

Atempause

Kursbeschreibungen

Aktiv und bewegt 65+



Präventives, moderates Haltungstraining zur Kräftigung des Bewegungsapparates.

Körperliche Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer sollen in diesem Kurs verbessert werden.

Moderate Kräftigungsübungen dienen dem Aufbau der wirbelsäulenunterstützenden Muskulatur, Koordinationsübungen der Verbesserung des Zusammenspiels der Sinne, Nerven und Muskeln innerhalb eines Bewegungsablaufs. Dieses Angebot richtet sich an alle Ältere, die Rückenschmerzen vorbeugen wollen, aber auch an diejenigen, die bereits Probleme mit ihrem Rücken verspüren. Gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen beugen Rückenschmerzen vor, helfen Schulter- und Nackenverspannungen abzubauen und halten Gelenke beweglich.

Anbieter: Kneipp-Verein Gelderland e.V.

Trainerin: Marina Guntermann

Homepage: www.kneippverein-gelderland.de



Ashtanga Yoga

Die Ashtanga Yoga Klasse, mit Yogabyamelie, lädt herzlich dazu ein, in eine Welt der inneren Ruhe und körperlichen Stärkung einzutauchen. Wir beginnen unsere Stunde mit einer kurzen, beruhigenden Meditation, um den Geist zu fokussieren und eine friedliche Atmosphäre zu schaffen. In der Mitte der Klasse werden wir gemeinsam verschiedene Asanas (Übungen) praktizieren, die darauf abzielen, Kraft, Flexibilität und Ausdauer zu verbessern und sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen zugänglich sind. Unsere 60-minütige Reise endet ebenfalls mit einer entspannenden Meditation, um den Körper zu beruhigen und die positiven Energien der Praxis zu verankern.

Hinweis: *Bring einfach deine Matte mit, trage bequeme Kleidung und sei bereit, dich auf eine wundervolle Yoga-Erfahrung einzulassen!*

Anbieter: yogabyamelie

Trainerin: Amelie Kamps

Homepage: www.eversports.de/s/yogabyamelie



Atem – schwingendes Band zwischen Körper, Geist und Seele (Romano Guardini)

Jeder kennt das Bedürfnis endlich wieder „durchatmen“ zu können.

Stress, Krankheiten und belastende Lebenssituationen führen oftmals dazu, dass uns der Atem stockt und wir scheinbar keine Luft mehr bekommen.

Richtige Atmung hingegen erhöht unsere Widerstandsfähigkeit im Alltag: Wir werden ruhiger, der Körper gewinnt an Kraft, die Lebensfreude kehrt zurück. Durch Abbau körperlicher Verspannungen, Kräftigung der Atemmuskulatur und Aufbau der kombinierten Brust-Bauch-Atmung werden Lungenfunktion und Herz-Kreislauf-System gestärkt und die allgemeine Lebensqualität verbessert.

Das Atemtraining am Gradierwerk verbindet Bewegung, Entspannung und Erhöhung der Belastbarkeit mit der Wirkung heilsamer Luft in wunderschönem Ambiente.

Anbieter: Annette Giefer

Homepage: www.facebook.com/profile.php?id=100078392839207



Aquagymnastik



Sich wohlfühlen und dem Körper etwas Gutes tun. Wasser trainiert das Herz-Kreislauf-System, fördert Beweglichkeit und stärkt Muskelkraft. Der Auftrieb verringert das Körpergewicht und entlastet die Gelenke. Idealer Ausgleich für Berufs- und Alltagsbelastungen.

Treffpunkt: Freibad Kevelaer, Dondertstr. 25 in Kevelaer

Hinweis: Teilnahme ohne Anmeldung.

Anbieter: SportBildungswerk Kleve

Trainerin: Anja Elsinghorst oder Ulla Brasseler

Homepage: www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/



BOP (Bauch, Oberschenkel, Po)



Sie hätten gerne einen flachen Bauch, einen straffen Po und schlanke Beine? Kein Problem! Mit diesem Kurs für Bauch, Beine und Po kommen Sie Ihrem Ziel ein Stück näher.

Anbieter: SportBildungswerk Kleve

Trainerin: Verena Görtz

Homepage: www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/



Bodyweight Training



Dies ist eine Form des Krafttrainings, bei dem nur mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird. Training der funktionellen Muskeln, um Alltagssituationen leichter zu bewältigen.

Anbieter: SportBildungswerk Kleve

Trainerin: Tamara Matenaer

Homepage: www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/



Boule



Es erfordert nicht die absolute körperliche Fitness, dafür etwas Geschick und Konzentration. Deswegen wird es auch von von Jung und Alt gerne gespielt. Und (dies ist sehr wichtig): Alle können es gemeinsam spielen.

Treffpunkt: Boulebahn am Solegarten St. Jakob

Anbieter: Kevelaerer Boulen

Homepage: www.kevelaererboulen.jimdofree.com

Cornhole



Cornhole (auf deutsch Sackloch) ist eine in Europa schnellwachsende Sportart.

Sie wird als Einzel oder Doppel gespielt. Jeder hat 4 Bags (450 gr.) und wirft abwechselnd auf das Brett (120x60 cm) in ca. 8 Meter Entfernung. Trifft man das Loch gibt es 3 Punkte, landet es auf dem Brett 1 Punkt. Die Differenz in Punkten wird gezählt, die Runde beendet wer als Erster 21 Punkte hat.

Diese Clinic soll den Sport näher bringen und ist ohne Vorkenntnisse in normaler Kleidung möglich.

Anbieter: Jacob van der Zee

„Dance into balance“ trifft „Kreativer Kindertanz“



Generationen übergreifend für alle tanz- und bewegungsfreudigen Menschen im Alter von 7 - 77+ Jahren. Keine Vorkenntnisse nötig.

Anbieter: Lebensart Kevelaer

Trainerinnen: Kerstin Schiefer & Marita Billaudelle

Homepage: www.lebensart-kevelaer.de



Dance it out – Passion Fitness

Tänzerische Fitness mit kurzen Krafteinheiten.

Hinweis: Bringe bitte ein Handtuch und/oder Matte.

Anbieter: Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.

Trainerin: Julia Saborowski

Homepage: www.dance-passion.org



Die Leichtigkeit des Kneippens



Die Dauer des Angebots beträgt ca. 1 Stunde und beinhaltet eine interaktive, spielerische Einführung zu den fünf Elementen der Kneipp-Therapie, z. B. Bewegungsspiele, Achtsamkeitsübungen, Wasseranwendungen und Informationen zu Ernährung und Heilkräutern.

Hinweis: *Verschiedene Termine für Kinder ab 6 Jahren, Familien und Erwachsene*

Anbieter: Kneipp-Verein Gelderland e.V.

Trainerin: Claudia Thiel

Homepage: www.kneippverein-gelderland.de



Ecstatic Dance



Tanzen lässt uns in die eigene Kraft kommen und uns lebendig fühlen. Emotionale Blockaden können gelöst werden und wir machen uns innerlich frei. Erlaube dem Körper, sich so zubewegen, wie er sich zur Musik und zum Rhythmus bewegen möchte. Ecstatic Dance ist losgelöstes und freies tanzen und ohne Vorkenntnisse möglich. Wir tanzen in lockerer Kleidung und barfuß.

Hinweis: *Bringe bitte ein Handtuch und/oder Matte für die anschließende Entspannung mit.*

Anbieter: Lebensart Kevelaer

Trainerin: Kerstin Schiefer

Homepage: www.lebensart-kevelaer.de



Fahrradtour Kneipp-Route (ca. 34 km)



Die Radtour startet im Schatten des Gradierwerks und führt über Twisteden entlang des Nierskanals nach Geldern. Nach einem kurzen Halt im Kneipp-Garten bahnen sich die Radfahrer den Weg vorbei am Schloss Haag zum Wettener Markt mit Kirche. Über den Marienplatz in Kevelaer gelangen die Teilnehmer zurück zum Solegarten St. Jakob und der Kneipp-Anlage.

Treffpunkt: Vorplatz am Informationsgebäude Solegarten St. Jakob in Kevelaer

Hinweis: *Bringe bitte Getränke und eine kleine Stärkung für unterwegs mit. Für eBike, Pedelec und Fahrrad geeignet.*

Empfehlung: *Fahrradhelm tragen*

Max. Teilnehmer: *20 Personen*

Anbieter: Kneipp-Verein Gelderland e.V.

Trainer: Vera Korsten-Rodenbröker & Manfred Korsten

Homepage: www.kneippverein-gelderland.de



Fitnessstraining mit integrierter Rückenschule



Durch ein abwechslungsreiches Programm werden die Haltemuskeln des Körpers trainiert und stabilisiert. Das rückengerechte Training fördert und erleichtert die Mobilität im Alltag und Beruf. Oft werden die Übungen von Musik begleitet, was auch für Entspannung, Wohlbefinden, Ausgleich und Spaß beim Schwitzen sorgt.

Hinweis: Dieser Kurs setzt Vorkenntnisse und Erfahrungen mit der Rückenschule voraus und ist nicht für Menschen mit akuten Rückenproblemen geeignet.

Anbieter: VHS Goch

Trainerin: Ulla Reynders

Homepage: www.vhs-goch.de



Hatha Yoga



Den Alltag zurücklassen, Stress abbauen, Flexibilität steigern, den Körper stärken, Rückenschmerzen lindern oder gar beseitigen, Verspannungen, insbesondere im Schulter- und Nackenbereich lösen, den Geist klären. In der Yogastunde wird der Körper ganzheitlich angesprochen. Entspannung und Anspannung sind ausgeglichen. Sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

Hinweis: *Bringe bitte eine Sportmatte/sonstige Unterlage sowie – falls vorhanden – ein festes Kissen mit.*

Anbieter: Yogajuma

Trainerin: Jutta Martens

Homepage: www.yogajuma.de



yogajuma

Zur inneren Mitte durch Atem
und Bewegung im Einklang

Hulan meets fitness



Hula Hoop meets Fitness ist ein innovatives Trainingskonzept, das Spaß und Bewegung verbindet. Mit einem speziellen Hula Hoop Reifen werden verschiedene Übungen ausgeführt, die die Muskulatur stärken, die Koordination verbessern und die Fettverbrennung anregen. Hula Hoop meets Fitness ist für alle geeignet, die eine abwechslungsreiche und effektive Form der Fitness suchen. Die Teilnehmenden sollten in der Lage sein den Hula-Reifen „schwingen“ zu können.

Anbieter: SportBildungswerk Kleve
Trainerin: Tamara Matenaer
Homepage: www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/



Jetzt ist Zeit für Achtsamkeit!



Vertiefungsangebot

Alles hat seine Zeit - und die Zeit für Achtsamkeit ist immer JETZT! Nimm dir JETZT (wieder) Zeit für Deine eigene Achtsamkeitspraxis. In wunderschöner Umgebung, zusammen mit Gleichgesinnten. Bei diesem Angebot handelt es sich um ein Auffrischungs- bzw. Vertiefungsangebot für alle, die bereits Erfahrungen mit Achtsamkeitsmeditationen gesammelt haben und/oder regelmäßig meditieren.

Das gemeinsame Sitzen in Stille (2x 15 Minuten) und mit Musik steht bei diesem Angebot im Vordergrund.

***Hinweis:** Komme gerne in bequemer Kleidung und bringe bitte eine Sportmatte/sonstige Unterlage, Meditationskissen oder Hocker mit. Bei Regenwetter fällt der Kurs aus.*

Anbieter: Impulse der Achtsamkeit

Trainerin: Ruth Plege

Homepage: www.impulse-der-achtsamkeit.de



Kids WingShun (4 – 13 Jahre)



Kung Fu Bewegungsangebot für Kinder von 4 bis 13 Jahre, mit dem Schwerpunkt Selbstbehauptung und Gewaltprävention. Klare Grenzen setzen, nicht in die Opferhaltung drücken lassen, Selbstbewusstsein und innere Stärke gezielt aufbauen. Wie machen wir das? Durch einen Unterricht der fördert, fordert und jede Menge Spaß macht.

Anbieter: Selbstverteidigung Niederrhein

Trainer: Dominic Droste

Homepage: www.deine-selbstverteidigung.de



Kräuterführung ab Schloss Wissen (ca. 4 km)

Um Wildkräuter zu entdecken, muss man nicht weit gehen. Überall wachsen Kräuter, an denen man oft achtlos vorübergeht. Dabei haben viele eine lange Geschichte, was die Heilanwendung oder die Verwendung in der Küche betrifft. Wir wollen das zum Teil vergessene Wissen wieder aufleben lassen.

Treffpunkt: Wanderparkplatz an der Niers bei Schloss Wissen, 47652 Weeze, Kervenheimer Straße (am Abzweig Wissener Weg)

Hinweis: Getränke und vielleicht eine kleine Stärkung für unterwegs sollten mitgebracht werden.

Max. Teilnehmer: 10 Personen

Anbieter: Kneipp-Verein Gelderland e.V.

Trainerin: Sybille Lhotzky

Homepage: www.kneippverein-gelderland.de

Kräuterführung im Wettener Busch (ca. 4 km)

Um Wildkräuter zu entdecken, muss man nicht weit gehen. Überall wachsen Kräuter, an denen man oft achtlos vorübergeht. Dabei haben viele eine lange Geschichte, was die Heilanwendung oder die Verwendung in der Küche betrifft. Wir wollen das zum Teil vergessene Wissen wieder aufleben lassen.

Treffpunkt: Wanderparkplatz an der Straße zwischen Winnekendonk und Wetten, Altwettener Weg, 47625 Kevelaer-Winnekendonk

Hinweis: Getränke und vielleicht eine kleine Stärkung für unterwegs sollten mitgebracht werden.

Max. Teilnehmer: 10 Personen

Anbieter: Kneipp-Verein Gelderland e.V.

Trainerin: Sybille Lhotzky

Homepage: www.kneippverein-gelderland.de

Kreativer Kindertanz



Bewegungs- und Tanzimprovisation für Kinder zwischen 5-10 Jahren.

Anbieter: Lebensart Kevelaer

Trainerin: Marita Billaudelle

Homepage: www.lebensart-kevelaer.de



Kwoon Do



Kwoon-Do beinhaltet als Kampfkunstsystem alle möglichen Kampf- und Selbstverteidigungstechniken. Das Training hat grundsätzlich folgende Inhalte: Meditation, Gymnastik, Grundtechniken, Partnerübungen und Formen.

Anbieter: Gisela Ingenwepelt

Homepage: www.kwoon-kevelaer.de

Beim Lachyoga kombiniert man immer Lachübungen mit Atemübungen, um viel alte und verbrauchte Luft auszuatmen und viel neue, frische Luft einzuatmen. Außerdem versucht man, wieder im Kopf frei zu werden und aus dem Bauch heraus zu lachen. Lachyoga besteht aus 4 Komponenten:

1. Klatschübungen
2. Atem- bzw. Dehnübungen
3. die kindliche Verspieltheit wird angeregt
4. reine Lachübungen

Mehrere der Lachyogaübungen wurden aus dem klassischen Yoga entnommen und für Lachyoga abgewandelt. Lachyoga macht nicht nur mega viel Spaß, sondern ist auch gut für die Gesundheit z.B.: Stress wird bewältigt, Depressionen und Ängste werden gemildert und ein erholsamer Schlaf wird gefördert. Das Nervensystem wird gestärkt, der Blutdruck reguliert und Endorphine (Glückshormone) werden freigesetzt.

Anbieter: Mobile Massage Praxis

Trainerin: Christina Polte

Homepage: www.moma-praxis.de



Liebscher-Bracht Bewegungsstunde



Zwischen unserem täglichen Bewegungsverhalten und der Entstehung von Schmerzen gibt es erfahrungsgemäß einen Zusammenhang. Dieser Kurs zeigt Ihnen Möglichkeiten, Ihren einseitigen Bewegungsalltag auszugleichen und wieder beweglicher zu werden. Denn: Bewegung ist Leben.

Anbieter: Liebscher-Bracht Schmerztherapiepraxis Gaby Roosen

Trainerin: Gaby Roosen

Homepage: www.gaby-roosen.de

Line Dance



Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tanzenden in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt.

Anbieter: SportBildungswerk Kleve
Trainer: Paulo Gomes
Homepage: www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/



Mehr Ruhe und Gelassenheit: Die Kraft der Achtsamkeit im Alltag



Einführungsangebot

Achtsamkeit im Alltag bedeutet, sich trotz (wiederkehrender) Belastungen und zahlreicher Ablenkungen auf das Wesentliche konzentrieren zu können, einen klaren Überblick zu behalten und im Umgang mit (alltäglichen) Herausforderungen gelassen zu bleiben. Diese Kompetenz, die unser gesamtes Wohlbefinden positiv beeinflusst, kann durch ein regelmäßiges und systematisches Training verbessert werden.

In diesem Einführungsangebot lernst Du Übungen kennen, die Dir helfen, Deine eigenen Ressourcen zu nutzen und Stress zu reduzieren.

Für mehr Konzentration, Klarheit und Gelassenheit. Und langfristig mehr Lebensqualität.

***Hinweis:** Komme gerne in bequemer Kleidung und bringe bitte eine Sportmatte/sonstige Unterlage, Meditationskissen oder Hocker mit. Bei Regenwetter fällt der Kurs aus.*

Anbieter: Impulse der Achtsamkeit

Trainerin: Ruth Plege

Homepage: www.impulse-der-achtsamkeit.de



Pilates



Ein Ganzkörpertraining, welches die Beweglichkeit verbessert, die Fähigkeit der Körperwahrnehmung erhöht und die Kraft der Muskulatur steigert.

Anbieter: Kneipp-Verein Gelderland e.V.

Trainerin: Brigitte Aryée

Homepage: www.kneippverein-gelderland.de



Piloxing



Kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Es ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen.

Anbieter: SportBildungswerk Kleve

Trainerin: Aloima Galan Castillo

Homepage: www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/



Qigong



Regelmäßiges Üben stärkt den Qi-Fluss und damit das Immunsystem, reguliert die Atmung und das Nervensystem, schafft allgemeines Wohlbefinden und wirkt positiv auf den Geist. Der Funktionszustand der Organe wird verbessert und der gesamte Organismus gestärkt.

Anbieter: Gisela Ingenwepelt

Homepage: www.kwoon-kevelaer.de

Rehasport für Jeden



RehaSport ist eine effektive Hilfe bei verschiedensten Erkrankungen. Die Bewegungsfähigkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer werden trainiert und wirkt sich langfristig positiv auf die Gesundheit aus.

Zusammen wollen wir die Verantwortlichkeit für die Gesundheit stärken und zu selbstständigem Bewegungstraining motivieren.

Anbieter: SportBildungswerk Kleve

Trainerin: Ulla Reynders

Homepage: www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/



Rücken Fit



Rückenfit beinhaltet gezielte Kräftigungsübungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur. Dehn- und Mobilisationsübungen führen zur Verbesserung der Flexibilität, Beweglichkeit und dadurch zur Beschwerdefreiheit.

Anbieter: Lebensart Kevelaer

Trainerin: Christina Schaller

Homepage: www.lebensart-kevelaer.de



Rücken-Fit



Eine stabile Wirbelsäule braucht eine starke Muskulatur. Verspannungen lösen, Beweglichkeit fördern, Kraft aufbauen, sich wohl fühlen. Stabilisierung der Mitte contra Rückenschmerzen.

Anbieter: SportBildungswerk Kleve

Trainerin: Elena Kascher

Homepage: www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/



Sportbox Workout



Functional Sport ist eine alltagsrelevante und sportübergreifende Trainingsform. Dabei werden Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert. Dank gezielter Bewegungsabläufe beim Functionaltraining kräftigen die Teilnehmer ihre funktionalen Muskelketten und stabilisieren zeitgleich ihre Gelenke. Dadurch werden exakt die Bewegungsmuster trainiert, die den Körper im Sport und im Alltag entlasten.

Anbieter: Athletic Area
Trainer: Dirk Pempelforth
Homepage: www.athletic-area.de



Athletic Area

Tageswanderung „Drei-Brücken-Wanderung“ (ca. 15 km)

Eine schöne Wanderung, die drei Brücken überquert, ist die Rundtour um Winnekendonk und Wetten mit Start in Kevelaer am Solegarten St. Jakob. Die Strecke ist etwa 15 km lang und führt durch Wiesen, Felder und Wälder. Unterwegs kann man die Kirchen von Winnekendonk und Wetten bewundern, sowie den historischen Ortskern von Kevelaer. Die Wanderung ist ideal für einen entspannten Tag in der Natur.

Treffpunkt: Vorplatz am Informationsgebäude Solegarten St. Jakob in Kevelaer

Hinweis: *Bringe bitte Getränke und eine kleine Stärkung für unterwegs mit.*

Empfehlung: *Festes Schuhwerk*

Max. Teilnehmer: *20 Personen*

Anbieter: SportBildungswerk Kleve

Trainer: Bernd Aymanns

Homepage: www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/

Tageswanderung „Wilde Wanderung“ (ca. 15 km)

Eine großartige Möglichkeit, die Natur zu genießen, ist eine Wanderung rund um Keylaer und Laer. Dabei wandert man durch das Wildschweingehege, wo man mit viel Glück die Tiere aus der Ferne beobachten kann. Die Wanderung startet in Kevelaer, am wunderschönen Solegarten St. Jakob. Die Strecke ist etwa 15 km lang und führt durch Wiesen, Felder und Wälder. Die Wanderung ist ideal für einen entspannten Tag im Freien.

Treffpunkt: Vorplatz am Informationsgebäude Solegarten St. Jakob in Kevelaer

Hinweis: *Bringe bitte Getränke und eine kleine Stärkung für unterwegs mit.*

Empfehlung: *Festes Schuhwerk*

Max. Teilnehmer: *20 Personen*

Anbieter: SportBildungswerk Kleve

Trainer: Bernd Aymanns

Homepage: www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/

Tageswanderung „Niersrunde ab Schloss Wissen“ (ca. 10 km)

Die Wanderung führt durch die abwechslungsreiche Landschaft entlang der Niers. Dabei passieren wir Teile vom Natur-Erlebnispfad am Niers-Altarm, den Tierpark in Weeze, die Niers-Schleuse und das Schloss Wissen.

Treffpunkt: Wanderparkplatz an der Niers bei Schloss Wissen, 47652 Weeze, Kervenheimer Straße (am Abzweig Wissener Weg)

Hinweis: *Bringe bitte Getränke und eine kleine Stärkung für unterwegs mit.*

Empfehlung: *Festes Schuhwerk*

Max. Teilnehmer: *20 Personen*

Anbieter: Kneipp-Verein Gelderland e.V.

Trainer: Harald Lhotzky

Homepage: www.kneippverein-gelderland.de

Tageswanderung „An der Niers entlang von Asperden nach Kessel“ (ca. 11 km)



Wanderung an der Niers entlang zwischen dem Kloster Graefenthal, Asperden und Kessel. Nördlich der Niers streifen wir das Waldgebiet des Klever Reichswaldes. Von Kessel führt der Weg durch das renaturierte Gebiet der ehemaligen Kiesseen zurück zum Kloster Graefenthal.

Treffpunkt: Parkplatz Kloster Graefenthal, Maasstraße 48-50, 47574 Goch-Asperden

Hinweis: *Bringe bitte Getränke und eine kleine Stärkung für unterwegs mit.*

Empfehlung: *Festes Schuhwerk*

Max. Teilnehmer: *20 Personen*

Anbieter: Kneipp-Verein Gelderland e.V.

Trainer: Harald Lhotzky

Homepage: www.kneippverein-gelderland.de



Tai Chi



Durch langsame, gleichmäßig fließende Bewegungen wird der Körper, bei regelmäßiger Praxis, beweglicher in allen Gelenken, Muskeln und Bändern.

Anbieter: Gisela Ingenwepelt

Homepage: www.kwoon-kevelaer.de

Tai Chi



Daoistische Gesundheitslehre - Körper und Geist in Einklang bringen. Kraft und Energie im Körper beleben, spüren und in den Alltag mitnehmen

Anbieter: Selbstverteidigung Niederrhein

Trainer: Dominic Droste

Homepage: www.deine-selbstverteidigung.de



Tanz dich Fit (Paar-Tanz)



Standart-Tanzen einmal Anders: Neues Angebot für Menschen die gerne durchs Leben tanzen möchten. Paar Tanz für Bewegung, Konzentration und jede Menge Spaß

Anbieter: Selbstverteidigung Niederrhein

Trainer: Dominic Droste

Homepage: www.deine-selbstverteidigung.de



Tanzen mit Dance Passion for Kids



Ein kleiner Einblick in die rhythmischen Bewegung zu coolen Beats.

Anbieter: Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.

Trainerin: Julia Saborowski

Homepage: www.dance-passion.org



Waldatmen



Waldatmen – dem Körper Gutes tun

Wir tauchen ein in die sommerliche Frische des Waldes und kommen zur Ruhe. Mit jedem Atemzug freuen wir uns über die Düfte und gesunden Stoffe der Waldluft. Kleine Entspannungsübungen helfen locker zu lassen und das eine oder andere Heilkräuter liefert uns die Waldapotheke.

Treffpunkt: Kleiner Wald auf der Fleurkeusstraße, westliche Ecke, Vitalwanderwege 3 und 4 stoßen auf den Weg
Anreise bestmöglich mit dem Fahrrad!

Waldatmen – Kopf hoch ...

... und das grüne Blätterdach bestaunen! Wir lassen uns einfangen von der Atmosphäre des Waldes, öffnen unsere Sinne und erholen den Geist durch kreative Übungen in der und mit der Natur. Ganz im grünen Hier und Jetzt finden wir neue Gedanken und lassen alte wie Wolken davon ziehen. Naturfaszination entlastet uns von der ständig geforderten angespannten Aufmerksamkeit.

Treffpunkt: Altwettener Busch, Wanderparkplatz am Altwettener Weg (K33)

Waldatmen – Auszeit für die Seele

Wenn meine Seele Urlaub braucht gehe ich in den Wald! In der Natur finden wir Schritt für Schritt neue Kraft und werden dankbar für das Schöne im Leben. Wir finden die Natur und darin auch uns selbst. Denn schon Beethoven hat gesagt: Blicke in die schöne Natur und beruhige dein Gemüt.

Treffpunkt: Schravelsche Heide, Ende Sebastianusweg

Anbieter: Kneipp-Verein Gelderland e.V.
Trainerin: Ute Stehlmann
Homepage: www.kneippverein-gelderland.de



Lernen Sie sich zu verteidigen! Ein KungFu Stil, der der reinen Selbstverteidigung dient und für Jeden in jedem Alter die Möglichkeit bietet, sich selbst zu schützen und viele weitere Fähigkeiten zu bilden wie z.B. Konzentration, Flexibilität, Fitness, Reflexe, Körpereinheit und Achtsamkeit. Wir bringen mit jeder menge Spaß, Körper und Geist in Einklang.

Anbieter: Selbstverteidigung Niederrhein

Trainer: Dominic Droste

Homepage: www.deine-selbstverteidigung.de



Yin Yoga, Kundalini Yoga, Bodyarchitecture



Eine perfekte Mischung aus Kräftigung der Muskulatur, Dehnung der Faszien, Ausrichtung des Körpers und tiefer Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Anbieter: Lebensart Kevelaer

Trainerin: Christina Schaller

Homepage: www.lebensart-kevelaer.de



Wirkung und Entspannung von und mit Klangschalen erleben



Klangschalen verbreiten sanfte harmonische Klänge. Sie zu hören, ihnen zu lauschen und sie wahrzunehmen erleichtert es, zur Ruhe zu kommen. Entspannung und Wohlbefinden breiten sich aus. Genieße deine Klang-Auszeit mitten in der Natur!

Hinweis: *Bringe bitte eine Matte, Handtuch oder Decke, evtl. ein kleines Kissen und warme Socken mit.*

Anbieter: Kneipp-Verein Gelderland e.V.
Trainerin: Thekla Rütten
Homepage: www.kneippverein-gelderland.de



Yoga Mix



Yoga Mix ist deine eigene Auszeit. Haltendes Dehnen, Atemübungen, Meditation. Deinen Körper und Geist entspannen, Blockaden lösen, Stress abbauen. Die ideale Art dem Alltagsstress zu entkommen. Beim Yoga Mix gibt es kein richtig oder falsch und ist damit für jeden geeignet. Daher auch für Einsteiger ideal.

Anbieter: Lebensart Kevelaer

Trainerin: Martina van Mill

Homepage: www.lebensart-kevelaer.de



Yogalates



Yogalates ist eine Kombination von Yoga und Pilates. Man führt Elemente von beiden Übungsmethoden aus. Einerseits die dynamischen Übungen des Pilatetrainings, wie auch die ruhigen, statischen Asanas und die bewusste Atmung des Yoga.

Anbieter: Kneipp-Verein Gelderland e.V.

Trainerin: Brigitte Aryée

Homepage: www.kneippverein-gelderland.de



Zumba® Fitness



Ein Erlebnis und für Jedermann geeignet! Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

Anbieter: SportBildungswerk Kleve

Trainerin: Aloima Galan Castillo

Homepage: www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/



Zumba® Kids



Spezielle kinderfreundliche Choreografien und Musik für Kinder von 6 bis 12 Jahre. Es fördert deren Konzentration und Selbstbewusstsein, regt den Stoffwechsel an und verbessert ihre Koordination.

Anbieter: SportBildungswerk Kleve

Trainerin: Aloima Galan Castillo

Homepage: www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/

