

Gesundheit – Bewegung – Fitness

Gesundheitsbildung

gehört bei den Familienbildungsstätten zum Kernangebot.

Wir, die Evang. Familienbildungsstätte Crailsheim bieten seit vielen Jahren Kurse zum Lernen und Aneignen gesundheitsbewussten und gesundheits-fördernden Verhaltens an. Als staatlich anerkannte Einrichtung der Weiter-bildung nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes Baden-Württemberg gehört **GESUNDHEITSBILDUNG** ausdrücklich zu unseren Aufgaben.

Unser Ansatz im Bereich GESUNDHEITSBILDUNG

- ist ganzheitlich und umfasst den Menschen in seinen familialen und sozialen Bezügen
- ist eingebunden in ein Gesamtkonzept von Angeboten
- Theorie und Praxis ergänzen sich: Information, Beratung, Ernährung, Training, Einüben guter Gewohnheiten
- unsere Lehrkräfte sind fachlich und pädagogisch bestens geschult und durch Fortbildung hoch qualifiziert.

GESUNDHEITSBILDUNG ist Prophylaxe. GESUNDHEITSBILDUNG heißt, für die eigene Gesundheit Verantwortung zu übernehmen.

Fit bis ins hohe Alter

Mehr Beweglichkeit durch gezielte Gymnastik

Körperliche Aktivität trägt nicht nur zu mehr Beweglichkeit bei, sondern verbessert nachweislich auch die geistige Leistungsfähigkeit. Gerade im Alter verliert die Muskulatur zunehmend an Spannkraft, und häufig treten Beschwerden an Gelenken und Knochen auf. Nichts zu tun ist genau der falsche Weg, denn „wer rastet, der rostet“. Gymnastik wirkt dagegen wie ein kleiner Jungbrunnen.

Mit gezielten Übungen für Muskeln, Beckenboden, Knochen und die Koordination werden wir die Muskulatur aufbauen, die Beweglichkeit erhalten und verbessern und den Körper und Geist fit und beweglich halten. Eine Entspannung zum Abschluss jeder Stunde darf natürlich auch nicht fehlen. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger, als auch für Kenner geeignet, und alle, die sich lieber in der Gruppe bewegen.

Kurs 600 Montag, 07.01.2019 17:00 Uhr, 12x

Kurs 601 Montag, 07.01.2019, 18:00 Uhr 12x

Kurs 602 Montag, 29.04.2019, 17:00 Uhr 10x

Kurs 603 Montag, 29.04.2019, 18:00 Uhr 10x

Ort: Johannesgemeindehaus

Leitung: Susanne Loske

Gebühr: € 35,-- (10x), € 42,00,-- (12x)

Kurs 604 Dienstag, 22.01.2019, 10:40 Uhr, 8x

Ort: Johannesgemeindehaus

Leitung: Susanne Loske

Gebühr: € 28,-- (8x)

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe/rutschfeste Socken, kleines Kissen, Handtuch

Fitness mit und auf dem Stuhl

Auf sanfte Art und Weise die Beweglichkeit, bzw. die Mobilität erhalten. Wir üben mit und ohne Kleingeräte wie z.B. Bälle, Stäbe, Säckchen. Mit viel Lachen und Fröhlichkeit – den Lachen fördert die Gesundheit und die Bauchmuskulatur. Eine Entspannung zum Abschluss jeder Stunde darf natürlich dabei auch nicht fehlen!

Kurs 605 Donnerstag, 10.01.2019, 9:00 Uhr, 12x

Kurs 606 Donnerstag, 02.05.2019, 9:00 Uhr, 9x

Ort: Johannesgemeindehaus

Leitung: Susanne Loske

Gebühr: € 31,50,-- (9x), 42,00,-- (12x)

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, großes Handtuch, rutschfeste Socken

Wirbelsäulengymnastik

Beweglich sein – und bleiben

Rückenbeschwerden sind die häufigste Ursache für das Fernbleiben von der Arbeit, für mit Schmerzen belastete Freizeit, für frustrierende Bewegungsunfähigkeit, für Enttäuschung über den Körper, der einen so im Stich lässt. Harmonische und mühelose Übungen und Bewegungen sollen ihnen helfen, ihr Körperbewusstsein zu schulen, schädliche Bewegungsmuster zu vermeiden, Verspannungen zu lösen und neue Bewegungsmöglichkeiten zu erproben, um so ein bewegliches Becken, gelenkige Hüften, freie Schultern, einen entspannten Nacken, weniger Rückenschmerzen und eine dynamisch und gelassene Haltung wieder zu erlangen. Mit praktischen Hinweisen für rücken-freundliches Alltagsverhalten wie z.B. Stehen, Bücken, Tragen, wollen wir beitragen, dass der Beckenboden entlastet wird und wir unser Wohlbefinden steigern.

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Kurs 607 Dienstag, 22.01.2019, 8:30 bis 9:30 Uhr, 15x

Kurs 608 Dienstag, 22.01.2019, 9:35 bis 10:35, 15x

Ort: Johannesgemeindehaus

Leitung: Lieselotte Stock

Gebühr: € 67,50,-- (15x)

Wirbelsäulengymnastik am Abend für Frauen

Kurs 609 Dienstag, 15.01.2019, 17:00 bis 18:00 Uhr, 10x

Kurs 610 Dienstag, 15.01.2019, 18:00 bis 19:00 Uhr, 10 x

Kurs 611 Dienstag, 02.04.2019, 17:00 bis 18:00 Uhr, 8x

Kurs 612 Dienstag, 02.04.2019, 18:00 bis 19:00 Uhr, 8 x

Ort: Johannesgemeindehaus

Leitung: Kamila Sudolska-Szejpó

Gebühr: € 36,-- (8x), € 45,-- (10x)

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, warme Socken

Pilates –

systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur

Die Pilates - Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden.

Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Es ist auch zur Rehabilitation nach Unfällen geeignet.

Kurs 613 Mittwoch, 09.01.2019, 17:00 Uhr, 5 x

Kurs 614 Mittwoch, 20.02.2019, 17:00 Uhr, 5 x

Kurs 615 Mittwoch, 03.04.2019, 17:00 Uhr, 5 x

Ort: Johannesgemeindehaus

Leitung: Monika Pfanz

Gebühr: € 30,00

Team 95 – Kirche macht sich fit – Kirche macht dich fit

Afterwork - Angebot

Angebot für Laufanfänger

mit dem Ziel durch einen langsamen Trainingsaufbau eine halbe Stunde am Stück laufen zu können.

Montag, 14.01.2019, 15:45 bis 16:30 Uhr, wöchentlich

Ort: Biotop/Taufbrunnen vor der Johanneskirche

Leitung: Renate Keppler

Gebühr: kostenfrei, mit Anmeldung, da sonst kein sinnvolles Training möglich ist!

Lauftreff des Team 95 für bereits Lauferfahrene


Montag, 14.01.2019, 16:30 Uhr, wöchentlich, ca. 45-60min

Ort: Biotop/ Taufbrunnen vor der Johanneskirche

Leitung: Renate Keppler

Gebühr: kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit der Volkshochschule Crailsheim

 **lebe leichter** - Genial normal zum Wunschgewicht

Ein Konzept für Körper, Seele und Geist! Gesundheit – Bewegung – Fitness

Sie suchen nach einem genial, normalen Weg Ihr Wunschgewicht zu erreichen?

Sie möchten die Fixierung auf Essen oder Nichtessen beenden und sich ein normales Essverhalten aneignen?

Sie suchen nach einem alltagstauglichen Programm, das Sie an Ihre Bedürfnisse anpassen können?

Sie möchten keine Kalorien, Fettpunkte oder ähnliches zählen, sondern einfach nur „normal“ essen?

Sie möchten das, was in Ihnen steckt entdecken und eine neue Leichtigkeit im Sein erleben?

Dann starten Sie mit dem Lebe-leichter-Programm!

Kurs 616 Dienstag, 15.01.2019, 17:30 Uhr, 12 x

Kurs 617 Dienstag, 15.01.2019, 19:00 Uhr, 12 x

Der 1. Abend gilt gleichzeitig als kostenfreier Infoabend!

Wer sich schnell anmeldet und bis spätestens 15.01.2019 die Kursgebühr bezahlt, erhält das Buch und den Planer kostenlos!

Leitung: Eva Rüggemeier,

Lebe leichter Coach, Nordic Walking Trainer DS

Ort: Johannesgemeindehaus, Liesel-Beck-Zimmer

Gebühr: € 118,-- (zzgl. € 19,95 für Buch und Planer)

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen!

Bei Interesse bitten wir um Anmeldung bei der Evang. Familienbildungsstätte Crailsheim, Tel. 07951/42922