

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 20/600 Montag, 13.01.2020 17:00 Uhr, 10x

Kurs 20/601 Montag, 13.01.2020, 18:00 Uhr 10x

Kurs 20/602 Montag, 20.04.2020, 17:00 Uhr 11x

Kurs 20/603 Montag, 20.04.2020, 18:00 Uhr 11x

Ort: Johannesgemeindehaus

Leitung: Susanne Loske

Gebühr: € 35,-- (10x), € 38,50,-- (11x)

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

Kurs 20/604 Dienstag, 14.01.2020, 10:00 Uhr, 10x

Kurs 20/605 Dienstag, 21.04.2020, 10:00 Uhr, 10x

Ort: Johannesgemeindehaus

Leitung: Dorothee Daus

Gebühr: € 35,00,--

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Stoppersocken, 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 20/606 Donnerstag, 09.01.2020, 9:00 Uhr, 11x

Kurs 20/607 Donnerstag, 23.04.2020, 9:00 Uhr, 10x

Ort: Johannesgemeindehaus

Leitung: Susanne Loske

Gebühr: € 35,-- (10x), € 38,50,-- (11x)

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 20/608 Dienstag, 21.01.2020, 8:30 bis 9:30 Uhr, 14x

Kurs 20/609 Dienstag, 21.01.2020, 9:35 bis 10:35, 14x

Ort: Johannesgemeindehaus

Leitung: Lieselotte Stock

Gebühr: € 63,00,-- (14x)

Wirbelsäulengymnastik am Abend

Kurs 20/610 Dienstag, 21.01.2020, 17:00 bis 18:00 Uhr, 10x

Kurs 20/611 Dienstag, 21.01.2020, 18:00 bis 19:00 Uhr, 10 x

Ort: Johannesgemeindehaus

Leitung: Büsra Altin

Gebühr: € 45,-- (10x)

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, warme Socken

Förderbedingungen bei Gesundheitskursen

Kursgebühren von Gesundheitskursen werden momentan von Krankenkassen nur erstattet, wenn die Kurse bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) zertifiziert sind.

Eine Zertifizierung von Gesundheitskursen durch die ZPP ist mit einem immensen bürokratischen Aufwand für die Kursleitenden und für die Ev. fbs verbunden. Deshalb sind unsere Kurse i. d. R. nicht zertifiziert.

Unser Bestreben ist es jedoch schon immer gewesen, qualifizierte Kursleitungen für die Kurse zu gewinnen (z. B. PhysiotherapeutInnen, Sport – u. GymnastiklehrerInnen) und preislich attraktiv für jedermann zu gestalten. Und wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist doch, dass durch den Kurs ihre Gesundheit gefördert wird!

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

Afterwork - Angebot

Angebot für Laufanfänger

langsamen Trainingsaufbau mit dem Ziel eine halbe Stunde am Stück (ca. 4 km) laufen zu können.

Montag, 20.01.2020, 15:45 bis 16:30 Uhr, 8x
(kein Treffen am 24.02. und 09.03.2020)

Ort: Biotop/Taufbrunnen vor der Johanneskirche

Leitung: Renate Keppler

Gebühr: € 32,--, mit Anmeldung, da sonst kein sinnvolles Training möglich ist!

Lauftreff des Team 95 für bereits Lauferfahrene

Derzeit sind wir ca. 4-6 Kilometer unterwegs!

Montag, 20.01.2020, 16:30 Uhr, wöchentlich, ca. 45-60min
(kein Treffen am 24.02. und 09.03.2020)

Ort: Biotop/ Taufbrunnen vor der Johanneskirche

Leitung: Renate Keppler

Gebühr: kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

- 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!

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!



Ab Herbst 2020 finden wieder Kurse statt!

Gerne können Sie sich bereits jetzt vormerken lassen!

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