WALLFAHRTSSTADT
KEVELAER

Atempause

Kursbeschreibungen

Achtsame Wanderung mit Picknick ca. 8 bis 10 km

WALLFAHRTSSTADT
KEVELAER

Die Wanderung ist für alle geeignet, die eine Auszeit vom stressigen Alltag suchen und sich nach innerer Ruhe und Entspannung sehnen. Beim Wandern geht es um mehr als nur körperliche Bewegung; es bietet eine wunderbare Gelegenheit, Achtsamkeit, Einklang und Inspiration zu erfahren. Die Schönheit der Natur kann auf eine besondere Art und Weise erlebt werden. Der Alltagsstress bleibt hinter einem, während man in die Ruhe und Gelassenheit der Natur eintaucht. Während der Wanderung wird bewusst Achtsamkeit geübt und der Fokus auf die Sinne gelegt. Die Geräusche der Natur werden wahrgenommen, der Duft der Bäume wird gerochen und die Schönheit der Landschaft kann mit allen Sinnen genossen werden. Zum Abschluss findet ein kleines gemeinsames Picknick statt.

Treffpunkt: Wendehammer am Rosenbroecksweg 82, 47623 Kevelaer

Hinweis: *Bitte Getränke und Snacks mitbringen*

Anbieter: Hiking Humans
Trainerin: Jennifer Haase
Homepage: www.hiking-humans.de

Hiking Humans
ACHTSAMKEIT WANDERN
WALDBADEN

Achtsamkeit (Schnupperkurs)

Der Kurs richtet sich an alle, die Interesse an Achtsamkeit haben, unabhängig von Vorkenntnissen. Die Welt der Achtsamkeit wird in einer entspannten und einladenden Atmosphäre entdeckt. Es wird vermittelt, woher die Achtsamkeit stammt und wie sie genutzt werden kann, um im Hier und Jetzt zu leben, Stress abzubauen und die Lebensqualität zu verbessern. Die Kursleiterin gibt einen kurzen Überblick über die Ursprünge und die Entwicklung der Achtsamkeitspraxis, und die Achtsamkeit wird gemeinsam praktiziert. Zum Abschluss genießen die Teilnehmenden eine entspannende Tee-Zeremonie und tauschen sich über ihre Erfahrungen aus.

Hinweis: *Bitte eine Yoga-Matte mitbringen*

Anbieter: Hiking Humans
Trainerin: Jennifer Haase
Homepage: www.hiking-humans.de

Achtsamkeitsübungen

Achtsamkeitsübungen in der Natur bieten eine wunderbare Möglichkeit, innere Ruhe zu finden und sich mit der Umgebung zu verbinden. Ob beim Wandern, am Ufer eines Sees oder auf einer Wiese – die Natur hilft, den Geist zu entspannen und die Sinne zu schärfen. In dieser Übungseinheit werden die Grundlagen der Achtsamkeit vermittelt und es wird gezeigt, wie achtsame Momente im Leben geschaffen werden können. Die Teilnehmenden lernen, ins Hier und Jetzt einzutauchen.

Hinweis: *Bitte eine Matte oder Decke mitbringen und bequeme Kleidung tragen*

Anbieter:	Kneipp-Verein Gelderland e.V.
Trainerin:	Joachim Scholtheis
Homepage:	www.kneippverein-gelderland.de

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, während Koordinationsübungen das Zusammenspiel der Sinne, Nerven und Muskeln innerhalb eines Bewegungsablaufs verbessern. Dieses Angebot richtet sich an ältere Menschen, 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 die 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. Die Stunde beginnt mit einer kurzen, beruhigenden Meditation, um den Geist zu fokussieren und eine friedliche Atmosphäre zu schaffen. In der Mitte der Klasse werden verschiedene Asanas (Übungen) praktiziert, die darauf abzielen, Kraft, Flexibilität und Ausdauer zu verbessern und sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen zugänglich sind. Die 60-minütige Reise endet ebenfalls mit einer entspannenden Meditation, um den Körper zu beruhigen und die positiven Energien der Praxis zu verankern.

Hinweis: *Bitte eine Matte mitbringen und bequeme Kleidung tragen*

Anbieter: yogabyamelie
Trainerin: Amelie Kamps
Homepage: www.eversports.de/s/yogabyamelie

Aquagymnastik

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

Treffpunkt: Freibad Kevelaer, Dondertstr. 25 in Kevelaer

Hinweis: *Die Schwimmfähigkeit ist für die Teilnahme am Aquagymnastik-Programm verpflichtend*

Anbieter:	SportBildungswerk Kleve
Trainerin:	Daniela Panders oder Ulla Brasseler
Homepage:	www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/

Baumspaziergang

Die Teilnehmenden entdecken die Vielfalt der Stadtbäume beim Baumspaziergang in Kevelaer. Auf einer kleinen Tour rund um die Innenstadt und den Solegarten gibt es 40 verschiedene Baumarten zu entdecken, während die Teilnehmenden mehr über die Bedeutung der Bäume für das Stadtbild und das Wohlbefinden erfahren. Dabei werden spannende Details zu ausgewählten Bäumen vermittelt.

Anbieter: Wallfahrtsstadt Kevelaer
Trainerin: Sébastien Belleil
Homepage: www.kevelaer-marketing.de

Bodywork

Der Kurs für mehr Kraft und Ausdauer bietet die Möglichkeit, den Kreislauf in Schwung zu bringen, mit Spaß an mehr Kondition und Muskelkraft zu arbeiten und ganz nebenbei den Körper zu formen.

Anbieter: Crissfit

Trainer: Christiane Kämmer

BOP (Bauch, Oberschenkel, Po)

Für alle, die gerne einen flachen Bauch, einen straffen Po und schlanke Beine hätten! Mit diesem Angebot für Bauch, Beine und Po kommen die Teilnehmenden ihrem Ziel ein Stück näher.

Anbieter: SportBildungswerk Kleve

Trainerin: Annegret Grootens

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

Bodyweight Training (HIIT)

Dies ist eine Form des Krafttrainings, bei der nur mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird. Es zielt darauf ab, die funktionellen Muskeln zu trainieren, um Alltagssituationen leichter bewältigen zu können.

Anbieter: SportBildungswerk Kleve

Trainerin: Elena Kascher

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: Boulefeld am Solegarten St. Jakob

Anbieter: Kevelaerer Boulen

Homepage: www.kevelaererboulen.jimdofree.com

Curvy-Yoga

In diesem Kurs werden die Kurven gefeiert – die Teilnehmenden entdecken ihren Körper (wieder) neu. In diesem Yoga-Angebot geht es vor allem darum, ins Spüren zu kommen: Was tut den Teilnehmenden gut, und wo sind ihre Grenzen? Alle Körperformen und Fitnesslevel sind willkommen.

Anbieter:	Lebensart Kevelaer
Trainerin:	Nicole Wagener
Homepage:	www.lebensart-kevelaer.de

Dance for Kids (bis 10 Jahre)

Der Kurs richtet sich an alle Kinder bis 10 Jahren, die Lust auf Tanzen haben und sich ausprobieren möchten. Es ist die perfekte Gelegenheit, neue Tanzschritte kennenzulernen und diese am Ende in einer zusammengestellten Choreografie zu tanzen.

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. eine Stunde und beinhaltet eine interaktive, spielerische Einführung in die fünf Elemente der Kneipp-Therapie, z. B. Bewegungsspiele, Achtsamkeitsübungen, Wasseranwendungen sowie Informationen zu Ernährung und Heilkräutern.

Hinweis: *geeignet für Kinder ab 6 Jahren, Familien und Erwachsene.*

Anbieter:	Kneipp-Verein Gelderland e.V.
Trainerin:	Sylvia Wegelin
Homepage:	www.kneippverein-gelderland.de

Eltern-Kind-Turnen

Das Eltern-Kind-Turnen bietet eine wunderbare Gelegenheit für Eltern und Kinder, gemeinsam aktiv zu sein und Spaß an der Bewegung zu haben. In einer spielerischen Atmosphäre werden die motorischen Fähigkeiten der Kinder gefördert und gleichzeitig die Bindung zwischen Eltern und Kind gestärkt. Die Kursstunde richtet sich an Eltern mit Kindern im Alter von 1,5 bis 3 Jahren.

Anbieter:	SportBildungswerk Kleve
Trainerin:	Katarina Schnaudt
Homepage:	www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/

Entspannung mit Kräutern

In diesem Kurs widmen sich die Teilnehmenden der heilenden Kraft der Kräuter und deren entspannender Wirkung auf Körper und Geist. Anlässlich des Kneippschen Tags der Heilkräuter wird viel Wissenswertes über Kräuter und ihre Wirkung auf den Körper vermittelt. Die Teilnehmenden können sich von der Natur inspirieren lassen und entdecken, wie Kräuter dabei helfen können, Stress abzubauen und innere Balance zu finden.

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

Ent-Spannung

In diesem Kurs wird vermittelt, wie die Teilnehmenden ihre psychische Gesundheit stärken und eine Überspannung der Muskeln vermeiden können.

Entspannungsübungen sind hier besonders effektiv. Sie sorgen für Ruhe und innere Ausgeglichenheit. In diesem Kurs werden einige Übungen vorgestellt, die das Nervensystem runterfahren und in der Natur ausgeführt besonders effektiv sind .

Hinweis: *Bitte eine Matte oder Decke zum Liegen mitbringen und wärmende Kleidung tragen*

Anbieter: Breeze Gesundheitssport

Trainerin: Martina Stepholt

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 Teilnehmenden zurück zum Solegarten St. Jakob und der Kneipp-Anlage.

Treffpunkt: Vorplatz der Tourist Information im Solegarten St. Jakob in Kevelaer

Hinweis: *Bitte Getränke und eine kleine Stärkung für unterwegs mitbringen. 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

Faszientraining

Faszien sind entscheidend für Haltung und Mobilität. Verklebte Faszien, durch einseitige Belastung oder Bewegungsmangel können zu Rücken-, Hüft- oder Knieschmerzen führen. Auch Stress kann die Elastizität der Faszien beeinträchtigen. In diesem Kurs trainieren die Teilnehmenden ihre Faszien vielfältig mit Schwung- und Sprungübungen, langkettigem Dehnen, Selbstmassage mit dem Faszienball und Entspannungstechniken.

Hinweis: *Bitte einen Tennisball oder Faszienball zum Training mitbringen.*

Anbieter: Balanceisthekeybychrissi

Trainer: Christine Topf

Fit mit Rollator

Der Kurs bietet eine großartige Gelegenheit für ältere Menschen, ihre Mobilität und Fitness zu verbessern. In einer sicheren und unterstützenden Umgebung lernen die Teilnehmenden, wie sie ihren Rollator effektiv nutzen können, um ihre Beweglichkeit und Unabhängigkeit zu steigern. Der Kurs richtet sich an ältere Erwachsene, die einen Rollator verwenden. Die Kursinhalte umfassen Übungen zur Verbesserung der Balance, Koordination und Kraft sowie praktische Tipps zur sicheren Handhabung des Rollators.

Anbieter: SportBildungswerk Kleve

Trainerin: Ulla Reynders

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

Fitnesstraining 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

Full-Body-Workout

Ob Ausdauer oder Kraft - nichts wird hier außer Betracht gelassen. Mit einem intensiven Warm-up und motivierender Musik geht es weiter zum Krafttraining, das im Anschluss mit einer kurzen Stretch-Einheit beendet wird.

Anbieter: Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.

Trainerin: Julia Saborowski

Homepage: www.dance-passion.org

Hatha-Yoga, Viniyoga

Den Alltag zurücklassen, Stress abbauen, Flexibilität steigern, den Körper stärken, Rückenschmerzen lindern oder Verspannungen, insbesondere im Schulter- und Nackenbereich, lösen und den Geist klären – in der Yogastunde wird der Körper ganzheitlich angesprochen. Entspannung und Anspannung sind ausgeglichen. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Hinweis: *Bitte eine Sportmatte oder sonstige Unterlage sowie (falls vorhanden) ein festes Kissen mitbringen.*

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.

Hinweis: *Bitte (wenn vorhanden) eigenen Reifen mitbringen.*

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

JETZT ist die Zeit für Achtsamkeit - Mehr Ruhe & Gelassenheit im Alltag

WALLFAHRTSSTADT KEVELAER

Alles hat seine Zeit - und die Zeit für Achtsamkeit ist immer JETZT! Es ist JETZT (wieder) Zeit für eine 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: *Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Sportmatte oder sonstige Unterlage, Meditationskissen oder Hocker mitbringen. Bei Regenwetter fällt der Kurs aus.*

Anbieter:	Impulse der Achtsamkeit
Trainerin:	Ruth Plege
Homepage:	www.impulse-der-achtsamkeit.de

IDA

Kampfkunst für Kinder (ab 6 Jahren)

Beim Kwoon-Do lernen die teilnehmenden Kinder nicht nur Ausdauer, Aufmerksamkeit, Koordination und Konzentration, sondern auch ein faires Miteinander. Das Akzeptieren der eigenen Stärken und Schwächen sowie das der anderen ist hier besonders wichtig.

Anbieter: Gisela Ingenwepelt

Homepage: www.kwoon-kevelaer.de

Kinderyoga für Grundschulkinder

Kinderyoga ist eine spielerische Reise in die Welt der Bewegung und Entspannung. Mit fantasievollen Übungen lernen Grundschulkinder, ihren Körper besser wahrzunehmen, zur Ruhe zu kommen und ihre Stärken zu entdecken.

Anbieter:	Lebensart Kevelaer
Trainerin:	Nicole Wagener
Homepage:	www.lebensart-kevelaer.de

Kleine Einführung in die Hausapotheke nach Sebastian Kneipp

WALLFAHRTSSTADT KEVELAER

Exemplarisch werden einige Pflanzen aus der Hausapotheke nach Sebastian Kneipp vorgestellt. Es wird erklärt, welche Wirkung sie haben, wo man sie findet und wie man sie verwertet. Außerdem stellen die Teilnehmenden im Kurs auch ein kühlendes Insektenstichgel her.

Anbieter: Kneipp-Verein Gelderland e.V.
Trainer: Kerstin Gerads
Homepage: www.kneippverein-gelderland.de

Verein Kneipp aktiv & gesund Gelderland e.V.

Kwoon-Do

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

Anbieter: Gisela Ingenwepelt

Homepage: www.kwoon-kevelaer.de

Lachyoga

Beim Lachyoga werden Lachübungen immer mit Atemübungen kombiniert, um viel alte und verbrauchte Luft auszuatmen und viel neue, frische Luft einzuatmen. Außerdem versuchen die Teilnehmenden, wieder im Kopf frei zu werden und aus dem Bauch heraus zu lachen. Lachyoga besteht aus vier Komponenten: Klatschübungen, Atem- bzw. Dehnübungen, Anregung der kindlichen Verspieltheit und reine Lachübungen

Mehrere der Lachyogaübungen wurden aus dem klassischen Yoga entnommen und für Lachyoga abgewandelt. Lachyoga macht nicht nur 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: Christina Polte
Trainerin: Christina Polte
Homepage: www.moma-praxis.de

Liebscher-Bracht Bewegungsstunde

Zwischen dem täglichen Bewegungsverhalten und der Entstehung von Schmerzen gibt es erfahrungsgemäß einen Zusammenhang. Dieser Kurs zeigt Möglichkeiten auf, den 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

Liebscher & Bracht®
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN
Gaby Roosen
Heilpraktikerin

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/

Mawiba Solo - Tanz Dich fit

Mawiba ist ein Tanzkonzept für alle Frauen, mit und ohne Babys, die Spaß am Tanzen haben – auch solo! In der Gute-Laune-Stunde wird eine Choreografie mit sanftem Beckenbodentraining kombiniert. Mawiba richtet sich an Frauen aller Altersklassen und bietet eine wunderbare Möglichkeit, fit zu bleiben, Stress abzubauen und gleichzeitig Freude an der Bewegung zu erleben. Die Musik lädt dazu ein, sich mitreißen zu lassen und zu entdecken, wie Tanzen das Wohlbefinden steigern kann.

Anbieter:	Lebensart Kevelaer
Trainerin:	Rita Zube
Homepage:	www.lebensart-kevelaer.de

Meditation (Schnupperkurs)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die neugierig auf Meditation sind, unabhängig von Vorkenntnissen. Es besteht die Möglichkeit, in die Welt der Meditation einzutauchen, grundlegende Techniken kennenzulernen, mehr über die Ursprünge der Meditation zu erfahren und welche Vorteile sie für Körper und Geist bietet. In der Gruppe kann die Kraft der Meditation erlebt werden, und zum Abschluss des Kurses lädt die Kursleiterin zu einer kleinen Tee-Zeremonie ein. Bei einer Tasse Tee in entspannter Atmosphäre tauschen sich die Teilnehmenden über die gemeinsame Erfahrung aus.

Hinweis: *Bitte eine Yoga-Matte mitbringen.*

Anbieter: Hiking Humans
Trainerin: Jennifer Haase
Homepage: www.hiking-humans.de

Morning Fit

Ganzkörper-Training mit Fokus auf moderater Ausdauer- und Kraftsteigerung. In diesem Kurs kann die Arbeit des Herz-Kreislauf-Systems ökonomisiert und die Muskulatur des gesamten Körpers gekräftigt werden.

Anbieter: Crissfit

Trainer: Christiane Kämmer

nappydancers

In diesem Kurs sind Eltern und ihre Kinder eingeladen, gemeinsam die Freude am Tanzen zu entdecken! „nappydancers“ bietet eine spielerische Möglichkeit für Kinder im Alter von 20 bis 40 Monaten, sich zu bewegen und ihre Kreativität auszudrücken. Zusammen mit Mama oder Papa erleben die Kleinen rhythmische Bewegungen. Der Kurs fördert nicht nur die motorischen Fähigkeiten, sondern stärkt auch die Bindung zwischen Eltern und Kind.

Anbieter:	Lebensart Kevelaer
Trainerin:	Rita Zube
Homepage:	www.lebensart-kevelaer.de

Pilates für Anfänger

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

Anbieter:	Kneipp-Verein Gelderland e.V.
Trainerin:	Melanie Röder
Homepage:	www.kneippverein-gelderland.de

Piloxing

Dieser Kurs kombiniert die kraftvollen, schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Es handelt sich um ein schweißtreibendes Intervalltraining 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/

Progressive Muskelentspannung – Wohltuend für Körper und Geist

Stress kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie Verspannungen, Schlafstörungen oder Schmerzen führen. Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson ist eine effektive Methode zur Stressreduktion und Förderung des Wohlbefindens. Es wird gelernt, verschiedene Muskelgruppen gezielt an- und zu entspannen, was zu tiefer Entspannung führt. Im Kurs wird vermittelt, wie PME in den Alltag integriert werden kann, um jederzeit gelassener zu bleiben und Entspannung zu finden.

Hinweis: *Bitte eine Matte oder Decke mitbringen und bequeme Kleidung tragen!*

Anbieter:	Kneipp-Verein Gelderland e.V.
Trainerin:	Joachim Scholtheis
Homepage:	www.kneippverein-gelderland.de

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 wird 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, was sich langfristig positiv auf die Gesundheit auswirkt. Gemeinsam stärken die Teilnehmenden die Verantwortlichkeit für ihre Gesundheit und werden zu selbstständigem Bewegungstraining motiviert.

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: Martina van Mill
Homepage: www.lebensart-kevelaer.de

Rücken Fit

Eine stabile Wirbelsäule braucht eine starke Muskulatur. Verspannungen lösen, Beweglichkeit fördern, Kraft aufbauen, sich wohlfühlen. 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 Functional Training kräftigen die Teilnehmenden 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

Stretch It

Der Kurs startet mit einem guten Warm-Up. Im Anschluss wird ein intensives Dehnen für den ganzen Körper angeboten, und die Muskeln werden auf Spannung gebracht.

Anbieter: Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.

Trainerin: Julia Saborowski

Homepage: www.dance-passion.org

Stretch & Mobility

Beweglichkeit und Flexibilität im Blick. In diesem Kurs finden die Teilnehmenden heraus, wo sich verkürzte Muskeln verstecken. Gemeinsam in der Gruppe arbeiten die Teilnehmenden an der Dehnung. Bewegungsabläufe werden geschult und der gesamte Körper wird mobilisiert.

Anbieter: Crissfit

Trainer: Christiane Kämmer

Tageswanderung „Zwei-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 können die Kirchen von Winnekendonk und Wetten bewundert sowie der historische Ortskern von Kevelaer betrachtet werden. Die Wanderung ist ideal für einen entspannten Tag in der Natur.

Treffpunkt: Vorplatz der Tourist Information im Solegarten St. Jakob in Kevelaer

Hinweis: *Bitte Getränke und eine kleine Stärkung für unterwegs mitbringen.*

Empfehlung: *Festes Schuhwerk*

Anbieter:	SportBildungswerk Kleve
Trainer:	Bernd Aymanns
Homepage:	www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/

Tageswanderung „An der Fleuth bei Winnekendonk“ (ca. 6 km)

Wallfahrtsstadt Kevelaer

Wanderung von Winnekendonk an der Issumer Fleuth und im Altwettener Busch. Auf den schmalen Pfaden kann man die Natur hautnah erleben. Der Weg am Ufer der Fleuth ist besonders idyllisch.

Länge der Tour: ca. 6 km.

Treffpunkt: Parkplatz am Friedhof Winnekendonk, Niersstraße, 47626 Kevelaer- Winnekendonk

Hinweis: *Bitte Getränke und eine kleine Stärkung für unterwegs mitbringen.*

Empfehlung: *Festes Schuhwerk*

Anbieter: Kneipp-Verein Gelderland e.V.
Trainer: Harald Lhotzky
Homepage: www.kneippverein-gelderland.de

Verein Kneipp aktiv & gesund Gelderland e.V.

Tageswanderung „Vom Solegarten in die Schravelsche Heide“ (ca. 11 km)

Quer durch die Stadt Kevelaer führt die Wanderung in die Schravelsche Heide. Der Wald und die typische Niederrhein-Landschaft sind ideal zur Entspannung. Über den Nierswanderweg geht es zurück in die Stadt und weiter vorbei am Kapellenplatz zurück zum Solegarten St. Jakob.

Länge der Tour: ca. 11 km

Treffpunkt: Vorplatz der Tourist Information im Solegarten St. Jakob, Hüls 17, 47623 Kevelaer

Hinweis: *Bitte Getränke und eine kleine Stärkung für unterwegs mitbringen.*

Empfehlung: *Festes Schuhwerk*

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

Tanz dein Sein – Folge der Weisheit deines Körpers

Durch eine Mischung aus Körperschulung und freiem Tanz finden die Teilnehmenden wieder mehr in ihre Leichtigkeit. Der Kurs eignet sich für alle, die Spaß an Bewegung zur Musik haben.

Hinweis: *Getanzt wird in bequemer Kleidung. Bitte eine Matte oder ein großes Handtuch mitbringen.*

Anbieter:	Lebensart Kevelaer
Trainerin:	Nadia Niebel
Homepage:	www.lebensart-kevelaer.de

Tänzerische Fitness

Ob jung oder alt - hier kommt jeder ins Schwitzen. Zu den heißen Beats wird hier die Hüfte ordentlich in Schwung gebracht und mit Hilfe tänzerischer Elemente ein tolles Kraft- und Ausdauertraining absolviert.

Anbieter:	Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.
Trainerin:	Julia Saborowski
Homepage:	www.dance-passion.org

DANCE PASSION

Waldatmen

WALLFAHRTSSTADT KEVELAER

Waldatmen – dem Körper Gutes tun

Die Teilnehmenden tauchen ein in die sommerliche Frische des Waldes und kommen zur Ruhe. Mit jedem Atemzug können sie sich über die Düfte und gesunden Stoffe der Waldluft freuen. Kleine Entspannungsübungen helfen, locker zu lassen, und das eine oder andere Heilkraut liefert 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! Die Teilnehmenden lassen sich einfangen von der Atmosphäre des Waldes, öffnen ihre Sinne und erholen ihren Geist durch kreative Übungen in der und mit der Natur. Ganz im grünen Hier und Jetzt findet die Gruppe neue Gedanken und lässt alte wie Wolken davon ziehen. Naturfaszination entlastet von der ständig geforderten angespannten Aufmerksamkeit.

Treffpunkt: Altwettener Busch, Wanderparkplatz am Altwettener Weg (K33), Anreise bestmöglich mit dem Fahrrad!

Waldatmen – Auszeit für die Seele

Wenn die Seele Urlaub braucht, geht man am besten in den Wald! In der Natur finden die Teilnehmenden Schritt für Schritt neue Kraft und werden dankbar für das Schöne im Leben. Denn wer die Natur findet, kann darin auch sich selbst finden. Schon Beethoven hat gesagt: Blicke in die schöne Natur und beruhige dein Gemüt.

Treffpunkt: Schravelsche Heide, Ende Sebastianusweg, Anreise bestmöglich mit dem Fahrrad!

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

Verein Kneipp aktiv & gesund Gelderland e.V.

WingShun

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, sich zu verteidigen! Ein Kung-Fu-Stil, der der reinen Selbstverteidigung dient und für jeden in jedem Alter die Möglichkeit bietet, sich selbst zu schützen und viele weitere Fähigkeiten zu entwickeln, wie z.B. Konzentration, Flexibilität, Fitness, Reflexe, Körpereinheit und Achtsamkeit. Mit jeder Menge Spaß werden Körper und Geist in Einklang gebracht.

Anbieter:	Selbstverteidigung Niederrhein
Trainer:	Dominic Droste
Homepage:	www.deine-selbstverteidigung.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 die Klang-Auszeit mitten in der Natur!

Hinweis: *Bitte eine Matte, Handtuch oder Decke mitbringen, sowie evtl. ein kleines Kissen und warme Socken.*

Max. Teilnehmer: *15 Personen*

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

Workshop "Dance for Passion" (Streetdance/Hip-Hop/Video-Clip)

WALLFAHRTSSTADT KEVELAER

Für alle, die Lust auf coole Musik und neue Moves haben! Zwischen Hip-Hop, Video-Clip und Streetdance gibt es auch die Möglichkeit, eigene Moves einzubringen und eine coole Choreo zu lernen.

Anbieter:	Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.
Trainerin:	Julia Saborowski
Homepage:	www.dance-passion.org

DANCE PASSION

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

Yoga

Die Yogastunde wird kraftvoll, dynamisch und meditativ zugleich. Der Fokus liegt auf einer guten Ausrichtung der Yogahaltung, aber auch fließende Sequenzen kommen nicht zu kurz. Die Stunde schenkt ein gutes Körpergefühl, einen klaren Geist und eine tiefe Entspannung. Jeder ist herzlich willkommen, egal ob Anfänger oder fortgeschrittener Yogi.

Hinweis: *Bitte eigene (Yoga-)Matte, Sitzkissen und/oder Yogablock sowie eine Decke mitbringen.*

Anbieter:	Lebensart Kevelaer
Trainerin:	Sabine Bergers
Homepage:	www.lebensart-kevelaer.de

Yoga Mix

Beim Yoga Mix gönnen sich die Teilnehmenden eine besondere Auszeit. Haltendes Dehnen, Atemübungen, Meditation. Den 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 es ist damit für jeden geeignet, daher auch ideal für Einsteiger.

Anbieter: Lebensart Kevelaer
Trainerin: Martina van Mill
Homepage: www.lebensart-kevelaer.de

Yoga Nidra

Yoga Nidra wird auch als der bewusste Schlaf des Yogis oder der Yogini bezeichnet. Dabei handelt es sich um eine schöne Entspannungstechnik und zugleich um eine Achtsamkeitsübung. Laut dem Raja Yoga Sutra von Patanjali gehört Yoga Nidra, genau wie Hatha Yoga, zu den acht Gliedern des Raja Yogas, und zwar zum Pratyahara, was so viel wie Rückzug der Sinne bedeutet. Es ist Swami Satyananda Saraswati (1923 - 2009), dem Begründer der Bihar School of Yoga in Indien, zu verdanken, dass uns Yoga Nidra in seiner heutigen Form als Tiefenentspannung zur Verfügung steht.

Der Yoga Nidra-Kurs setzt sich aus folgenden Elementen zusammen, die nach und nach aufeinander aufbauen:

Körperwahrnehmung, Atemwahrnehmung, Gegensatzpaare, Bildergeschichten/Visualisierung und Chidakasha (innerer Bewusstseinsraum).

Hinweis: *Bitte eine eigene Matte mitbringen, bei kühlem Wetter wird auch eine Decke benötigt.*

Anbieter: Christina Polte
Trainerin: Christina Polte
Homepage: www.moma-praxis.de

Zilgrei - Schmerzbehandlungskurs

Im Zilgrei-Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie Körper und Geist in Einklang bringen können. Der Stundenaufbau umfasst zunächst eine kurze Theorieeinheit, gefolgt von progressiver Muskelentspannung, Zilgreiatmung und Zilgreiübungen. Diese Methoden helfen dabei, Stress abzubauen und deine innere Balance zu finden. Den Abschluss bildet eine entspannende Traumreise, die es ermöglicht, tiefere Entspannung zu erleben und neue Energie zu tanken. Alle Interessierten können in die Welt des Zilgrei eintauchen und entdecken, wie sie mehr Gelassenheit in ihren Alltag integrieren können!

Anbieter: Kneipp-Verein Gelderland e.V.

Trainerin: Melanie Röder

Homepage: www.kneippverein-gelderland.de

Zumba Fitness

Ein Erlebnis, das für Jedermann geeignet ist! 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 Gold

Zumba Gold ist ein speziell entwickeltes Tanz- und Fitnessprogramm für aktive Erwachsene und Einsteiger, die eine sanftere, aber dennoch energiegeladene Version des klassischen Zumba suchen. Mit leicht zu folgenden Bewegungen und einer Mischung aus lateinamerikanischen Rhythmen bietet Zumba Gold eine unterhaltsame Möglichkeit, fit zu bleiben und gleichzeitig Spaß zu haben.

Anbieter: SportBildungswerk Kleve
Trainerin: Aloima Galan-Castillo
Homepage: www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/