung: Kenntnis einer Kurzen Form

Mitzubringen: Lockere nicht einengende Kleidung, Gymnastik- oder T'ai Chi-Schuhe oder Wollsocken

S31029 Samstag, 17.03.2012, 10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag, 18.03.2012, 9.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Klemens J.P. Speer, Lehrer für T'ai Chi Chu'an und Meditation

Gebühr: 130,00 € (inkl. Bescheinigung)

Za-Zen und T'ai Chi - Jahresabschluss-Treffen

Das Jahresabschluss-Treffen ist ein gemeinsamer Übungsabend für alle KursteilnehmerInnen von Klemens J.P. Speer. Das Treffen ist auch offen für Neue und Interessierte. Schwerpunktthema ist Meditation in Bewegung (T'ai Chi), Energiearbeit (I Gong) und Meditation im Sitzen (Za-Zen oder Dao Shan). Eine „Kurspause“ mit einer Tasse Tee lädt zum Erfahrungsaustausch ein. Der Abend wird mit einem Vortrag und gemeinsamen Übungen abgeschlossen.

Mitzubringen: Decke, Sitzkissen oder Sitzbänkchen, lockere nicht einengende Kleidung, Gymnastik- oder T'ai Chi-Schuhe oder Wollsocken

Termin: Einzelveranstaltung

R31031 Sonntag, 04.12.2011, 17.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Klemens J.P. Speer, Lehrer für T'ai Chi Chu'an und Meditation

Gebühr: 10,00 €

T'ai Chi Chu'an - Schwertform

Einführung in die 53 Figuren der Schwertform nach Chen Wei-Ming. Lockerungs- und Aufwärmübungen dienen zur Vorbereitung. Ein Teleskopschwert bzw. ein Holzschwert (Preis: ca. 30 Euro) kann mit der Anmeldung beim Kursleiter vorab bestellt werden: 0541/804567

Institut für T'ai Chi Chuan und Meditation



Wöchentliche Zen-Gruppe Di. 19.30 – 21.30 in der Ev. Familien-Bildungsstätte e.V.

Informationen und Anmeldung bei:

Klemens J.P. Speer · Tel.: 0541/80 45 67

Mail: info@klemens-j-p-speer.de

Voraussetzung: Kenntnisse einer Kurzen Form Zum Lernen und für Interessierte zum Wiederholen und Vertiefen

Mitzubringen: Lockere nicht einengende Kleidung, Gymnastik- oder T'ai Chi-Schuhe oder Wollsocken

S31033 Samstag, 07.07.2012, 10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag, 08.07.2012, 9.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Klemens J.P. Speer, Lehrer für T'ai Chi Chu'an und Meditation

Gebühr: 130,00 € (inkl. Bescheinigung)

Abweichend von der Kursausschreibung werden gelegentlich zusätzliche T'ai Chi Einführungskurse angeboten.

Behandlungsfolgen kennen, die wunderbar dazu geeignet sind, sich gegenseitig etwas Gutes zu tun, gemeinsam zu entspannen, füreinander da zu sein. Erfahren Sie den Genuss und die Wirkung gegenseitiger kurzer Behandlungen, die am bekleideten Körper ausgeführt werden.

Sie lernen

- Entspannendes für den Rücken kennen
- mit einer Fußmassage zurück auf den Boden zu kommen
- Kopf und Geist durch eine Schulter- und Nackenbehandlung zur Ruhe zu bringen

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, 1 Decke pro Person, kleines Kissen, warme Socken, Pausenverpflegung/Getränk

Termin: Einzelveranstaltung

R31048 Samstag, 12.11.2011, 10.00 - 17.00 Uhr

S31049 Samstag, 10.03.2012, 10.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Martina Hafner, Physiotherapeutin, Shiatsu-Praktikerin

Gebühr: 35,00 € pro Person



Feldenkrais-Methode -

Bewusstheit durch Bewegung



Die Feldenkrais Methode richtet sich an Menschen, die ihre eigene Art und Weise, sich durchs Leben zu bewegen, Schritt für Schritt näher kennen lernen und neue Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten herausfinden möchten.

Kleine, behutsame und bewusst ausgeführte Bewegungen geben uns die Chance, unsere Entwicklungsfähigkeit für das, was uns „gut tut“ zu entwickeln. Dieser gefühlvolle Dialog mit sich selbst führt oftmals zu einem Gefühl von Leichtigkeit und Gelassenheit. Willkommen ist jede/r Teilnehmer/in, die/der sich durch spielerisches Experimentieren auf eine solche Entdeckungsreise begeben möchte.

Mitzubringen: Warme und bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke und Neugier

Termin: wöchentlich 7 mal/8 mal/11 mal

R31036 Freitag, 26.08.2011, 14.45 - 16.15 Uhr (8x)

R31038 Freitag, 04.11.2011, 14.45 - 16.15 Uhr (7x)

S31040 Freitag, 06.01.2012, 14.45 - 16.15 Uhr (11x)

S31042 Freitag, 13.04.2012, 14.45 - 16.15 Uhr (11x) (nicht am 18.5. u. 6.7.12)

Für Teilnehmer/innen mit langjähriger Erfahrung

R31037 Freitag, 26.08.2011, 16.30 - 18.00 Uhr (8x)

R31039 Freitag, 04.11.2011, 16.30 - 18.00 Uhr (7x)

S31041 Freitag, 06.01.2012, 16.30 - 18.00 Uhr (11x) (nicht am 17.2.12)

S31043 Freitag, 13.04.2012, 16.30 - 18.00 Uhr (11x) (nicht am 18.5. u. 6.7.12)

Leitung: Ulle Pinkernell, Feldenkrais-Practitioner, Dipl.-Pädagogin

Gebühr: 62,50 € (7x), 71,00 € (8x), 97,50 € (11x) inkl. Bescheinigung



Shiatsu - ein Tag zum Genießen und Entspannen



Zu diesem Tag können Sie sich zu zweit anmelden: mit Freund, Freundin, einem Familienmitglied, Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin. Sie lernen einfache Shiatsu-



Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen



Eine Entspannungs-Reise durch den Körper. 8 verschiedene Muskelgruppen werden wahrgenommen und entspannt. Eine leicht zu erlernende Körperentspannung die jederzeit anwendbar ist: Zuhause, im Büro, auf Reisen etc. Für Frauen und Männer!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Termin: wöchentlich 5 mal

R31050 Dienstag, 06.09.2011, 20.00 - 21.00 Uhr

R31051 Dienstag, 01.11.2011, 20.00 - 21.00 Uhr

S31052 Dienstag, 07.02.2012, 20.00 - 21.00 Uhr

S31053 Dienstag, 05.06.2012, 20.00 - 21.00 Uhr

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

Gebühr: 24,50 € (Skript und CD können erworben werden), inkl. Bescheinigung



Atemübungen nach Middendorf



Mit einfachen Übungen im Sitzen, Liegen und Stehen und in Bewegung, mal ruhig-spürsam, mal anregend-bewegt, bringen wir unseren Atem wieder sicher ins Fließen. Es entsteht mehr Bewusstheit für die Einheit von Körper, Geist und Seele. Wir wecken unsere Lebendigkeit, unsere Freude und die Lust am Leben.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Socken

Termin: wöchentlich 6 mal

R31054 Mittwoch, 14.09.2011, 16.45 - 18.00 Uhr

S31055 Mittwoch, 18.04.2012, 16.45 - 18.00 Uhr

Leitung: Gisela Happe, Atemtherapeutin

Gebühr: 26,00 €



Qigong für Anfänger



Qigong ist eine bewährte Methode zur Stärkung und Kultivierung der Lebensenergie. Sie wird in China seit Jahrtausenden praktiziert und hat auch bei uns im Westen große Anerkennung gefunden. Durch die Kombination von Atmung, Bewegung und positiver Vorstellung wird eine ganzheitliche Harmonisierung erreicht. Mitzubringen: bequeme Kleidung

Termin: wöchentlich 10 mal

R31057 Dienstag 13.09.2011, 18.15 - 19.30 Uhr
(nicht in den Herbstferien)

S31058 Dienstag 17.01.2012, 18.15 - 19.30 Uhr

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

Gebühr: 79,50 € (inkl. Bescheinigung)

Tanz



Tanz dich fit mit ZUMBA FITNESS neu dem dynamischen Tanz-Fitness Workout!

Leichte Salsa-, Merengue-, Cumbia-, und Reggaeton-Grundschriffe sind schnell zu erlernen und ermöglichen auch Anfängern den Einstieg in die berühmte Fitness-Party. Ideal für Fettverbrennung, Kondition und Muskelstraffung.

Mitzubringen: geeignete Sportschuhe und ausreichend Flüssigkeit

Termin: wöchentlich 11 mal

R32001 Montag, 05.09.2011, 18.00 - 19.00 Uhr

R32001A Montag, 05.09.2011, 19.00 - 20.00 Uhr
(nicht in den Herbstferien)

S32002 Montag, 09.01.2012, 18.00 - 19.00 Uhr

S32002A Montag, 09.01.2012, 19.00 - 20.00 Uhr

S32003 Montag, 16.04.2012, 18.00 - 19.00 Uhr

S32003A Montag, 16.04.2012, 19.00 - 20.00 Uhr
(nicht am 30.4.12)

Leitung: Silke Werner, Fitnesstrainerin

Gebühr: 69,00 €



Oriental Moves 1

Level Mittelstufe und Fortgeschrittene

Der orientalische Tanz vereint Weiblichkeit, Lebensfreude und persönliche Ausdruckskraft. Er ist ein ganzheitliches Bewegungsprogramm das richtig Spaß macht, trainiert Körper und Geist und beflügelt die Seele.

Die eigene tänzerische Kreativität wird geweckt, das Körperbewusstsein mittels spezieller Tanztechnik nach dem ESTODA® System geschult. Choreografien werden eingeübt anspruchsvolle Bewegungskombies erlernt.

Mitzubringen: Schläppchen und Hüfttuch

Termin: wöchentlich 13 mal/23 mal

R32006 Montag, 05.09.2011, 18.45 - 19.55 Uhr (13 x)
(nicht in den Herbstferien)

S32007 Montag, 09.01.2012, 18.45 - 19.55 Uhr (23 x)
(nicht in den Osterferien und am 30.4.12)

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

Gebühr: 76,00 € (13x)
134,20 € (23x)

Zahlbar in 2 Raten

1. Abbuchung: 10.01.12 à 67,10 €

2. Abbuchung: 12.04.12 à 67,10 €



Oriental Moves 2

Level Anfängerinnen

Der orientalische Tanz vereint Weiblichkeit, Lebensfreude und persönliche Ausdruckskraft. Er ist ein ganzheitliches Bewegungsprogramm das richtig Spaß macht, trainiert Körper und Geist und beflügelt die Seele.

Die eigene tänzerische Kreativität wird geweckt, das Körperbewusstsein mittels spezieller Tanztechnik nach dem ESTODA® System geschult. Choreografien werden eingeübt anspruchsvolle Bewegungskombies erlernt.

Mitzubringen: Schläppchen und Hüfttuch

Termin: wöchentlich 14 mal/25 mal

R32008 Mittwoch, 07.09.2011, 18.45 - 19.55 Uhr (14 x)
(nicht in den Herbstferien)

S32009 Mittwoch, 11.01.2012, 18.45 - 19.55 Uhr (25 x)
(nicht in den Osterferien und 11.4.12)

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

Gebühr: 82,00 € (14x)
146,00 € (25x)

Zahlbar in 2 Raten

1. Abbuchung: 12.01.12 à 73,00 €

2. Abbuchung: 12.04.12 à 73,00 €



Orientalischer Tanz

getanztes Fitnesstraining für Anfängerinnen und Mittelstufe

Verschiedene Tanzelemente erhöhen die Kondition, stärken die Rückenmuskulatur und steigern die körperliche Flexibilität. Aus den einzelnen orientalischen Tanzbewegungen entsteht eine kleine Choreografie, die sich sogar für eine kurze Darbietung während Ihrer nächsten Familienfeier eignet. Auf Wunsch der Teilnehmerinnen kann am Kursende eine kleine Tanzshow in einem passenden Osnabrücker Lokal stattfinden.

Mitzubringen: Stoppersocken/Gymnastikschuhe, Hüfttuch o.ä.

Termin: wöchentlich 11 mal

R32010 Donnerstag, 25.08.2011, 19.30-20.30 Uhr (11 x)
(nicht in den Schulferien)

S32011 Donnerstag, 12.01.2012, 19.30-20.30 Uhr (11 x)

S32012 Donnerstag, 12.04.2012, 19.30-20.30 Uhr (11 x)

Leitung: Nadja Lepper, Tänzerin

Gebühr: 57,50 €

Termin: monatlich 3 mal

R32016 Samstag, 08.10.2011, 11.00 - 13.00 Uhr (3 x)

S32017 Samstag, 11.02.2012, 11.00 - 13.00 Uhr (3 x)

S32018 Samstag, 05.05.2012, 11.00 - 13.00 Uhr (3 x)