

Frau aktiv und fit für Körper und Geist – ein Tag für die Frau am 18.11.17

Für alle Kurse in Raum 008 und Raum 107 gilt: **Mitbringen:** Bequeme Kleidung, Sportschuhe (Wegen des Bodenbelags bitte in Gymnastikschuhen oder Hallenturnschuhen nur mit heller Sohle!), bzw. Socken.; für Yoga auch Decke oder Kissen.

Block 1: 09:30-10:30 Uhr

951 Line Dance in Fachraum 008 mit Brigitte Wulff, Trainerin für Line Dance

Linedance ist ein Tanzsport, der in Linien neben- und hintereinander in Gruppen getanzt wird. Es ist somit auch ohne Partner möglich, an diesem Kurs teilzunehmen.

952 Rückentraining in Fachraum 107: mit Susanne Leske-Pittroff, Krankengymnastin, Kursleiterin für Entspannungsverfahren, Osteoporose und Rückenschullehrerin

Ziel dieser Gymnastik ist es, die Beweglichkeit zu verbessern, die Muskeln zu stärken und auf rückschonendes Verhalten im Alltag aufmerksam zu machen.

953 Kurze Einführung in das Gedächtnistraining in Seminarraum 103 mit Simone Egidio Sartori, Lerncoach

Lernen Sie grundlegende Funktionsmechanismen des Gedächtnisses kennen und richtig einsetzen. Und außerdem: Mnemotechnik macht richtig Spaß!

954 Modezeichnen mit Tusche und Bleistift in Seminarraum 102 mit Karin Zauner-Behn, Übersetzerin, freischaffende Künstlerin

Wie zeichnet und koloriert man Mode, Kleidung und eigenes Design? Sie erhalten einen ersten Einblick in diese Kunst. Die erworbenen Kenntnisse können Sie schon am 24.11. bei einem Workshop vertiefen.

Block 2: 10:45-11:45 Uhr

955 Qigong zum Kennenlernen in Fachraum 107 mit Marion Fritzsche, Heilpraktikerin, Dozentin für Qigong und Taijiquan

Sie erhalten eine Einführung in Theorie und Praxis des Qigong als Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Anhand leicht zu erlernender Übungen kann das Prinzip der Bewegung des Qigong erfaßt werden.

956 Pilates mit Faszientraining in Fachraum 008 mit Carla Richter-Weiss, Übungsleiterin für Rehasport, Pilatetrainer, Zumba® Instructor, Faszientrainer

Mit Pilates werden Sie Ihr Körpergefühl verbessern, Rückenbeschwerden vorbeugen und ihre innere Kraft fördern.

957 Computer-Fragestunde in Fachraum 104 mit Bernd Marquard, Dipl.-Ing.

Hier finden Sie Antwort auf Ihre Fragen z.B. zum neuen Betriebssystem WINDOWS 10 (Neuigkeiten der Bedienoberfläche, ...), zu alternativen Betriebssystemen, zu MS-Office und zu gut bedienbaren Alternativen dazu u.v.m.

958 Schminken für die Frau ab 40 in Seminarraum 102 mit Maite Gleißner, Trainerin, Visagistin

Die Dozentin wird Ihnen an einer Dame zeigen, worauf es beim Schminken ankommt. Sie können jede Menge Fragen stellen und erhalten ein Handout. Wenn Sie gern mehr speziell zu Ihrem Typ erfahren möchten, können Sie einen der Workshops im kommenden Semester buchen.

Leichtes und Leckeres zur Mittagspause und mehr **12:00-13:30 Uhr**

Wir genießen gemeinsam ein leckeres und kalorienarmes Mittagessen (Kürbissuppe und Gemüsekekchen). Im Anschluss gibt die Dozentin, Erika Arndt (Ernährungsberaterin) wertvolle Infos, wie Sie die Ernährungspyramide bei der Wahl der Lebensmittel für eine gesunde Ernährung unterstützt.

Block 3: 13:30-14:30 Uhr

960 Zumba® Gold in Fachraum 008

mit Diana Reidenbach, Zumba® Instructor, Zumba®Gold Instructor

Zumba Gold wurde speziell entwickelt für aktive ältere Personen, ist aber auch für absolute Fitness-Anfänger und Tanzeinsteiger geeignet.

961 Hatha-Yoga - Yoga der Energie in Fachraum 008

mit Andrea Kluge, Yogalehrerin BDY / EYU

Ein Weg zu mehr Körperbewusstsein, Harmonie und Sinneswahrnehmung.

962 „Das Leben wartet nicht“ - ein Kurs nicht nur zum Zuhören in Seminarraum 103

mit Andrea Wenger, Grafik-Designerin, Kunsttherapeutin, Kreativtrainerin, Richard Strodel, Gestalttherapeut, Seelsorger

Wir wollen Ihnen durch praktische Übungen und kleine Anregungen Impulse für mehr Achtsamkeit und Selbstreflexion im Alltag geben und im besten Fall Ihre Neugier für die bewusste Auseinandersetzung mit wichtigen Themen des Lebens wecken.

963 Zauberhafte Papierwerkstatt in Seminarraum 003

mit Irene Nestler, freischaffende Künstlerin

Entdecken Sie dieses Universum reich an Poesie: „ Figuren, Vögel, Bäume, Häuser und vieles mehr. Wir arbeiten nach den Ideen der Papierkünstlerin Isabelle Guiot-Hullot und kreieren auch eigene Szenen mit Fantasie und Herz. **Mitbringen**, kleine Zangen und Notenblätter, alte Bücher oder alte Zeitungen. Materialkosten (4,- €) bitte an Kursleiterin entrichten.

Block 4: 15:00-16:00 Uhr

964 Feldenkrais-Methode® - Entspannter Nacken und bewegliche Schultern in Fachraum 107

mit Angelika Gall, Feldenkraislehrerin

In diesem Workshop werden Sie durch spielerisches Ausprobieren wieder harmonische, leichte Bewegungen entdecken. Sie werden verbal durch die Bewegungsabläufe geführt und die Aufmerksamkeit kann so gezielter auf die eigene innere Bewegungserfahrung gerichtet werden.

965 Klangmeditation in Fachraum 008

mit Andrea Kluge, Yogalehrerin BDY / EYU

„Nimm Dir Zeit und lass Dich in die Welt der Klänge und Schwingungen entführen!“ Die Klangmeditation ist ein wunderbarer Ausgleich zu den Anforderungen unseres Alltags. Körper und Geist kommen zur Ruhe und schöpfen neue Kraft. Aufmerksamkeit und Konzentration werden positiv beeinflusst. Stille, Klang und geführte Meditation öffnen den Raum für den Kontakt zur eigenen Mitte.

966 Töpfern was uns gefällt in Fachraum U 04

mit Monika Rauscher

Nutzen Sie die Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung Ihr Lieblingsstück zu fertigen. Am 2.12. um 13.30 Uhr können Sie es fertig gebrannt abholen. Materialkosten (3,- €) bitte an die Kursleiterin entrichten.

967 Kranz aus immergrünen Pflanzen in Fachraum U 04

mit Marion Scheck, Naturlehrerin und Kräuterkundige

Unter fachkundiger Anleitung entsteht in nur einer Stunde ein Kranz aus immergrünen Pflanzen, den Sie zuhause nach Ihren Vorstellungen dekorieren können. **Mitbringen:** Strohkranz, Zweige eigener Wahl, falls vorhanden. (Die Kursleiterin bringt Zweige mit.), Schürze oder Tuch.