

# Atempause 2026

Kursbeschreibungen

## Ab nach Draußen - raus mit euch!

Mit diesem Satz sind viele Kindergenerationen in Kevelaer groß geworden. Sie waren draußen, haben sich viel bewegt, andere Menschen kennengelernt und ihre Umgebung erobert. Im Kneipp'schen Sinne haben sie ihre Immunabwehr gestärkt, ihre Fitness trainiert und sich ganzheitlich entwickelt.

Bei dieser Aktion stehen die kleinen Spiele für zwischendurch, die überall stattfinden können, im Mittelpunkt. Eingeladen sind alle KLEINEN und großen Leute, die Lust haben mitzuspielen, eigene (Spiel-)Ideen und Geschichten mitzubringen und neue Spiele zu erfinden.

*Zielgruppe: Für Kinder zwischen 3 und 7 Jahren mit Begleitperson*

Anbieter: Kneipp-Verein Gelderland e.V.

Trainerin: Luzy Conrads-Guthmann (LiLuLab®-mobile Pädagogik)

Homepage: [www.kneippverein-gelderland.de](http://www.kneippverein-gelderland.de)

## 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

**Max. Teilnehmer:** 80 Personen

Anbieter: SportBildungswerk Kleve

Trainerinnen: Ulla Reynders (dienstags) und Anja Elsinghorst (donnerstags)

Homepage: [www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/](http://www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/)



## 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](http://www.eversports.de/s/yogabyamelie)



## Atemtraining



Bewusstes Atmen ist ein wichtiger Bestandteil der körperlichen Gesundheit und spielt eine bedeutende Rolle für das allgemeine Wohlbefinden. Atemtherapeutin Annette Giefer erklärt die richtige Atemtechnik anhand von Übungen, umgeben von der salzhaltigen Luft des Solegartens. Ideal für alle, die ihre Atmung bewusst stärken möchten.

Anbieter: Annette Giefer

Trainerin: Annette Giefer

Homepage: [www.annettegiefer.de](http://www.annettegiefer.de)



atem | stimme | musik

## Autogenes Training (Schnupperstunde)

Gönn Dir eine bewusste Auszeit vom Alltag und erhalte in dieser Schnupperstunde einen ersten Einblick in das Autogene Training – eine bewährte Entspannungsmethode, die über die Kraft der Gedanken wirkt. Durch gezielte Selbstsuggestion (innere Formeln) lassen sich Körper und Geist positiv beeinflussen.

Mit kurzen, angeleiteten Übungen lernst Du, bewusst zu entspannen und Schritt für Schritt zu mehr innerer Ruhe zu finden. Die Praxis kann Dich dabei unterstützen, Stress abzubauen, Gelassenheit zu entwickeln und neue Energie zu schöpfen. Gleichzeitig stärkst Du Deine Fähigkeit, auch im Alltag schneller zu regenerieren.

Komm vorbei, probiere es einfach aus und erlebe selbst, wie Dein Körper zur Ruhe kommt und Dein Geist klarer wird.

Anbieter: Kneipp-Verein Gelderland e.V.

Trainer: Joachim Scholtheis

Homepage: [www.kneippverein-gelderland.de](http://www.kneippverein-gelderland.de)

## Bewegungsförderung 65+



Die Kurseinheit „Bewegungsförderung 65+“ lädt dazu ein, mit abwechslungsreichen und alltagsnahen Übungen die eigene Beweglichkeit, Kraft und Koordination zu stärken. In einer motivierenden und wertschätzenden Atmosphäre erfahren die Teilnehmenden, wie bereits kleine Impulse zu mehr Wohlbefinden und Sicherheit im Alltag beitragen können. Gemeinsam schaffen wir eine aktive Stunde, die Freude an Bewegung weckt und Lust macht, das Erlernte weiterzuführen.

Anbieter: SportBildungswerk Kleve

Trainerinnen: Züleyha Blanck und Nadja Maubach

Homepage: [www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/](http://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

Trainer:

Homepage: [www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/](http://www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/)



## 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/](http://www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/)



Gönn Dir eine wohltuende Auszeit an der frischen Luft und entdecke BreathWalk – eine sanfte Methode aus dem Kundalini Yoga, die bewusstes Gehen mit gezielter Atmung verbindet. In fließenden Bewegungen werden Atemrhythmen mit Schritten kombiniert, durch einfache Übungen ergänzt und durch eine kurze Meditation abgerundet.

BreathWalk vereint Bewegung, Achtsamkeit und innere Einkehr. Die Praxis kann dabei helfen, Stress abzubauen, die Konzentration zu fördern, neue Energie zu schöpfen und das körperliche Wohlbefinden zu stärken. Gleichzeitig unterstützt sie Dich dabei, mehr Gelassenheit und innere Balance im Alltag zu finden.

Die Einheit ist für alle geeignet – ganz unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anbieter: Kneipp-Verein Gelderland e.V.

Trainer: Joachim Scholtheis

Homepage: [www.kneippverein-gelderland.de](http://www.kneippverein-gelderland.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](http://www.dance-passion.org)



## E-Bike Fahrradtour: Rad vs. Kunst



Kevelaer und Umgebung aus einem anderen Blickwinkel erleben: Unter der Leitung zweier Gästeführerinnen führt die Radtour vom Sologarten St. Jakob in Richtung Keylaer zur Hubertuskapelle. Vorbei an Feldern und durch die schöne niederrheinische Landschaft geht es weiter zur Burg Kervenheim und nach Winnekendonk zum „Alten Rathaus“. An den Sehenswürdigkeiten gibt es Wissenswertes zu Kunst und Geschichte.

***Maximale Teilnehmerzahl: 20 Personen***

Anbieter: Kevelaer Marketing

Trainerin: Mechtild Jansen, Susann Pechhold

Homepage: [www.kevelaer-marketing.de](http://www.kevelaer-marketing.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, sowie im Alter von 3 bis 5 Jahren.

Anbieter: SportBildungswerk Kleve  
Trainerin: Verena Görtz und Kathi Ehren  
Homepage: [www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/](http://www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/)



## Fit am Morgen



Die Kurseinheit „Fit am Morgen“ bietet einen aktivierenden Start in den Tag mit leichten, wohltuenden Übungen für den ganzen Körper. Durch gezielte Bewegungsimpulse fördern wir Mobilität, Kraft und Kreislauf, sodass Sie sich wach, gestärkt und energiegeladen fühlen. Die Stunde schafft eine positive Morgenroutine, die motiviert und Schwung für den weiteren Tag schenkt.

Anbieter: SportBildungswerk Kleve  
Trainerin: Nadja Maubach  
Homepage: [www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/](http://www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/)



## Fit in den Tag



Anbieter: Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.  
Trainerin: Julia Saborowski  
Homepage: [www.dance-passion.org](http://www.dance-passion.org)



## 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](http://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](http://www.dance-passion.org)



## Full-Body-Workout



Die Kurseinheit „Full Body Workout“ stärkt den gesamten Körper durch abwechslungsreiche Übungen, die Kraft, Ausdauer und Stabilität gleichermaßen fördern. Mit gezielten Trainingselementen aktivieren wir große Muskelgruppen, verbessern die Haltung und sorgen für ein rundum belebendes Körpergefühl. Die dynamische Stunde bietet einen motivierenden Einstieg in ein ganzheitliches Training und hinterlässt ein spürbares Plus an Energie und Wohlbefinden.

Anbieter: SportBildungswerk Kleve  
Trainerin: Tamara Matenaer  
Homepage: [www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/](http://www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/)



## Functional Training



Die einmalige Kurseinheit „Functional Training“ bietet ein vielseitiges Ganzkörpertraining, das natürliche Bewegungsabläufe stärkt und die Leistungsfähigkeit im Alltag gezielt verbessert. Durch dynamische Übungen, die Kraft, Stabilität und Koordination verbinden, entsteht ein effektives Workout für jedes Fitnesslevel. Die Teilnehmenden erleben eine energiegeladene Stunde, die spürbar aktiviert und Lust auf mehr funktionelle Bewegung macht.

Anbieter: SportBildungswerk Kleve

Trainer:

Homepage: [www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/](http://www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/)



## Fußmassage to go



Fußreflexzonenmassage und Dehnung zur Eigenanwendung unter Anleitung.

Anbieter: Raphaela Aserian Heilpraktikerin

Trainerin: Raphaela Aserian

Homepage: [www.naturheilkunde-aserian.de](http://www.naturheilkunde-aserian.de)



**Raphaela Aserian**  
HEILPRAKTIKERIN

## 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/](http://www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/)



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



Raus aus dem Stress und hinein in die Ruhe: Wir erlauben uns, im Hier & Jetzt anzukommen und einfach mal nur zu sein. Die achtsame Wahrnehmung hat direkte Auswirkung auf unser Wohlbefinden. Mit einem systematischen und regelmäßigen Training können wir unser Level an Konzentrationskraft, Klarheit und Gelassenheit steigern und entspannter mit herausfordernden Situationen umgehen.

**Hinweis:** Bitte unbedingt eine Sitzmöglichkeit mitbringen (wie z.B. Sportmatte, Meditationskissen oder Hocker), da das Training im Sitzen stattfindet.

Anbieter:     Impulse der Achtsamkeit  
Trainerin:    Ruth Plege  
Homepage:    [www.impulse-der-achtsamkeit.de](http://www.impulse-der-achtsamkeit.de)



Kaha mit Marcel Ernst bietet sanfte, fließende Bewegungen, begleitet von Musik aus Neuseeland, Samoa und Hawaii, die Kraft und Entspannung für innere Ruhe fördern. Der Kurs ist sowohl mobilisierend als auch beruhigend für den Geist. Er kräftigt, dehnt und entspannt wichtige Muskelgruppen und ist geeignet für alle, die mindestens 45 Minuten stehen können. Kaha umfasst langsame, fließende Bewegungen und bietet eine Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität. Der Kurs ist ideal für alle, die Spaß an Bewegung mit Musik haben und etwas Gutes für sich erleben möchten.

Anbieter: Marcel Ernst

Trainer: Marcel Ernst



## Kids-WingShun - Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Kinder



In diesem Kurs lernen Kinder aller Altersklassen, sich zu verteidigen und sich selbst zu schützen. Durch die praktische Anwendung entwickeln die Kinder weitere Fähigkeiten wie Konzentration, Flexibilität, Fitness, Reflexe, Körperlichkeit und Achtsamkeit. Mit jeder Menge Spaß werden Körper und Geist in Einklang gebracht.

Anbieter: Selbstverteidigung Niederrhein

Trainer: Dominic Droste

Homepage: [www.deine-selbstverteidigung.de](http://www.deine-selbstverteidigung.de)



## Kinderwagensport



Bewegung an der frischen Luft – bei jedem Wetter.

Gemeinsam gehen wir den Weg zu neuer Stärke, Form, Balance und Energie mit einem Mix aus Cardiotraining und gezielten Fitnessübungen. In bester Gesellschaft, mit Kinderwagen und wenn's trocken ist einer Sportmatte sorgen wir für gezielte Bewegung mit Spaßfaktor. Und das Beste daran: Ohne zusätzliche Kinderbetreuung organisieren zu müssen, denn der Nachwuchs ist mit dabei.

Ideal nach abgeschlossener Rückbildung, für alle Babys und Kinder, die gern im Kinderwagen sind und natürlich auch etwas für Papa, Oma, Opa, Tante oder Onkel.

Anbieter: Crissfit

Trainerin: Christiane Kämmer



## Kommt, lasst uns bauen, hüpfen, springen!



Bei diesem psychomotorischen Angebot gestalten die Kinder ihren eigenen Bewegungspacours, um ihn auszuprobieren, Spiele zu erfinden und immer wieder umzubauen.

Erwachsene Begleitpersonen sind willkommen, jedoch sind die Kinder die Chefs der Bewegungsbaustelle.

*Zielgruppe: Kitakinder und Grundschulkinder bis 7 Jahre*

**Hinweis:** *Das Angebot ist so konzipiert, dass Eltern an parallel stattfindenden Angeboten der Atempause teilnehmen können. Das Kevelaer Marketing übernimmt keine Aufsicht über die Kinder, die an dem Kurs teilnehmen.*

Anbieter: Kneipp-Verein Gelderland e.V.

Trainerin: Luzy Conrads-Guthmann (LiLuLab®-mobile Pädagogik)

Homepage: [www.kneippverein-gelderland.de](http://www.kneippverein-gelderland.de)



## Lachwanderung



Angeboten wird eine Lachwanderung, die es den Teilnehmenden ermöglicht, die Natur rund um Kevelaer auf eine besondere Weise zu erleben – mit viel Lachen und Freude.

Diese fröhliche und gesundheitsfördernde Aktivität verbindet die Freude des Lachens mit der Schönheit der Umgebung und lädt dazu ein, die Landschaft in einem neuen Licht zu entdecken. Die Lachwanderung verspricht nicht nur ein unvergessliches Erlebnis, sondern auch eine wertvolle Gelegenheit, die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern.

Anbieter: Christina Polte

Trainerin: Christina Polte

Homepage: [www.moma-praxis.de](http://www.moma-praxis.de)



Mobile  
Massage  
Praxis

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](http://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](http://www.gaby-roosen.de)

## Life Kinetik



Life Kinetik ist ein ganzheitliches Training, das Gehirn und Körper gleichzeitig fördert, indem es Bewegungsübungen mit kognitiven Herausforderungen kombiniert. Dadurch werden die neuronalen Verbindungen im Gehirn gestärkt, was die Konzentrationsfähigkeit, Koordination und Stressresistenz verbessert. Es wird vor allem im Sport, in der Therapie und zur Förderung geistiger Fitness eingesetzt.

Anbieter: Life Kinetik  
Trainer: Holger Menten  
Homepage: [lifekinetik.com](http://lifekinetik.com)



## 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/](http://www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/)



## 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

Trainerin: Christiane Kämmer



## Nackenmassage to go



Schnell erlernbare Selbstmassage und Dehnung des Nackens, Kopf und des Oberkörpers zur Eigenanwendung unter Anleitung.

Anbieter:      Raphaela Aserian Heilpraktikerin

Trainerin:     Raphaela Aserian

Homepage:    [www.naturheilkunde-aserian.de](http://www.naturheilkunde-aserian.de)



**Raphaella Aserian**  
HEILPRAKTIKERIN

## Nordic Walking



Aktiv, gesund und mit Schwung durch den Sommer. Nordic Walking ist ein Mix aus Bewegung, Gesundheit und Natur für jeden. Dank der Walking-Stöcke werden nicht nur Beine, sondern auch Arme, Schultern und Rücken trainiert.

Egal ob Einsteiger oder erfahrene Walker!

Anbieter: SportBildungswerk Kleve

Trainer: Bernd Aymanns

Homepage: [www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/](http://www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/)



## Offener Boule-Treff



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

Für Anfänger geeignet. Kugeln können vor Ort ausgeliehen werden.

**Treffpunkt:** Boulefeld am Solegarten St. Jakob

Anbieter: Kevelaerer Boulen

Homepage: [www.kevelaererboulen.jimdofree.com](http://www.kevelaererboulen.jimdofree.com)

## Pilates



In diesem Kurs können Teilnehmende ihre Muskulatur stärken und die Flexibilität verbessern. Durch gezielte Übungen und Atemtechniken wird eine gesunde Körperhaltung gefördert sowie Stress abgebaut. Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene und bietet eine ideale Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Anbieter: SportBildungswerk Kleve  
Trainerin: Züleyha Blanck  
Homepage: [www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/](http://www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/)



## 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/](http://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.

Trainer: Joachim Scholtheis

Homepage: [www.kneippverein-gelderland.de](http://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

Trainerin: Gisela Ingenwepelt

Homepage: [www.kwoon-kevelaer.de](http://www.kwoon-kevelaer.de)

## Rehasport



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: Züleyha Blanck und Nadja Maubach  
Homepage: [www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/](http://www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/)



## Rückenfit



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

Anbieter: SportBildungswerk Kleve

Trainerin: Nadja Maubach

Homepage: [www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/](http://www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/)



## Salsa Cubana



Ein Hauch von Karibik-Lebensfreude in Bewegung! Salsa ist ein lebendiger und rhythmischer Paar- und Gruppentanz, der seine Wurzeln in der Afro-karibischen Musik und Kultur hat. Ursprünglich in Kuba entwickelt, umfasst Salsa verschiedene Musik- und Tanzstile wie Bachata, Merengue, Kizomba und andere Tanzarten.

Für Anfänger bis Fortgeschrittene, alle körperlichen Voraussetzungen sind willkommen. Für alle mit Spaß am Tanzen und Freude an guter Musik!

***Hinweis:*** Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mit gutem Halt mitbringen

Anbieter: Lebensart Kevelaer

Trainer: Francisco Luis

Homepage: [www.lebensart-kevelaer.de](http://www.lebensart-kevelaer.de)



## Sanftes Hatha-Yoga, Curvy-Yoga

Atem & Achtsamkeit statt Akrobatik!

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: Yoga.Mit.Nic - Yogalehrerin Nicole Wagener

Trainerin: Nicole Wagener

Homepage: <https://www.yoga.de/profil/nicole-wagener>

Instagram: <https://www.instagram.com/yoga.mit.nic/>



## 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.

**Max. Teilnehmer: 16 Personen**

Anbieter: Athletic Area  
Trainer: Dirk Pempelforth  
Homepage: [www.athletic-area.de](http://www.athletic-area.de)



Athletic Area

## Sporttherapie



Die Sporttherapie ist ein Kurs, der darauf ausgerichtet ist, körperliche Anspannungen gezielt und systematisch zu lösen. Dadurch werden alltägliche Bewegungen spürbar leichter und fließender, während gleichzeitig Schmerzen reduziert und das allgemeine Körpergefühl verbessert werden. Ziel ist es, mehr Beweglichkeit, Entlastung und nachhaltiges Wohlbefinden zu schaffen.

Anbieter: Body Forming

Trainerin: Elena Neutzer

Homepage: [www.bodyforming.net](http://www.bodyforming.net)



## Streetdance / Bouncing



Anbieter: Tanzsportverein Kevelaer Dance Passion e.V.  
Trainerin: Julia Saborowski  
Homepage: [www.dance-passion.org](http://www.dance-passion.org)



## 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](http://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

Trainerin: Christiane Kämmer



## Tai-Chi



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

Anbieter: Gisela Ingenwepelt

Trainerin: Gisela Ingenwepelt

Homepage: [www.kwoon-kevelaer.de](http://www.kwoon-kevelaer.de)

# Waldatmen



## **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](http://www.kneippverein-gelderland.de)



## Wanderung in der Schravelschen Heide (ca. 6 km)

Wanderung mit Harald Lhotzky, Zertifizierter Natur- und Landschaftsführer. Die Wanderung führt über den Nierswanderweg in die Schravelsche Heide, einem kleinen Waldgebiet östlich von Kevelaer. Der Weg durch die typische Niederrhein-Landschaft und den Wald ist ideal dazu geeignet, vom Alltag abzuschalten und zu entspannen.

Länge der Tour: ca. 6 km.

**Treffpunkt:** Wendehammer am Betriebshof der Stadt Kevelaer, Rosenbroecksweg 82, 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](http://www.kneippverein-gelderland.de)

## Wanderung rund um Kevelaer (ca. 9 km)

Geführte Wanderung rund um Kevelaer, bei der die Teilnehmenden die landschaftliche Schönheit der Region entdecken. Diese Wanderung bietet nicht nur Bewegung an der frischen Luft, sondern auch eine Gelegenheit zur Entspannung und zum Austausch mit anderen Wanderfreunden – ein Erlebnis, das Körper und Geist belebt.

Länge der Tour: ca. 9 km.

Anbieter: Kevelaer Marketing

Trainer: Bernd Cox

Homepage: [www.kevelaer-marketing.de](http://www.kevelaer-marketing.de)

## WingShun Kung Fu für Erwachsene



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, Körperreinheit und Achtsamkeit. Mit jeder Menge Spaß werden Körper und Geist in Einklang gebracht.

Anbieter: Selbstverteidigung Niederrhein

Trainer: Dominic Droste

Homepage: [www.deine-selbstverteidigung.de](http://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](http://www.kneippverein-gelderland.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](http://www.lebensart-kevelaer.de)



## Yoga



Eine Yogastunde nur für dich! Sanfte Bewegungen, bewusster Atem und Meditation für inneren Flow, Entspannung und neue Energie. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Hinweis:** Bitte Matte und Decke mitbringen

Anbieter: Lebensart Kevelaer

Trainerin: Anne Mies

Homepage: [www.lebensart-kevelaer.de](http://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:

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

**Hinweis:** Bitte eine eigene Matte mitbringen und bei kühlem Wetter warm anziehen.

Anbieter: Christina Polte

Trainerin: Christina Polte

Homepage: [www.moma-praxis.de](http://www.moma-praxis.de)



Mobile  
Massage  
Praxis

## Zumba



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/](http://www.sportbildungswerk-nrw.de/kleve/)



## Zumba - 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](http://www.dance-passion.org)

