

■ **Gymnastik**
Entspannung
Tanz

Erstattung Gesundheitskurse

Nordic Walking

Bewegung durch Tanz

Qigong, Pilates, Yoga

Feldenkrais – s. auch
Seminare Gesundheit

Bauch-Beine-Po

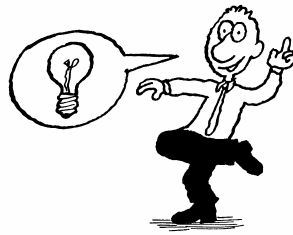
Wirbelsäulengymnastik mit
Beckenbodenschule und -training

Wirbelsäulen-Gymnastik Senioren

Wirbelsäulen-Gymnastik und Fitness

Rückenschule mit Fitness -
teilweise geräteunterstützt





Präventive Gesundheitsangebote in Kooperation mit der AOK, der DAK und der Barmer Ersatzkasse

Die AOK und entsprechende Ersatzkassen erstattet Versicherten die Kursgebühr von bis zu zwei verschiedenen Präventionskursen bis zu 100 Prozent, maximal 75 Euro. Diese Kurse müssen von der AOK anerkannt sein und sind in unserem Programm mit * gekennzeichnet. Der gleiche Kurs kann frühestens mit einem Kalenderjahr Pause wiederholt werden, wenn Sie eine Förderung dafür erhalten wollen.

Voraussetzung für die Erstattung:

- Sie sind bei der AOK oder einer entsprechenden Ersatzkasse versichert und haben in diesem Kalenderjahr noch keinen Kurs oder nur einen anderen Kurs erstattet bekommen und Sie hatten den gleichen Kurs nicht im letzten Kalenderjahr belegt.
- Sie nehmen regelmäßig an dem Kurs teil – mindestens 80 Prozent.
- Sie reichen bei der Geschäftsstelle der Krankenkasse ihre Teilnahmebestätigung ein.

Bitte klären Sie die Bezuschussung selbst mit ihrer Ersatzkasse. Eine Teilnahmebestätigung erhalten Sie in unserem Büro bis zu 6 Wochen nach Kursende kostenlos. Danach fällt eine Gebühr von 2,00 € an.

In vielen Kursen erhalten Sie die Teilnahmebestätigung nach Absprache von dem/der Kursleiter/in.

Jegliche Teilnahme an Ernährungs-, Bewegungs- bzw. Entspannungsprogrammen erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung für Zwischenfälle bei der Umsetzung von Empfehlungen kann nicht übernommen werden.

Gymnastik Entspannung

Familien-Bildung plus Mehrgenerationenhaus

S078 „Qigong im Park“

Entspannende Bewegungen in der Natur in der Sommerpause Sommerzeit, Festspielzeit und es etwas Zeit für sich. Im Hofgarten, bei schlechtem Wetter im Storchenhaus, bieten wir im Augsut diesen „Schnupperkurs“ für jederman an.

Referent/in Liliane Pitroff
Treffpunkt Storchenhaus, Ludwigstr. 29, Tor zum Hofgarten
Termin Do, 04.08./11.08./18.08.
Gebühr 3,00 €/ Bezahlung vor Ort
Zeit 17.00 - 18.30 Uhr **Treffen** 3 x 1,5 Std.

„Nordic-Walking“ für Fortgeschrittene *

Nordic Walking ist sehr leicht und schnell erlernbar - entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30% und ist daher besonders geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen - löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich - ist das optimale Outdoortraining zur Gewichtsreduktion - ist fast um die Hälfte effektiver als Walking ohne Stöcke, Verbrennung von >400 kcal/h - verbessert die Herz- Kreislaufleistung.



Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke

S079 „Nordic Walking am Siegesturm“ *

Nordic Walking für Fortgeschrittene

Referent/in Sabine Süppel, Physiotherapeutin
Treffpunkt Parkplatz an der Bürgerreuth
Termin Mo, 19.09. – 21.11. **Gebühr** 20,00 €
Zeit 8.45 - 9.45 Uhr **Treffen** 8 x 1 Std.

S080 Bewegung durch Tanz

Tänze für Jedermann

Erlernen internationaler Volkstänze wie Kolos, Mixer und Square zur Aktivierung des Kreislaufes und der körperlichen und seelischen Lebendigkeit auch im fortgeschrittenen Lebensalter.



Referent/in Eleonore Hacker, Karin Herrmann
Termin Do, 08.09./29.09./13.10./27.10./10.11./24.11./08.12.
Gebühr 35,00 € **Ort** Friedenskirche
Zeit 14.30 – 16.30 Uhr **Treffen** 7 x 2 Std.

► www.fbs.bayreuth.org ► Tel. 0921/6 29 93 ► Fax 51 11 78 175

Gymnastik Entspannung

Familien-Bildung plus Mehrgenerationenhaus



Orientalischer Tanz – Freie Tanzformen und Improvisation

Orientalischer Tanz ist der Weg zu Beweglichkeit, Ausstrahlung und einem gesunden Beckenboden!

Unser Ziel ist neben dem Erlernen der richtigen Technik auch die Freude am freien Tanzen.

Bitte Gymnastikbekleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

S081 Orientalischer Tanz

Schnupperkurs für Interessierte

Referent/in Gisela Sprengler

Termin Do, 10.11./17.11./24.11./01.12.

Zeit 17.30 – 19.00 Uhr

Ort Storchenhaus

Gebühr 21,00 €

Treffen 4 x 1,5 Std.

S082 Orientalischer Tanz

Kurs für Fortgeschrittene

Referent/in Gisela Sprengler

Termin Do, 06.10. - 08.12.

Zeit 19.30 – 21.00 Uhr

Ort Storchenhaus

Gebühr 47,25 €

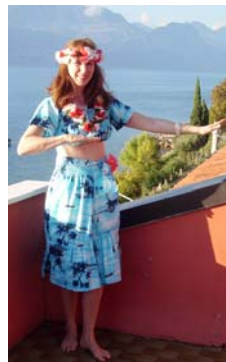
Treffen 9 x 1,5 Std.

Hula - Tanz der Hawaiianer

Hula avana für Anfänger (moderner Tanzstil)

Hula bedeutet überfließende Sonnenenergie. Der Hula wird immer im Bezug zum Liedtext getanzt – die Tänzerin erzählt die Geschichte mit bestimmten Hand- und Armbewegungen.

Beim Tanzen sind eine gute Körperhaltung und Beweglichkeit wichtig, so wird mit den Bewegungen der ganze Körper trainiert.



S083 Hula – Tanz der Hawaiianer

Hula avana für Anfänger (moderner Tanzstil)

Referentin Gisela Sprengler

Termin Do, 06.10./13.10./20.10./27.10.

Zeit 17.30 – 19.00 Uhr

Ort Storchenhaus

Gebühr 21,00 €

Treffen 4 x 1,5 Std.

Gymnastik Entspannung

Familien-Bildung plus Mehrgenerationenhaus

Freies und kreatives Tanzen – Ausdruckstanz

Im freien und kreativen Tanz können Sie neue Bewegungen ausprobieren und sich intensiver spüren lernen. Die Gruppe beginnt mit einem körpergerechten Warm-up. Während des Hauptteils der Sequenz ermutigen Bilder und Phantasien zu freien Bewegungen. Am Ende eines Gruppenabends kann das Erlebte in einer Entspannungsphase mit Elementen aus dem Autogenen Training, Phantasiereisen und dem Yoga nachklingen. So stärken Sie Ihr Körpererleben und Ihre Gesundheit.

Bitte bequeme Kleidung, Schuhe oder Antirutschsocken und eine Decke mitbringen

S084 Freies und kreatives Tanzen

Ausdruckstanz mit Entspannungselementen

Referent/in Ulrike Heilmann, Leiterin für kreativen Tanz **Ort** St. Georgen 1
Termin Di, 11.10./08.11./13.12. **Gebühr** 21,00 €
Zeit 19.00 -21.00 Uhr **Treffen** 3 x 2 Std.

S085 Freies und kreatives Tanzen

Ausdruckstanz mit Entspannungselementen

Referent/in Ulrike Heilmann, Leiterin für kreativen Tanz **Ort** St. Georgen 1
Termin Do, 29.09./27.10./24.11./15.12. **Gebühr** 28,00 €
Zeit 19.00 -21.00 Uhr **Treffen** 4 x 2 Std.

Qigong – Gymnastik

Qigong bedeutet Arbeit an der Lebensenergie. Qigong ist ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin und wird in China als Volkssport betrieben. Es handelt sich dabei um langsame, meditative Bewegungen, die im Einklang mit der Atmung ausgeführt werden. Ziel ist es, die Lebensenergie im Körper zu harmonisieren und gleichzeitig auch Energie aufzubauen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Isomatte

S086 Qigong - Gymnastik

Chinesische Gymnastik für Jedermann

Referent/in Liliane Pittroff, Qigongausbildung
Ort Gemeindezentrum St. Hedwig
Termin Di, 11.10. bis 20.12.
Gebühr 45,00 €
Zeit 10.00 -11.30 Uhr **Treffen** 10 x 1,5 Std.



S087 Qigong - Gymnastik

Chinesische Gymnastik für Jedermann

Referent/in Helmut Schmidt, Qigonglehrer der Dt. Qigong Gesellschaft e.V.
Ort Löhehaus, Bismarckstr. 3
Termin Di, 20.09. bis 29.11. **Gebühr** 45,00 €
Zeit 17.00 -18.30 Uhr **Treffen** 10 x 1,5 Std.

„Pilates“

Pilates ist eine sanfte, aber zugleich sehr effiziente Trainingsmethode. Die Übungen zielen auf die verschiedensten Muskelgruppen und kombinieren fließende Bewegungen mit kontrollierter Atmung und geistiger Konzentration. Egal, was sie vorher sportlich gemacht haben – Pilates müssen Sie anfangen und dabei bleiben!

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung



S088 **Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene**

Sanftes Körpertraining nach Pilates - Basisübungen

Referent/in Ingrid Franz **Ort** Storchenhaus
Termin Mo, 12.09. bis 05.12.(nicht 19.9.) **Gebühr** 30,00 €
Zeit 17.30 – 18.30 Uhr **Treffen** 10 x 1 Std.

S089 **Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene**

Pilates-Training für Kenner und Könner

Referent/in Ingrid Franz **Ort** Löhehaus, Bismarckstr.3
Termin Mi, 14.09. bis 07.12.(nicht 21.9.) **Gebühr** 30,00 €
Zeit 8.45 – 9.45 Uhr **Treffen** 10 x 1 Std.

S090 **Pilates 50 plus**

Pilates-Training für Anfänger und Fortgeschrittene ab 50 Jahren

Bei Pilates 50 plus verbinden wir sehr effektive Pilatesübungen mit klassischen Dehnübungen zu fließenden Bewegungseinheiten. Sie verbessern ihre Haltung und somit ihre Ausstrahlung. Dieses Training erhöht die Beweglichkeit und hält fit bis ins hohe Alter!

Referent/in Ingrid Franz **Ort** Löhehaus, Bismarckstr.3
Termin Mi, 14.09. bis 07.12.(nicht 21.9.) **Gebühr** 30,00 €
Zeit 10.00 – 11.00 Uhr **Treffen** 10 x 1 Std.



S091 **Pilates am Abend**

Ruhiges Pilates-Training für Einsteiger und Fortgeschrittene

Referent/in Ingrid Franz **Ort** Friedenskirche
Termin Mi, 14.09. bis 07.12.(nicht 21.9.) **Gebühr** 30,00 €
Zeit 17.30 – 18.30 Uhr **Treffen** 10 x 1 Std.

Gymnastik Entspannung

Familien-Bildung plus Mehrgenerationenhaus

Erfahrungsweg Yoga – Löhehaus

Mit speziellen Yogaübungen wird die Körperwahrnehmung vertieft. Durch bewusstes Entspannen, richtiges Atmen und in Konzentration ausgeführte Körperhaltungen können Sie eine Steigerung Ihres Wohlbefindens erleben.

Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen!



S092 Yoga im Löhehaus *

Entspannen - Atmen - Konzentration

Referent/in	Elisabeth Jung	Ort	Löhehaus
Termin	Mo, 10.10. bis 12.12.	Gebühr	36,00 €
Zeit	16.15 -17.15 Uhr	Treffen	9 x 1 Std.

S093 Yoga im Löhehaus *

Entspannen - Atmen - Konzentration

Referent/in	Elisabeth Jung	Ort	Löhehaus
Termin	Mo, 10.10. bis 12.12.	Gebühr	36,00 €
Zeit	17.30 -18.30 Uhr	Treffen	9 x 1 Std.

S094 Yoga im Löhehaus *

Entspannen - Atmen - Konzentration

Referent/in	Elisabeth Jung	Ort	Löhehaus
Termin	Mo, 10.10. bis 12.12.	Gebühr	36,00 €
Zeit	18.30 -19.30 Uhr	Treffen	9 x 1 Std.

Erfahrungsweg Yoga - Storchenhaus

„Der Mensch ist nicht für den Yoga da, sondern der Yoga für den Menschen.“ Diese Interpretation von Sri T. Krishnamacharya soll der Leitgedanke dieses Kurses sein. Es kommt nicht darauf an, die Körperübungen perfekt auszuführen, sondern die eigenen Möglichkeiten kennen zu lernen und anzunehmen. Die Verbindung von Körperübungen und Atmung zentrieren den Geist und führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch

S095 Yoga für Anfänger *

Körperwahrnehmung und Entspannung

Referent/in	Martina Schmittroth	Ort	Storchenhaus, 1. Stock
Termin	Mo, 19.09. – 12.12.(nicht 7.11.)	Gebühr	60,00 €
Zeit	18.00 – 19.30 Uhr	Treffen	10 x 1,5 Std.

► www.fbs.bayreuth.org ► Tel. 0921/6 29 93 ► Fax 51 11 78 179

Gymnastik Entspannung

Familien-Bildung plus Mehrgenerationenhaus

S096 **Yoga für Fortgeschrittene ***

Körperwahrnehmung und Entspannung

Referent/in Martina Schmittroth **Ort** Storchenhaus, 1. Stock
Termin Di, 20.09. – 13.12. **Gebühr** 66,00 €
Zeit 20.00 – 21.30 Uhr **Treffen** 11 x 1,5 Std.

S097 **Yoga am Morgen ***

Entspannt in den Tag mit dem Sonnengruß für Anfänger und Könnner

In diesem Kurs erfahren wir Yoga als „Fluss“ von Bewegungsabläufen, die sich harmonisch mit dem Atem verbinden. So entsteht ein Fließen von Bewegung und Atem, das sich beruhigend auf unseren Geist auswirkt und die verschiedenen Varianten des Sonnengrußes können erarbeitet werden. Eine kleine Meditation am Ende jeder Stunde rundet die Übungssequenz ab.

Referent/in Martina Schmittroth
Ort Storchenhaus, 1. Stock
Termin Do, 22.09. bis 08.12.(nicht 24.11.)
Gebühr 40,00 €
Zeit 8.15 - 9.15 Uhr **Treffen** 10 x 1 Std.



Foto: Elisabeth von Pöhlnitz-Eisfeld

S098 **Bauch – Beine – Po**

Vormittagskurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

Einen flachen Bauch, feste Oberschenkel und einen knackigen Po – wer hätte das nicht gerne?! Mit dem richtigen Training können Sie einiges erreichen und Ihren Körper an den gewünschten Stellen straffen. Der Kurs findet unter Anleitung einer Physiotherapeutin statt.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung

Referent/in Andrea Groll
Ort Storchenhaus
Termin Di, 13.09. bis 06.12.
Gebühr 36,00 €
Zeit 8.45 – 9.45 Uhr
Treffen 12 x 1 Std.



Yogatag im Storchenhaus

Wir werden uns an diesem Samstag intensiv mit der Integration von Körper, Atem und Geist beschäftigen. Wir nutzen dazu die 3 Bausteine des Yoga:

Asana (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und die Meditation.

Außerdem erhalten sie einen kleinen Einblick in die Yogaphilosophie anhand des Yogasutra von Patanjali.

Durch den ganzheitlichen Ansatz des Übens (Körper, Atem, Geist) entsteht innere Ruhe und Ausgeglichenheit, die uns im Alltag stabilisiert.

Yogagrundkenntnisse sind erwünscht.

Wir werden eine ca. einstündige Mittagspause machen, uns steht das Storchencafe als Pausenraum zur Verfügung. Bitte Brotzeit und Getränk mitbringen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine dünne bzw. leichte Decke mitbringen.

S099 **Yogatag im Storchenhaus**

Entspannt den Tag verbringen

Referent/in Martina Schmittroth, Yogalehrerin BDY/EYU

Ort Storchenhaus, Ludwigstr. 29

Termin Sa, 22.10. **Gebühr** 32,00 €

Zeit 10.00 - 16.00 Uhr **Treffen** 1 x 5 Std.



Foto von Pölnitz-Eisfeld

Gymnastik Entspannung

Familien-Bildung plus Mehrgenerationenhaus

Yoga und Feldenkrais

S100 **Leicht und beweglich durch Feldenkrais**

Körperwahrnehmung- und Entspannungsübungen

Durch einseitige Körperhaltungen entstehen oft Knie-, Nacken-, Rücken- oder Schulterprobleme. Feldenkrais betrachtet den Körper als ein ganzheitliches System, in dem Veränderung eines Teils die Veränderung aller anderen Teile nach sich zieht. Mit Hilfe der von M. Feldenkrais entwickelten Bewegungsanleitungen lernen Sie die Gewohnheiten, die zu Verspannungen führen, wahrzunehmen und gesündere und effizientere Bewegungen zu entwickeln. Die Feldenkrais-Methode sucht zudem über den beweglichen Körper hinaus nach dem beweglichen und spontanen Geist.

Referent/in Heidi Wunschel, Yogalehrerin (BYV), Feldenkraispädagogin

Ort Storchenhaus, Ludwigstr. 29

Termin Mi, 21.09. bis 14.12. (nicht 2./ 9. und 16.11.) **Gebühr** 60,00 €

Zeit 17.00 - 18.00 Uhr **Treffen** 10 x 1Std.



S101 **Entspannung durch Yoga***

Mehr Gelassenheit, Fitness, Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit

Jeder – egal ob ungelentkig oder flexibel profitiert von einer regelmäßigen Yogapraxis. Meine didaktischen Ziele sind leicht zu verstehen: Behandle dich gut und sei für dich selbst verantwortlich. Bewege dich achtsam und respektiere deine Grenzen. Spüre die Widerstände in Geist und Körper und lerne damit umzugehen. Bleibe bei dir und entspanne dich vertrauensvoll.

Referent/in Heidi Wunschel, Yogalehrerin (BYV), Feldenkraispädagogin

Ort Storchenhaus, Ludwigstr. 29

Termin Do, 22.09. bis 08.12. (nicht 3. und 10.11.) **Gebühr** 75,00 €

Zeit 17.15 - 18.45 Uhr **Treffen** 10 x 1,5 Std.

182 ▶ www.fbs.bayreuth.org ▶ Tel. 0921/6 29 93 ▶ Fax 51 11 78

Husten, Lachen, Niesen, (k)ein Problem?

Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodenschule und -training



Blasenschwäche geht häufig einher mit einer Beckenbodenschwäche. Vorbeugend soll Hilfe zur Selbsthilfe durch aktive, differenzierte Übungsangebote gegeben werden. Außerdem wird die Kraft-, Dehn- und Koordinationsfähigkeit verbessert und Muskelaufbau zum Schutz für Wirbelsäule und Gelenke angeboten.

Ersten Stunde Theorie Ludwigstr. 29, Erdgeschoss Anwesenheit unbedingt erforderlich!

Der abgeschlossene Kurs „Beckenbodenschule“ ist Voraussetzung für die Teilnahme am Beckenbodentraining! Die Beckenbodengymnastik wird von einer Physiotherapeutin angeleitet, die spezielle Kenntnisse in den Fachgebieten Gynäkologie und Urologie erworben hat.

Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

S102 **Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodentraining für Frauen und Männer ***

Körperwahrnehmung und Gymnastik für Frauen und Männer

Referent/in Birgit Boeckh-Behrens, Physiotherapeutin

Ort Storchenhaus, Ludwigstr. 29

Termin Di, 04.10. – 13.12.

Zeit 17.00 – 18.00 Uhr

Gebühr 50,00 €

Treffen 10 x 1 Std.

S103 **Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodenschule für Frauen ***

Körperwahrnehmung und Gymnastik für Frauen

Referent/in Birgit Boeckh-Behrens, Physiotherapeutin

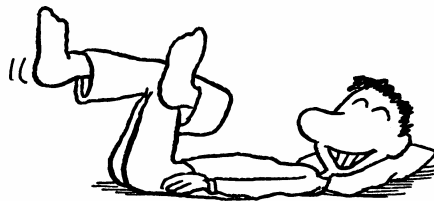
Ort Storchenhaus, Ludwigstr. 29

Termin Di, 04.10. – 13.12.

Zeit 18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr 50,00 €

Treffen 10 x 1 Std.



Gymnastik Entspannung

Familien-Bildung plus Mehrgenerationenhaus

Wirbelsäulengymnastik für Senioren*

Dehnung und Kräftigung der Muskulatur ist ebenso wichtig wie Rücken schonendes Verhalten in unseren Alltagsbewegungen. In dem Kurs werden Übungen zur Verbesserung der Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit angeboten.

Kreislauf stabilisierendes Bewegungsangebot und sinnvolle Funktionsgymnastik als Vorbeugung gegen altersbedingte Bewegungseinschränkungen.

S104 Wirbelsäulengymnastik für Senioren *

Aufbau und Entspannung für den ganzen Körper

Referent/in Mandy Singer, Physiotherapeutin

Ort Sportzentrum, Gymnastikhalle 1

Termin Mi, 14.09. bis 07.12. **Gebühr** 44,00 €

Zeit 9.00 – 10.00 Uhr **Treffen** 11 x 1 Std.



Wirbelsäulengymnastik

Mein Rücken schmerzt – vorbeugende Übungen

Beuge- und Haltungsfehler, vorbeugende Übungen.

Ohne Leistungsdruck, kräftebewahrend und physiologisch ausgewogen erlernen wir natürliche Bewegungen des Alltags.

Wir erlangen einen ökonomischen Bewegungsstil, den wir als harmonisch und wohltuend empfinden.

Gymnastische Übungen von Kopf bis Fuß

1. Dehnung

2. Kräftigung

3. Mobilisierung

4. Koordination

5. Atemschulung

6. Spezialschulung

KURSE während der SOMMERPAUSE

siehe auch Seite 175 „Qigong im Park“

S105 "Mein Rücken schmerzt"

Wirbelsäulengymnastik – vorbeugende Übungen

Referent/in Liliane Pittroff **Ort** Gemeindezentrum Friedenskirche

Termin Fr, 05.08./12.08./19.08./26.08./02.09./09.09.

Gebühr 18,00 € **Zeit** 8.45 - 09.45 Uhr **Treffen** 6 x 1 Std.

S106 "Mein Rücken schmerzt"

Wirbelsäulengymnastik – vorbeugende Übungen

Referent/in Liliane Pittroff **Ort** Gemeindezentrum Friedenskirche

Termin Fr, 05.08./12.08./19.08./26.08./02.09./09.09.

Gebühr 18,00 € **Zeit** 10.00 – 11.00 Uhr **Treffen** 6 x 1 Std.

Gymnastik Entspannung

Familien-Bildung plus Mehrgenerationenhaus

Wirbelsäulengymnastik

Mein Rücken schmerzt – vorbeugende Übungen

S107 "Mein Rücken schmerzt"

Wirbelsäulengymnastik – vorbeugende Übungen

Referent/in Liliane Pittroff **Ort** Sportzentrum
Termin Mo, 10.10./17.10./24.10./07.11./14.11./12.12./19.12.
Gebühr 21,00 € **Zeit** 9.00 -10.00 Uhr **Treffen** 7 x 1 Std.

S108 "Mein Rücken schmerzt"

Wirbelsäulengymnastik – vorbeugende Übungen

Referent/in Liliane Pittroff **Ort** Sportzentrum
Termin Mo, 10.10./17.10./24.10./07.11./14.11./12.12./19.12.
Gebühr 21,00 € **Zeit** 10.00 -11.00 Uhr **Treffen** 7 x 1 Std.

S109 "Mein Rücken schmerzt"

Wirbelsäulengymnastik

Referent/in Liliane Pittroff **Ort** J.-K.-Realschule
Termin Mi, 12.10./19.10./26.10./09.11./ 14.12./21.12.
Gebühr 18,00 € **Zeit** 17.30 – 18.30 Uhr **Treffen** 6 x 1 Std.

S110 "Mein Rücken schmerzt"

Wirbelsäulengymnastik

Referent/in Liliane Pittroff **Ort** J.-K.-Realschule
Termin Mi, 12.10./19.10./26.10./09.11./ 14.12./21.12.
Gebühr 18,00 € **Zeit** 18.30 – 19.30 Uhr **Treffen** 6 x 1 Std.

S111 Sanfte Wirbelsäulengymnastik

Stärkung der Gesundheitsressourcen durch Beweglichkeit

Referent/in Liliane Pittroff **Ort** Friedenskirche
Termin Fr, 14.10./21.10./28.10./11.11./18.11./16.12.
Gebühr 18,00 € **Zeit** 8.45 – 9.45 Uhr **Treffen** 6 x 1 Std.

S112 Sanfte Wirbelsäulengymnastik

Stärkung der Gesundheitsressourcen durch Beweglichkeit

Referent/in Liliane Pittroff **Ort** Friedenskirche
Termin Fr, 14.10./21.10./28.10./11.11./18.11./16.12.
Gebühr 18,00 € **Zeit** 10.00 -11.00 Uhr **Treffen** 6 x 1 Std.



Gymnastik Entspannung

Familien-Bildung plus Mehrgenerationenhaus

Wirbelsäulen-Gymnastik und Fitnessstraining *

In diesem Kurs werden Gymnastikübungen zur Stärkung der Gesundheitsressourcen wie Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit angeboten.

Bitte mitbringen: Isomatte

S113 Wirbelsäulen-Gymnastik und Fitnessstraining *

Kraft-, Dehn-, Koordinations- Ausdauer- und Entspannungsübungen

Referent/in Sandra Obradovic, Physiotherapeutin

Ort Haus der Begegnung, Eubener Str. 7

Termin Mo, 19.09. bis 12.12. (nicht 24.10.) **Gebühr** 40,00 €

Zeit 16.30 - 17.30 Uhr **Treffen** 10 x 1Std.

S114 Wirbelsäulen-Gymnastik und Fitnessstraining *

Kraft-, Dehn-, Koordinations- Ausdauer- und Entspannungsübungen

Referent/in Sandra Obradovic, Physiotherapeutin

Ort Haus der Begegnung, Eubener Str. 7

Termin Mo, 19.09. bis 12.12. (nicht 24.10.) **Gebühr** 40,00 €

Zeit 17.30 - 18.30 Uhr **Treffen** 10 x 1Std.

Wirbelsäulengymnastik mit Muskelaufbautraining *

Dehnung und Kräftigung der Muskulatur ist ebenso wichtig wie rückschonendes Verhalten in unseren Alltagsbewegungen. In dem Kurs werden Übungen zur Verbesserung der Kraft-, Dehn-, und Koordinationsfähigkeit angeboten. Informationen über rückenfreundliches Bewegungsverhalten, Muskelaufbautraining zum Schutz für Wirbelsäule und Gelenke sowie Schulung der Körperwahrnehmung und Ausdauer. Bitte mitbringen: Isomatte, Theraband gelb oder rot (falls vorhanden)

S115 Wirbelsäulengymnastik mit Muskelaufbau *

Mobilisierung der Wirbelsäule, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur

Referent/in Sabine Süppel, Physiotherapeutin **Ort** Sportzentrum

Termin Mi, 14.09. bis 14.12. **Gebühr** 48,00 €

Zeit 8.30 – 9.30 Uhr **Treffen** 12 x 1 Std.

S116 Wirbelsäulengymnastik mit Muskelaufbau *

Mobilisierung der Wirbelsäule, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur

Referent/in Sabine Süppel, Physiotherapeutin **Ort** Sportzentrum

Termin Mi, 14.09. bis 14.12. **Gebühr** 48,00 €

Zeit 9.30 – 10.30 Uhr **Treffen** 12 x 1 Std.

Gymnastik Entspannung

Familien-Bildung plus Mehrgenerationenhaus

Wirbelsäulengymnastik in Destuben



In dem Kurs werden Gymnastikübungen zur Stärkung der Gesundheitsressourcen wie Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit angeboten. Dazu gehören auch Informationen über rückenfreundliches Bewegungsverhalten und die Schulung der eigenen Körperwahrnehmung.

S117 Wirbelsäulengymnastik in Destuben

Referent/in	Gabi Silbermann	Ort	Altes Schulhaus, Destuben
Termin	Mi, 28.09. bis 14.12.	Gebühr	35,00 €
Zeit	18.30 – 19.30 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S118 Wirbelsäulengymnastik in Destuben

Referent/in	Gabi Silbermann	Ort	Altes Schulhaus, Destuben
Termin	Mi, 28.09. bis 14.12.	Gebühr	35,00 €
Zeit	19.30 – 20.30 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

Fränkische Baugesellschaft

Energie ist unsere Stärke

Fränkische Baugesellschaft GmbH
Bürgerreuther Str. 16 - 95444 Bayreuth
Tel.: 0921 72612-0 Fax: 0921 72612-60
info@fbg-bayreuth.de www.fbg-bayreuth.de

Freileitungs- und Kabelbau
Rohrleitungsbau
Elektroinstallation
Schwachstromanlagen
Netzwerktechnik
Projektierung

Gymnastik Entspannung

Familien-Bildung plus Mehrgenerationenhaus



Rücken- und Muskeltraining geräteunterstützt im Gesundheitspark Freiraum mit Physiotherapeutin Birgit Boeckh-Behrens



Rücken- u. Muskeltraining geräteunterstützt im Fitnesstreff am Schießhaus 2

188 ▶ www.fbs.bayreuth.org ▶ Tel. 0921/6 29 93 ▶ Fax 51 11 78

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung - teilweise geräteunterstützt *

Fachkundige Einführung in gesundheitsorientiertes Muskeltraining mit Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen **teilweise an Geräten**. Das Training ist auch zur Vorbeugung für Osteoporose geeignet. **Bitte Sportkleidung mitbringen.**

Gesundheitspark „Freiraum“, Spinnereistraße 7

S119 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung *

Muskelkräftigung teilweise an Geräten

Referent/in Birgit Boeckh-Behrens, Physiotherapeutin
Ort Gesundheitspark Freiraum
Termin Mi, 05.10. bis 14.12. **Gebühr** 80,00 €
Zeit 9.00 – 10.00 Uhr **Treffen** 10 x 1 Std.

S120 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung *

Muskelkräftigung teilweise an Geräten

Referent/in Birgit Boeckh-Behrens, Physiotherapeutin
Ort Gesundheitspark Freiraum
Termin Mi, 05.10. bis 14.12. **Gebühr** 80,00 €
Zeit 10.00 – 11.00 Uhr **Treffen** 10 x 1 Std.

S121 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung *

Muskelkräftigung teilweise an Geräten

Referent/in Birgit Boeckh-Behrens, Physiotherapeutin
Ort Gesundheitspark Freiraum
Termin Do, 06.10. bis 15.12. **Gebühr** 80,00 €
Zeit 9.00 – 10.00 Uhr **Treffen** 10 x 1 Std.

S122 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung *

Muskelkräftigung teilweise an Geräten

Referent/in Birgit Boeckh-Behrens, Physiotherapeutin
Ort Gesundheitspark Freiraum
Termin Do, 06.10. bis 15.12. **Gebühr** 80,00 €
Zeit 10.00 – 11.00 Uhr **Treffen** 10 x 1 Std.

S123 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung *

Muskelkräftigung teilweise an Geräten

Referent/in Birgit Boeckh-Behrens, Physiotherapeutin
Ort Gesundheitspark Freiraum
Termin Do, 06.10. bis 15.12. **Gebühr** 80,00 €
Zeit 11.00 – 12.00 Uhr **Treffen** 10 x 1 Std.

Gymnastik Entspannung

Familien-Bildung plus Mehrgenerationenhaus

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung - teilweise geräteunterstützt *

Fachkundige Einführung in gesundheitsorientiertes Muskeltraining mit Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen **teilweise an Geräten**.
Bitte Sportkleidung mitbringen.

Gesundheitspark „Freiraum“, Spinnereistraße 7

S124 **Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung***

Muskelkräftigung teilweise an Geräten

Referent/in Claudia Tupy, Physiotherapeutin

Ort Gesundheitspark Freiraum

Termin Mo, 19.09. bis 12.12.

Gebühr 96,00 €

Zeit 08.30 – 09.30 Uhr

Treffen 12 x 1 Std.

S125 **Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung***

Muskelkräftigung teilweise an Geräten

Referent/in Claudia Tupy, Physiotherapeutin

Ort Gesundheitspark Freiraum

Termin Mo, 19.09. bis 12.12.

Gebühr 114,00 €

Zeit 09.30 – 11.00 Uhr

Treffen 12 x 1,5 Std.

► **Kinderbetreuung während der Kurse möglich:**

Kosten 3,-€/pro Stunde – direkt vor Ort zu bezahlen

S126 **Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung***

Muskelkräftigung teilweise an Geräten

Referent/in Claudia Tupy, Physiotherapeutin

Ort Gesundheitspark Freiraum

Termin Di, 20.09. bis 13.12.

Gebühr 114,00 €

Zeit 09.00 – 10.30 Uhr

Treffen 12 x 1,5 Std.



► **Kinderbetreuung während des Kurses möglich:**

Kosten 3,-€/pro Stunde – direkt vor Ort zu bezahlen

Feldenkrais – Intensivseminare

Bei Feldenkrais verbessert Ihre Beweglichkeit, die Koordination und das Gleichgewicht. Ihre Körperwahrnehmung wird geschult, Sie lernen achtsamer mit sich umzugehen und stärken die Wirbelsäule und den Rücken ... siehe S. 148 und S. 182

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung – teilweise an Geräten Fitnesstreff, Am Schießhaus 2

Fachkundige Einführung in ein gesundheitsorientiertes Training mit Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen **teilweise mit Geräten**.

Das Training ist auch zur Vorbeugung für Osteoporose geeignet. Bei gesundheitlichen Beschwerden bitte Rücksprache mit der Kursleitung halten.

Bitte Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

S127 **Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung an Geräten in der Sommerpause ***

Muskelkräftigung teilweise an Geräten

Referent/in	Claudia Siecora, Physiotherapeutin		
Ort	Fitnesstreff, Am Schießhaus 2		
Termin	Do, 04.08./11.08./18.08.	Gebühr	21,00 €
Zeit	19.00 – 20.30 Uhr	Treffen	3 x 1,5 Std.

S128 **Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung ***

Muskelkräftigung teilweise an Geräten

Referent/in	Oliver Kutz, Dipl. Sportwissenschaftler		
Termin	Mo, 12.09. bis 19.12.(nicht 14.11.)	Gebühr	84,00 €
Zeit	17.00 – 18.30 Uhr	Treffen	12 x 1,5 Std.

S129 **Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung ***

Muskelkräftigung teilweise an Geräten

Referent/in	Oliver Kutz, Dipl. Sportwissenschaftler		
Termin	Mo, 12.09. bis 19.12.(nicht 14.11.)	Gebühr	84,00 €
Zeit	18.30 – 20.00 Uhr	Treffen	12 x 1,5 Std.

S130 **Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung ***

Muskelkräftigung teilweise an Geräten

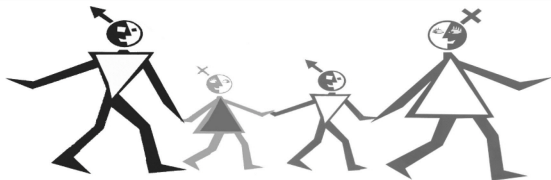
Referent/in	Claudia Siecora, Physiotherapeutin		
Termin	Do, 22.09. bis 15.12.	Gebühr	84,00 €
Zeit	17.30 – 19.00 Uhr	Treffen	12 x 1,5 Std.

S131 **Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung ***

Muskelkräftigung teilweise an Geräten

Referent/in	Claudia Siecora, Physiotherapeutin		
Termin	Do, 22.09. bis 15.12.	Gebühr	84,00 €
Zeit	19.00 – 20.30 Uhr	Treffen	12 x 1,5 Std.

VOM PROBLEM ZUR LÖSUNG



PRAXIS FÜR SYSTEMISCHE BERATUNG
SUPERVISION • FAMILIENTHERAPIE

GEMEINSCHAFTSPRAXIS FÜR BAYREUTH UND KULMBACH
CHRISTINE ENGELHARDT TEL. 09 21 - 392 83
DAGMAR WOLFRUM-KUCH TEL. 0 92 21 - 873 61
95488 ECKERSDORF • VON-WREDE-STRASSE 25



Arnika Mühmel

ärztl. gepr. Ernährungs- und Allergieberaterin, Gewichts-Coach, Sportübungsleiterin

Praxis: Von-Römer-Str.9, 95444 Bayreuth, Terminvereinbarungen unter **Tel.09201/9170352**
oder **mail@powerfood-online.de**

**PowerFood bietet Ihnen
kompetente Beratung bei:**

- **Nahrungsmittelallergien**
- **Unverträglichkeiten / Intoleranzen**
- **Kinderernährung**
- **Gewichtsreduktion nach dem Insulin-Trennkost-Prinzip**
- **Sporternährung**