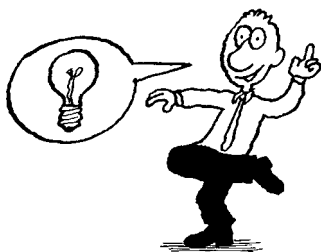


Gymnastik, Entspannung, Tanz

Gymnastik, Entspannung und Tanz

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit die
Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Teresa von Avila



Präventive Gesundheitsangebote

Alle Präventionskurse mit einer Kurs-ID wurden nach § 20 Abs.1 SGB V erfolgreich zertifiziert und haben das Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ der Zentralen Prüfstelle für Prävention, kurz ZPP, erhalten.

Die AOK und entsprechende Ersatzkassen **erstaten** Versicherten **die Kursgebühr von Kursen mit Kurs-ID von bis zu zwei Präventionskursen bis zu 100 Prozent, maximal 75 Euro pro Kurs** pro Kalenderjahr.

Bitte erkundigen Sie sich sicherheitshalber genau über die aktuelle Bezuschussung von präventiven Gesundheitskursen direkt bei Ihrer Krankenkasse. Grundvoraussetzung für die Erstattung:

- **Sie nehmen regelmäßig an dem Kurs teil – mindestens 80 Prozent.**
- **Sie reichen bei der Geschäftsstelle der Krankenkasse Ihre Teilnahmebestätigung ein.**

Eine Teilnahmebestätigung erhalten Sie in unserem Büro bis zu 6 Wochen nach Kursende kostenlos. Danach fällt eine Gebühr von 3,00 € an.

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

Achtung: Neuanmeldungen für alle Kurse nach den Osterferien sind ab Mittwoch, 13.03.2024, möglich!

Haftungsausschluss

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

Hatha Yoga im Storchenhaus

Erfahrungsweg Yoga – Storchenhaus

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch, eine eigene Matte und evtl. ein Meditationskissen

S001 Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Kurs-ID: KU-ST-ATXRK9

Referentin	Martina Schmittroth	Ort	Storchenhaus, 1. Stock
Termin	Mo, 08.01. – 18.03.	Gebühr	97,50 €
Zeit	18.00 – 19.30 Uhr	Treffen	10 x 1,5 Std.

S002 Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Kurs-ID: KU-ST-ATXRK9

Referentin	Martina Schmittroth	Ort	Storchenhaus, 1. Stock
Termin	Mo, 15.04. – 01.07.	Gebühr	97,50 €
Zeit	18.00 – 19.30 Uhr	Treffen	10 x 1,5 Std.

S003 Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Kurs-ID: KU-ST-ATXRK9

Referentin	Martina Schmittroth	Ort	Storchenhaus, 1. Stock
Termin	Di, 09.01. – 19.03.	Gebühr	97,50 €
Zeit	19.45 – 21.15 Uhr	Treffen	10 x 1,5 Std.

S004 Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Kurs-ID: KU-ST-ATXRK9

Referentin	Martina Schmittroth	Ort	Storchenhaus, 1. Stock
Termin	Di, 16.04. – 02.07.	Gebühr	97,50 €
Zeit	19.45 – 21.15 Uhr	Treffen	10 x 1,5 Std.

S005 Hatha Yoga am Morgen

Kurs-ID: KU-ST-C71PZP

Referentin	Martina Schmittroth	Ort	Storchenhaus, 1. Stock
Termin	Do, 11.01. – 21.03.	Gebühr	65,00 €
Zeit	8.00 – 9.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S006 Hatha Yoga am Morgen

Kurs-ID: KU-ST-C71PZP

Referentin	Martina Schmittroth	Ort	Storchenhaus, 1. Stock
Termin	Do, 18.04. – 11.07.	Gebühr	65,00 €
Zeit	8.00 – 9.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

Tipp für Interessierte:

C013/14 „Yoga-Meditation am Samstag“ mit Martina Schmittroth, 03.02. oder 08.06., 10 bis 16 Uhr, Storchenhaus, Ludwigstr. 29, siehe Seite 53

Yoga – entspannend und achtsam

Hatha Yoga im Löhehaus

Fließende, sanfte Yogasequenzen, wellenartige Bewegungen der Wirbelsäule und die Verbindung von Pranayama (Atem), Asana (Übung) und Handmudra (Handgeste) beschreiben den TriYoga Stil. Wir üben uns in der achtsamen und ökonomischen Bewegung, mobilisieren, kräftigen und entspannen dadurch Körper und Geist und steigern so unser Wohlbefinden.

Bitte bequeme Kleidung, Matte und Decke mitbringen!

S007 Hatha Yoga im Löhehaus

TriYoga Flows zur Kräftigung und Entspannung

Referentin	Claudia Stühle, Yogalehrerin	Ort	Löhehaus
Termin	Mo, 08.01. bis 18.03.	Gebühr	55,00 €
Zeit	16.15 -17.15 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S008 Hatha Yoga im Löhehaus

TriYoga Flows zur Kräftigung und Entspannung

Referentin	Claudia Stühle, Yogalehrerin	Ort	Löhehaus
Termin	Mo, 08.01. bis 18.03.	Gebühr	55,00 €
Zeit	17.30 -18.30 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S009 Hatha Yoga im Löhehaus

TriYoga Flows zur Kräftigung und Entspannung

Referentin	Claudia Stühle, Yogalehrerin	Ort	Löhehaus
Termin	Mo, 08.04. bis 08.07.	Gebühr	66,00 €
Zeit	16.15 -17.15 Uhr	Treffen	12 x 1 Std.

S010 Hatha Yoga im Löhehaus

TriYoga Flows zur Kräftigung und Entspannung

Referentin	Claudia Stühle, Yogalehrerin	Ort	Löhehaus
Termin	Mo, 08.04. bis 08.07.	Gebühr	66,00 €
Zeit	17.30 -18.30 Uhr	Treffen	12 x 1 Std.

S011 Yoga der Achtsamkeit im Storchenhaus

Einfache Übungen, achtsam und bewusst ausgeführt geben dir die Möglichkeit, im Rahmen deiner Möglichkeiten zu üben, deine Bedürfnisse wahrzunehmen und aus dem Körper heraus heilsame Prozesse anzustoßen. Das kann vor allem dann gut sein, wenn du ein sehr kopflastiger Mensch bist, beruflich überwiegend auf kognitiver Ebene arbeitest oder dich in einer (Lebens-)Krise befindest.

Du brauchst keine Yoga-Kenntnisse!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

Referentin	Daniela Jahreis, Yogalehrerin	Ort	Storchenhaus, EG
Termin	Do, 22.02. bis 25.04.	Gebühr	44,00 €
Zeit	14.30 -15.30 Uhr	Treffen	8 x 1 Std.

Qigong-Gymnastik in St. Hedwig

Qigong-Gymnastik mit Gisela Brader-Granger

Qigong wirkt ganzheitlich gesundheitsfördernd: fließende Bewegung, ruhiger Atem, tiefere Wahrnehmung – innere Spannungen können sich lösen, das Nerven- und Immunsystem werden spürbar gestärkt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Noppensocken

S012 Qigong-Gymnastik

Kurs-ID: KU-ST-WKT8LV

Referentin	Gisela Brader-Granger, Dt. Qigong Gesellschaft e.V.		
Ort	Gemeindesaal St. Hedwig, Schwindstr. 14 a, Bayreuth		
Termin	Di, 16.01. bis 23.04. (nicht 13.2./12.3./19.3./26.3./2.4.)		
Gebühr	65,00 €		
Zeit	8.45 – 9.45 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S013 Qigong-Gymnastik

Kurs-ID: KU-ST-1L4RDV

Referentin	Gisela Brader-Granger, Dt. Qigong Gesellschaft e.V.		
Ort	Gemeindesaal St. Hedwig, Schwindstr. 14 a, Bayreuth		
Termin	Di, 16.01. bis 23.04. (nicht 13.2./12.3./19.3./26.3./2.4.)		
Gebühr	97,50 €		
Zeit	10.00 – 11.30 Uhr	Treffen	10 x 1,5 Std.

S014 Qigong-Gymnastik

Kurs-ID: KU-ST-WKT8LV

Referentin	Gisela Brader-Granger, Dt. Qigong Gesellschaft e.V.		
Ort	Gemeindesaal St. Hedwig, Schwindstr. 14 a, Bayreuth		
Termin	Di, 30.04. bis 16.07. (nicht 21.5./28.5.)		
Gebühr	65,00 €		
Zeit	8.45 – 9.45 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S015 Qigong-Gymnastik

Kurs-ID: KU-ST-1L4RDV

Referentin	Gisela Brader-Granger, Dt. Qigong Gesellschaft e.V.		
Ort	Gemeindesaal St. Hedwig, Schwindstr. 14 a, Bayreuth		
Termin	Di, 30.04. bis 16.07. (nicht 21.5./28.5.)		
Gebühr	97,50 €		
Zeit	10.00 – 11.30 Uhr	Treffen	10 x 1,5 Std.

DEUTSCHE



QIGONG
GESELLSCHAFT e.V.

In den Schulferien und am 1.5. und 9.5. finden keine Gymnastikgruppen statt.

Qigong-Gymnastik für alle

Qigong-Gymnastik im Löhehaus

Qigong ist ein ganzheitliches Konzept der Gesunderhaltung. Die Übungen verbinden Körper, Atem und Vorstellungskraft auf harmonische Weise. Es entwickelt sich die Fähigkeit, Disharmonien wahrzunehmen und diese wirksam auszugleichen. So wächst mit zunehmender Selbstwahrnehmung eine verstärkte Lebensfreude, Kreativität und Persönlichkeitsentfaltung. Qigong stärkt das Immunsystem und wirkt harmonisierend auf das vegetative Nervensystem.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

S016 Entspannen mit Qigong für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kurs-ID: KU-ST-C3VZ7M

Referent	Helmut Schmidt, Qigonglehrer Dt. Qigong Gesellschaft e.V.		
Ort	Löhehaus, Bismarckstr. 3		
Termin	Di, 09.01. bis 19.03. (nicht 13.2.)	Gebühr	65,00 €
Zeit	17.00 -18.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S017 Entspannen mit Qigong für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kurs-ID: KU-ST-C3VZ7M

Referent	Helmut Schmidt, Qigonglehrer Dt. Qigong Gesellschaft e.V.		
Ort	Löhehaus, Bismarckstr. 3		
Termin	Di, 09.01. bis 19.03. (nicht 13.2.)	Gebühr	65,00 €
Zeit	18.15 – 19.15 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

DEUTSCHE



QIGONG
GESELLSCHAFT e.V.

Ruhige Qigong-Gymnastik im Storchenhaus

Qigong verbindet auf harmonische Weise Körper, Geist und Seele. Es reguliert die Atmung, stärkt Herz, Kreislauf und Nervensystem und führt rasch zu einer heiter-gelassenen Stimmung, mehr Wohlbefinden, Entspannung und Konzentration. Qigong ist ein Weg zu mehr Klarheit und Stille und ein wertvoller Ausgleich zu Alltagsstress und Leistungsdruck. Regelmäßiges Üben löst dauerhaft körperliche, geistige und seelische Verspannungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch

S018 Ruhige Qigong-Gymnastik im Storchenhaus

Referent	Christos Chaidas, gepr. Qigonglehrer		
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Mo, 08.01. – 18.03.	Gebühr	55,00 €
Zeit	9.45 -10.45 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S019 Ruhige Qigong-Gymnastik im Storchenhaus

Referent	Christos Chaidas, gepr. Qigonglehrer		
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Mo, 08.04. – 15.07. (nicht 13.5.)	Gebühr	66,00 €
Zeit	9.45 -10.45 Uhr	Treffen	12 x 1 Std.

TaiChi – Feldenkrais

TaiChi im Storchenhaus

TaiChi ist wie Qigong Bewegungsmeditation, aber auch eine chinesische Kampfkunstform. Dabei werden die Bewegungen sehr langsam und meditativ ausgeführt. Das ist für die Gelenke schonend und trotzdem bauen wir Muskeln auf, verbessern unsere Koordinationsfähigkeit, den Gleichgewichtssinn und steigern unsere Konzentrationsfähigkeit. Dabei entspannen wir vom Alltag und bauen Stress ab. Wir lernen zusammen die 24er Kurzform nach Yang Chen Fu (Wu).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch

S020 TaiChi im Storchenhaus

Referent	Christos Chaidas, gepr. Taichilehrer		
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Mo, 08.01. – 18.03.	Gebühr	55,00 €
Zeit	11.00 -12.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S021 TaiChi im Storchenhaus

Referent	Christos Chaidas, gepr. Taichilehrer		
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Mo, 08.04. – 15.07. (nicht 13.5.)	Gebühr	66,00 €
Zeit	11.00 -12.00 Uhr	Treffen	12 x 1 Std.

Feldenkrais im Storchenhaus

Wäre das nicht schön? Leichter atmen, stehen, laufen oder gehen? Unsere Körperhaltung ist kein Schicksal, sondern durch Gewohnheiten geprägt, denen wir uns oft nicht bewusst sind. Moshe Feldenkrais hat eine Methode entwickelt, mit der wir unsere Gewohnheiten erkennen und beeinflussen können. Dies geschieht in langsamen, einfachen Bewegungen, in denen Jede und Jeder die beste Lösung für sich ausprobieren kann.

Bitte mitbringen: Matte, kleines Handtuch, bequeme Kleidung

S022 Feldenkrais - Kurs

Leichte Bewegungen für Jede/n

Referentin	Christina Vörtler, Feldenkraislehrerin		
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Di, 16.01. – 05.03.	Gebühr	49,00 €
Zeit	17.00 -18.15 Uhr	Treffen	7 x 1,25 Std.

S023 Feldenkrais - Kurs

Leichte Bewegungen für Jede/n

Referentin	Christina Vörtler, Feldenkraislehrerin		
Ort	Storchenhaus, Saal EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Di, 23.04. – 18.06.	Gebühr	49,00 €
Zeit	17.00 -18.15 Uhr	Treffen	7 x 1,25 Std.

Wirbelsäulengymnastik

Mobil von Kopf bis Fuß

Gemeindezentrum Friedenskirche, Friedenstr. 1

Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur halten unsere Wirbelsäule beweglich. Durch abwechslungsreiche Stundenbilder fördern wir unsere Konzentration und Koordination und halten uns auch geistig fit!

Bitte bequeme Kleidung, Handtuch, Matte mitbringen

S024 Mobil von Kopf bis Fuß

Stärkung der Gesundheitsressourcen durch Beweglichkeit

Referentin	Julia Fankel	Ort	Friedenskirche
Termin	Fr, 12.01. – 22.03.	Gebühr	55,00 €
Zeit	8.45 – 9.45 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S025 Mobil von Kopf bis Fuß

Stärkung der Gesundheitsressourcen durch Beweglichkeit

Referentin	Julia Fankel	Ort	Friedenskirche
Termin	Fr, 12.01. – 22.03.	Gebühr	55,00 €
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S026 Mobil von Kopf bis Fuß

Stärkung der Gesundheitsressourcen durch Beweglichkeit

Referentin	Julia Fankel	Ort	Friedenskirche
Termin	Fr, 12.04. – 12.07.	Gebühr	66,00 €
Zeit	8.45 – 9.45 Uhr	Treffen	12 x 1 Std.

S027 Mobil von Kopf bis Fuß

Stärkung der Gesundheitsressourcen durch Beweglichkeit

Referentin	Julia Fankel	Ort	Friedenskirche
Termin	Fr, 12.04. – 12.07.	Gebühr	66,00 €
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr	Treffen	12 x 1 Std.

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

in der Johannes-Kepler-Realschule 2, Adolf-Wächter-Str. 8

S028 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Referent	Dominik Robesyn	Ort	J.-K.-Realschule
Termin	Mi, 10.01. – 20.03.	Gebühr	55,00 €
Zeit	17.00 – 18.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S029 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Referent	Dominik Robesyn	Ort	J.-K.-Realschule
Termin	Mi, 10.01. – 20.03.	Gebühr	55,00 €
Zeit	18.00 – 19.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S030 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Referent	Dominik Robesyn	Ort	J.-K.-Realschule
Termin	Mi, 10.04. – 03.07. (nicht 8.5.)	Gebühr	55,00 €
Zeit	17.00 – 18.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S031 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Referent	Dominik Robesyn	Ort	J.-K.-Realschule
Termin	Mi, 10.04. – 03.07. (nicht 8.5.)	Gebühr	55,00 €
Zeit	18.00 – 19.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke mit Muskelaufbau

Dehnung und Kräftigung der Muskulatur ist ebenso wichtig wie rüchenschonendes Verhalten. Übungen zur Verbesserung der Kraft-, Dehn- und Koordinationsfähigkeit und Informationen über rückenfreundliches Bewegungsverhalten, Muskelaufbau-training zum Schutz für die Wirbelsäule und die Gelenke sowie Schulung der Körperwahrnehmung und Ausdauer.

S032 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-YNLWPV

Referentin	Sabine Süppel, Physiotherapeutin	Ort	Löhehaus
Termin	Do, 11.01. bis 21.03. (nicht 7.3./dafür 15.2.)		
Gebühr	65,00 €		
Zeit	8.30 – 9.30 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S033 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-YNLWPV

Referentin	Sabine Süppel, Physiotherapeutin	Ort	Löhehaus
Termin	Do, 11.01. bis 21.03. (nicht 7.3./dafür 15.2.)		
Gebühr	65,00 €		
Zeit	9.30 – 10.30 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S034 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-YNLWPV

Referentin	Sabine Süppel, Physiotherapeutin	Ort	Löhehaus
Termin	Do, 11.04. bis 04.07.		
Gebühr	65,00 €		
Zeit	8.30 – 9.30 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S035 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-YNLWPV

Referentin	Sabine Süppel, Physiotherapeutin	Ort	Löhehaus
Termin	Do, 11.04. bis 04.07.		
Gebühr	65,00 €		
Zeit	9.30 – 10.30 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.



Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung Haus der Begegnung, Eubener Straße 7

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70^{plus}

Abwechslungsreiches „Rundum-Programm“ für Körper und Geist

Der Kurs ist für Menschen, die sich auch im Alter gerne bewegen und fit bleiben wollen. Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, Wirbelsäulen- und Gelenkstabilisation, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe, Herz-Kreislauf-Training und Entspannungsübungen.

Bitte Isomatte mitbringen!

S036 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70^{plus}

Referentin	Eva Scherer, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 15.01. bis 18.03.	Gebühr	49,50 €
Zeit	9.00 – 10.00 Uhr	Treffen	9 x 1 Std.

S037 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70^{plus}

Referentin	Eva Scherer, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 15.01. bis 18.03.	Gebühr	49,50 €
Zeit	10.15 – 11.15 Uhr	Treffen	9 x 1 Std.

S038 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70^{plus}

Referentin	Eva Scherer, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 15.01. bis 18.03.	Gebühr	49,50 €
Zeit	11.30 – 12.30 Uhr	Treffen	9 x 1 Std.

S039 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70^{plus}

Referentin	Eva Scherer, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 08.04. bis 01.07. (nicht 22.4.)	Gebühr	55,00 €
Zeit	9.00 – 10.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S040 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70^{plus}

Referentin	Eva Scherer, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 08.04. bis 01.07. (nicht 22.4.)	Gebühr	55,00 €
Zeit	10.15 – 11.15 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S041 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70^{plus}

Referentin	Eva Scherer, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 08.04. bis 01.07. (nicht 22.4.)	Gebühr	55,00 €
Zeit	11.30 – 12.30 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.



Im Haus der Begegnung 2018

Wirbelsäulengymnastik – Ganzkörpertraining

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

für Jüngere und Junggebliebene bis 70 Jahre

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

S042 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-P95RCT

Referentin	Sandra Obradovic, Physiotherapeutin		
Ort	Haus der Begegnung, Eubener Str. 7		
Termin	Mo, 08.01. bis 18.03. (nicht 5.2.)	Gebühr	58,50 €
Zeit	16.30 – 17.30 Uhr	Treffen	9 x 1 Std.

S043 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-P95RCT

Referentin	Sandra Obradovic, Physiotherapeutin		
Ort	Haus der Begegnung, Eubener Str. 7		
Termin	Mo, 08.01. bis 18.03. (nicht 5.2.)	Gebühr	58,50 €
Zeit	17.30 – 18.30 Uhr	Treffen	9 x 1 Std.

S044 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-AQPXUK

Referentin	Sandra Obradovic, Physiotherapeutin		
Ort	Haus der Begegnung, Eubener Str. 7		
Termin	Mo, 15.04. bis 08.07.	Gebühr	71,50 €
Zeit	16.30 – 17.30 Uhr	Treffen	11 x 1 Std.

S045 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-AQPXUK

Referentin	Sandra Obradovic, Physiotherapeutin		
Ort	Haus der Begegnung, Eubener Str. 7		
Termin	Mo, 15.04. bis 08.07.	Gebühr	71,50 €
Zeit	17.30 – 18.30 Uhr	Treffen	11 x 1 Std.



KirchplatzTreff
Evangelische Begegnungsstätte

Mit vielen Angeboten aus den Bereichen Von Mensch zu Mensch, Erzählcafés u. a.

Anmeldung und Info unter 0921 596104

Gymnastik in Destuben für Jung und Alt

„Lasst uns beweglich bleiben“ für Ü70, Ü80 und Ü90!

Gemeinsam machen wir leichte Übungen im Sitzen oder Stehen (nicht auf dem Boden!), die auch ganz einfach zu Hause wiederholt werden können. Mal mit Handgerät, mal ohne - aber immer mit Musik. So werden Koordination, Kraft und Beweglichkeit gefördert und einem körperlichen und geistigen Abbau vorgebeugt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe

S046 Lasst uns beweglich bleiben

Gymnastik für Ü70, Ü80 und Ü90!

Referentin	Gabi Silbermann	Ort	Destuben
Termin	Mi, 10.01. – 24.04. (nicht 14.02./27.03./03.04.)		
Gebühr	71,50 €		
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr	Treffen	13 x 1 Std.

S047 Lasst uns beweglich bleiben

Gymnastik für Ü70, Ü80 und Ü90!

Referentin	Gabi Silbermann	Ort	Destuben
Termin	Mi, 10.01. – 24.04. (nicht 14.02./27.03./03.04.)		
Gebühr	71,50 €		
Zeit	11.00 – 12.00 Uhr	Treffen	13 x 1 Std.



Altes Schulhaus
in Destuben

Wirbelsäulengymnastik in Destuben

Gymnastikübungen zur Stärkung der Gesundheitsressourcen wie Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit. Dazu gehören auch Informationen über rückenfreundliches Bewegungsverhalten und die Schulung der eigenen Körperwahrnehmung. **Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen für die Entspannung.**

S048 Wirbelsäulengymnastik in Destuben

Beweglichkeit, Ausdauer- und Muskeltraining

Referentin	Gabi Silbermann	Ort	Destuben
Termin	Mi, 10.01. – 24.04. (nicht 14.02./27.03./03.04.)		
Gebühr	71,50 €		
Zeit	18.30 – 19.30 Uhr	Treffen	13 x 1 Std.

S049 Wirbelsäulengymnastik in Destuben

Beweglichkeit, Ausdauer- und Muskeltraining

Referentin	Gabi Silbermann	Ort	Destuben
Termin	Mi, 10.01. – 24.04. (nicht 14.02./27.03./03.04.)		
Gebühr	71,50 €		
Zeit	19.30 – 20.30 Uhr	Treffen	13 x 1 Std.

Gymnastik für Menschen mit Einschränkung

Gymnastik- und Bewegungsgruppe für Parkinsonpatienten und deren Angehörige

Für Menschen mit einer Parkinson-Erkrankung ist es sehr wichtig, gut und regelmäßig in Bewegung zu bleiben. In unserer Gruppe sind Parkinsonpatienten, aber auch Angehörige herzlich willkommen. Wir trainieren im Sitzen, die Übungen sollen den Kreislauf anregen, die Muskeln aktivieren und Freude machen. Außerdem sollen Austausch und Kontakt zu anderen Erkrankten und Angehörigen nicht zu kurz kommen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe

S050 Gymnastik- und Bewegungsgruppe für Parkinsonpatienten und deren Angehörige

Übungen und Kontakt für Parkinsonerkrankte

Referentin	Inma Lauterbach, Übungsleiterin und Krankenschwester		
Ort	Löhehaus, Bismarckstr. 3		
Termin	Di, 09.01. – 19.03.	Gebühr	ohne, Spende
Zeit	15.00 – 16.00 Uhr	Treffen	ca. 10 x 1 Std.

S051 Gymnastik- und Bewegungsgruppe für Parkinsonpatienten und deren Angehörige

Übungen und Kontakt für Parkinsonerkrankte

Referentin	Inma Lauterbach, Übungsleiterin und Krankenschwester		
Ort	Löhehaus, Bismarckstr. 3		
Termin	Di, 09.04. – 30.07.	Gebühr	ohne, Spende
Zeit	15.00 – 16.00 Uhr	Treffen	ca. 14 x 1 Std.

Leichte Gymnastik für Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen

Bewegung tut gut und ist besonders notwendig, wenn man durch ein Handicap belastet ist. Gerade für Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen sind Aktivierungs- und Beschäftigungsangebote wichtig für Körper, Geist und Seele. Wir trainieren im Sitzen, die Übungen sollen den Kreislauf anregen, die Muskeln aktivieren und Freude machen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe

S052 Leichte Gymnastik für Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen

Leichte Übungen und Kontakt

Referentin	Uschi Müller, Physiotherapeutin		
Ort	Bürgerbegegnungsstätte, Am Sendelbach 1		
Termin	Di, 09.01. – 19.03.	Gebühr	30,00 Euro
Zeit	16.30 – 17.30 Uhr	Treffen	ca. 10 x 1 Std.

S053 Leichte Gymnastik für Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen

Leichte Übungen und Kontakt

Referentin	Uschi Müller, Physiotherapeutin		
Ort	Bürgerbegegnungsstätte, Am Sendelbach 1		
Termin	Di, 09.04. – 09.07.	Gebühr	36,00 Euro
Zeit	16.30 – 17.30 Uhr	Treffen	ca. 12 x 1 Std.

Bayreuther Stadtteil-Gymnastik

Gymnastik - leichte Übungen im Sitzen oder Stehen

Gymnastik - für alle, besonders für Senioren/innen



Anmeldung unter
Tel. 0921 60 800 980

Mitmachangebote Stadtteilgymnastik:

Mach mit – Bleib fit

Über das seniorenpolitische Gesamtprojekt des Seniorenamts und des Seniorenbeirats der Stadt Bayreuth in Kooperation mit der Familienbildungsstätte sind Stadtteil-Gymnastik-Angebote in verschiedenen Stadtteilen in Bayreuth entstanden.

Das Mehrgenerationenhaus mit dem Storchencafé als offenem Treff in der Innenstadt machte diese innovativen Angebote möglich.

Aktuell gibt es in Bayreuth acht unterschiedliche Gruppen, die sich wöchentlich, aber nicht während der Schulferien, in der Bürgerbegegnungsstätte, im Hammerstätter Hof, in der Stadtmission in der Sophienstraße, im Gemeindehaus der Erlöserkirche/Altstadt, im Evangelischen Gemeindehaus St. Johannis, in der Katharina von Bora-Kirche in Meyernberg, im Gemeindehaus der Auferstehungskirche in der Saas und in der Evangelischen Epiphaniaskirche in Laineck treffen.

Unter Anleitung werden leichte Gymnastikübungen im Sitzen oder Stehen gezeigt, die auch ganz einfach zu Hause durchführbar sind. So werden Koordination, Kraft und Beweglichkeit erhalten und gefördert.

Um Anmeldung wird gebeten - keine Gebühr, Spende nach Ermessen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Familienbildungsstätte unter 0921 60 800 980 oder im Internet unter www.familienbildung-bayreuth.de

Herzlichen Dank an Seniorenamt u. Seniorenbeirat der Stadt Bayreuth u. d. Projekt MGH für alle Unterstützung

Bayreuther Stadtteil-Gymnastik

Gymnastik - leichte Übungen im Sitzen oder Stehen
Gymnastik - für alle, besonders für Senioren*innen

Anmeldung unter
Tel. 0921 60 800 980



Angebot wöchentlich (nicht während Schulferien/an Feiertagen) keine Gebühr, Spende erbeten. **Bitte mitbringen:** Leichte und bewegungsfreundliche Kleidung, Turnschuhe

S083 Montag, ab 08.01., 9.30 bis 10.30 Uhr

Bürgerbegegnungsstätte, Am Sendelbach 1

Leitung: Uschi Müller, Übungsleiterin

S084 Montag, ab 08.01., 16.00 bis 17.00 Uhr

Gemeindehaus, Altentrebghostplatz 7, St. Johannis

Leitung: Christian Beetz, Sportstudent

S085 Dienstag, ab 16.01., 10.00 -11.00 Uhr

Katharina von Bora Kirche, Meyernberger Str. 17

Leitung: Eva Scherer, Physiotherapeutin

S086 Mittwoch, ab 10.01., 13.00 -14.00 Uhr

Stadtmission Bayreuth, Sophienstr. 23 -25

Leitung: Horst Weinmann, Ergotherapeut

S087 Mittwoch, ab 10.01., 9.00 -10.00 Uhr

(Gruppe A) und 10.00 – 11.00 Uhr (Gruppe B)

Erlöserkirche, Hans-Meiser-Str. 1, Altstadt

Leitung: Horst Weinmann, Ergotherapeut

S088 Mittwoch, ab 10.01., 9.30 -10.30 Uhr

Epiphaniaskirche, Warmensteinacher Str. 85, Laineck

Leitung: Christos Chaidas, Qigonglehrer

S089 Donnerstag, ab 11.01., 9.30 -10.30 Uhr

Hammerstätter Hof, Friedrich-Ebert-Straße 58

Leitung: Horst Weinmann, Ergotherapeut

S090 Donnerstag, ab 11.01., 9.30 -10.30 Uhr

Evang. Gemeindesaal Saas, Erikaweg 33, Saas

Leitung: Inma Lauterbach, Krankenschwester, Ü-Leiterin

Herzlichen Dank an Seniorenamt u. Seniorenbeirat der Stadt Bayreuth u. d. Projekt MGH für alle Unterstützung

Beckenbodengymnastik

Beckenbodengymnastik für Frauen

Der Beckenboden ist der muskulöse Mittelpunkt unseres Körpers und hält die inneren Organe an ihrem Platz. In kleinen Gruppen lernen Sie ihren Beckenboden in Theorie und Praxis „neu“ kennen. Neben funktionellen Beckenbodenübungen fließen muskelaufbauende Elemente zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur mit ein.

S054 Beckenbodengymnastik für Frauen 65 plus

Kurs-ID: KU-BE-QPXD9

Referentin	Claudia Tupy, Physiotherapeutin		
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Mo, 22.01. – 18.03.	Gebühr	64,00 €
Zeit	16.30 – 17.30 Uhr	Treffen	8 x 1 Std.

S055 Beckenbodengymnastik für Frauen

Kurs-ID: KU-BE-QPXD9

Referentin	Claudia Tupy, Physiotherapeutin		
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Mo, 22.01. – 18.03.	Gebühr	64,00 €
Zeit	17.45 – 18.45 Uhr	Treffen	8 x 1 Std.

S056 Beckenbodengymnastik für Frauen

Kurs-ID: KU-BE-QPXD9

Referentin	Claudia Tupy, Physiotherapeutin		
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Mo, 22.01. – 18.03.	Gebühr	64,00 €
Zeit	19.00 – 20.00 Uhr	Treffen	8 x 1 Std.

S057 Beckenbodengymnastik für Frauen 65 plus

Kurs-ID: KU-BE-N2GCVB

Referentin	Claudia Tupy, Physiotherapeutin		
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Mo, 08.04. – 24.06.	Gebühr	80,00 €
Zeit	16.30 – 17.30 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S058 Beckenbodengymnastik für Frauen

Kurs-ID: KU-BE-N2GCVB

Referentin	Claudia Tupy, Physiotherapeutin		
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Mo, 08.04. – 24.06.	Gebühr	80,00 €
Zeit	17.45 – 18.45 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S059 Beckenbodengymnastik für Frauen

Kurs-ID: KU-BE-N2GCVB

Referentin	Claudia Tupy, Physiotherapeutin		
Ort	Storchenhaus EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Mo, 08.04. – 24.06.	Gebühr	80,00 €
Zeit	19.00 – 20.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

Beckenbodengymnastik

Beckenbodenschule® (ZVK)

Die Beckenbodenschule® vermittelt Wissen sowie Übungen und bietet Beratung zum Erhalt der gesunden Beckenbodenfunktionen und der kontinenzsichernden Organ-Funktionen. Der Kurs „Beckenbodenschule®“ orientiert sich konzeptionell an dem bio-psycho-sozialen Modell der ICF (International Classification of functioning, disability and health) mit seiner ressourcenorientierten und ganzheitlichen Ausrichtung. Er vermittelt theoretische Inhalte, Verhaltenshinweise und praktische Übungen. Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

S060 „Beckenbodenschule®“ (ZVK) für Frauen

Kurs-ID: KU-BE-3QZRBX

Referentin	Lucia Sollik, Physiotherapeutin		
Ort	Ergotherapiepraxis Scheidig, Wilhelmsplatz		
Termin	Di, 16.01. – 12.03.	Gebühr	80,00 €
Zeit	19.15 – 20.30 Uhr	Treffen	8 x 1,25 Std.

S061 „Beckenbodenschule®“ (ZVK) für Frauen

Kurs-ID: KU-BE-3QZRBX

Referentin	Lucia Sollik, Physiotherapeutin		
Ort	Ergotherapiepraxis Scheidig, Wilhelmsplatz		
Termin	Di, 09.04. – 11.06.	Gebühr	80,00 €
Zeit	19.15 – 20.30 Uhr	Treffen	8 x 1,25 Std.



Pilates für Fortgeschrittene und Einsteiger

Pilates am Morgen

Pilates ist eine sanfte, aber zugleich effiziente Trainingsmethode. Die Übungen zielen auf verschiedene Muskelgruppen und kombinieren fließende Bewegungen mit kontrollierter Atmung und geistiger Konzentration. Und wenn Sie rundum fit werden wollen, so können Sie Kraft, Stabilität und Beweglichkeit mit den Pilates-Übungen trainieren!

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

S062 Pilates am Morgen

Ruhiges Pilates-Training für Fortgeschrittene

Referentin	Daniela Hessenberger	Ort	Löhehaus
Termin	Mi, 10.01. bis 20.03. (nicht 14.2.)	Gebühr	55,00 €
Zeit	8.45 – 9.45 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S063 Pilates am Morgen

Ruhiges Pilates-Training für Fortgeschrittene

Referentin	Daniela Hessenberger	Ort	Löhehaus
Termin	Mi, 10.04. bis 03.07. (nicht 1.5./22.5./29.5.)	Gebühr	55,00 €
Zeit	8.45 – 9.45 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

BodyBalancePilates® - Advanced Programm mit Geräten

S064 BodyBalancePilates®

Kurs-ID: KU-BE-6MUX2G, für Einsteiger und Fortgeschrittene

Referent/in	Sabine Süppel, Physiotherapeutin, Pilates-Instruktor		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29 1. OG		
Termin	Mi, 10.01. – 20.03. (nicht 6.3., dafür 14.2.)		
Gebühr	65,00 €		
Zeit	17.00 – 18.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S065 BodyBalancePilates®

Kurs-ID: KU-BE-6MUX2G, für Einsteiger und Fortgeschrittene

Referent/in	Sabine Süppel, Physiotherapeutin, Pilates-Instruktor		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29 1. OG		
Termin	Mi, 10.01. – 20.03. (nicht 6.3., dafür 14.2.)		
Gebühr	65,00 €		
Zeit	18.00 – 19.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S066 BodyBalancePilates®

Kurs-ID: KU-BE-6MUX2G, für Einsteiger und Fortgeschrittene

Referent/in	Sabine Süppel, Physiotherapeutin, Pilates-Instruktor		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29 1. OG		
Termin	Mi, 10.04. bis 03.07.	Gebühr	65,00 €
Zeit	17.00 – 18.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S067 BodyBalancePilates®

Kurs-ID: KU-BE-6MUX2G, für Einsteiger und Fortgeschrittene

Referent/in	Sabine Süppel, Physiotherapeutin, Pilates-Instruktor		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29 1. OG		
Termin	Mi, 10.04. bis 03.07.	Gebühr	65,00 €
Zeit	18.00 – 19.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

Ganzkörpertraining

Ganzkörpertraining für Fortgeschrittene

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

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung

S068 Ganzkörperkräftigung

Referentin	Andrea Groll, Physiotherapeutin	Ort	Storchenhaus
Termin	Di, 09.01. bis 19.03.	Gebühr	55,00 €
Zeit	8.15 – 9.15 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S069 Ganzkörperkräftigung

Referentin	Andrea Groll, Physiotherapeutin	Ort	Storchenhaus
Termin	Di, 09.04. bis 09.07.	Gebühr	66,00 €
Zeit	8.15 – 9.15 Uhr	Treffen	12 x 1 Std.

FBG
Energie ist unsere Stärke
→ www.fbg-bayreuth.de

Gebäude- und Energietechnik

Unser All-in-One Paket ✓

Wärmepumpe + Photovoltaik + Elektroinstallation

Ihr Ansprechpartner rund um das Thema Haustechnik. Alles aus einer Hand.

[Jetzt anfragen](#)

Fränkische Baugesellschaft Freileitungsbau und Elektroinstallation GmbH

f @

Fitness und WIRBELSÄULEN-Gymnastik

New „Fit your body – for everybody“

Neu Fitness für den Körper – für jede Frau

The class is for women, it's given in English.

It is important for every woman to take care of her body, it's a class of strengthening muscles, burning fat and especially returning energy to the body. The class is suitable for all women at all levels, young, postpartum, and older.

Please bring sports clothing, sneakers or socks and a towel.

Der Kurs richtet sich an Frauen und wird auf Englisch abgehalten. Für jede Frau ist es wichtig, auf ihren Körper zu achten. Der Kurs ist für alle Frauen aller Niveaus geeignet, ob jung, nach der Geburt oder älter. Der Kurs dient zur Stärkung der Muskeln, Fettverbrennung und bringt die Energie zurück.

Bitte Sportkleidung, Turnschuhe oder Socken und ein Handtuch mitbringen.

S070 „Fit your body – for everybody“

The class is for women, it's given in English.

Referentin	Maia Wegman, Fitnesstrainerin		
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Di, 20.02. bis 19.03.	Gebühr	27,50 €
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr	Treffen	5 x 1 Std.

S071 „Fit your body – for everybody“

The class is for women, it's given in English.

Referentin	Maia Wegman, Fitnesstrainerin		
Ort	Storchenhaus, EG, Ludwigstr. 29		
Termin	Di, 16.04. bis 02.07. (nicht 21.5./28.5.)	Gebühr	55,00 €
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung Gesundheitspark „Freiraum“, Spinnereistraße 7

Für die Gesundheit, das körperliche, sowie das seelische Wohlbefinden sind Bewegung und Entspannung unverzichtbar. Der Kurs bietet ein gesundheitsorientiertes Muskeltraining mit Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen an. Die verbesserte Körperwahrnehmung macht sie fitter und unternehmungslustiger.

Es werden gezielte Übungen und Wissen vermittelt, so dass auch nach dem Kurs weiter und nachhaltig trainiert werden kann. Jede/r Teilnehmer/in erhält ein Grundübungsprogramm und individuell kann auf weitere Bedürfnisse eingegangen werden. Das Kursangebot ist teilweise geräteunterstützt.

Bitte Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen.

S072 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-VXPM1D

Referentin	Claudia Tupy, Physiotherapeutin		
Termin	Di, 09.01. bis 16.04.	Gebühr	132,00 €
Zeit	9.00 – 10.30 Uhr	Treffen	12 x 1,5 Std.

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung - teilweise geräteunterstützt

S073 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-VXPM1D

Referentin	Claudia Tupy, Physiotherapeutin		
Ort	Gesundheitspark Freiraum, Spinnereistr. 7		
Termin	Di, 23.04. bis 23.07.	Gebühr	132,00 €
Zeit	9.00 – 10.30 Uhr	Treffen	12 x 1,5 Std.

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Fachkundige Einführung in ein gesundheitsorientiertes Training mit Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinationsübungen teilweise mit Geräten. Das Training ist auch zur Vorbeugung für Osteoporose geeignet. Bei gesundheitlichen Beschwerden bitte Rücksprache mit der Kursleitung halten.

Bitte Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

S074 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-1TZ1W7

Referentin	Manuela Sabbarth, Physiotherapeutin		
Ort	Gesundheitspark Freiraum, Spinnereistr. 7		
Termin	Do, 11.01. bis 21.03. (nicht 15.2.)	Gebühr	85,00 €
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S075 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-1TZ1W7

Referentin	Manuela Sabbarth, Physiotherapeutin		
Ort	Gesundheitspark Freiraum, Spinnereistr. 7		
Termin	Do, 11.01. bis 21.03. (nicht 15.2.)	Gebühr	85,00 €
Zeit	11.00 – 12.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S076 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-1TZ1W7

Referentin	Manuela Sabbarth, Physiotherapeutin		
Ort	Gesundheitspark Freiraum, Spinnereistr. 7		
Termin	Do, 18.04. bis 11.07. (nicht 23.5./30.5.)	Gebühr	85,00 €
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

S077 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-1TZ1W7

Referentin	Manuela Sabbarth, Physiotherapeutin		
Ort	Gesundheitspark Freiraum, Spinnereistr. 7		
Termin	Do, 18.04. bis 11.07. (nicht 23.5./30.5.)	Gebühr	85,00 €
Zeit	11.00 – 12.00 Uhr	Treffen	10 x 1 Std.

Wirbelsäulengymnastik – Seniorentanz

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Fachkundige Einführung in ein gesundheitsorientiertes Training mit Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinationsübungen teilweise mit Geräten. Das Training ist auch zur Vorbeugung für Osteoporose geeignet. Bei gesundheitlichen Beschwerden bitte Rücksprache mit der Kursleitung halten.

Bitte Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

Fitnesstreff, Am Schießhaus 2

S078 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-8WJZTP

Referentin	Nina Baldini, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 08.01. bis 15.04. (nicht 12.2./25.3./1.4.)		
Gebühr	108,00 €		
Zeit	17.00 – 18.30 Uhr	Treffen	12 x 1,5 Std.

S079 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-8WJZTP

Referentin	Nina Baldini, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 08.01. bis 15.04. (nicht 12.2./25.3./1.4.)		
Gebühr	108,00 €		
Zeit	18.45 – 20.15 Uhr	Treffen	12 x 1,5 Std.

S080 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-8WJZTP

Referentin	Nina Baldini, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 22.04. bis 22.07. (nicht 20.5./27.5.)		
Gebühr	108,00 €		
Zeit	17.00 – 18.30 Uhr	Treffen	12 x 1,5 Std.

S081 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: KU-BE-8WJZTP

Referentin	Nina Baldini, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 22.04. bis 22.07. (nicht 20.5./27.5.)		
Gebühr	108,00 €		
Zeit	18.45 – 20.15 Uhr	Treffen	12 x 1,5 Std.

S082 Bewegung durch Tanz

Tänze für Jedermann

Im Kurs werden internationale Volkstänze wie Kolos, Mixer und Square zur Aktivierung des Kreislaufs und der körperlichen und seelischen Lebendigkeit auch im fortgeschrittenen Lebensalter erlernt.

Referentin	Karin Herrmann		
Termin	Do, 25.01./08.02./22.02./07.03./21.03./04.04./18.04./02.05./06.06./20.06.2024		
Ort	Gemeindezentrum Friedenskirche	Gebühr	65,00 €
Zeit	14.30 – 16.30 Uhr	Treffen	10 x 2 Std.

Hula – Orientalischer Tanz

Hula - Tanz der Hawaiianer**Hula auana für Fortgeschrittene (moderner Tanzstil)**

Hula bedeutet überfließende Sonnenenergie. Der Hula wird immer im Bezug zum Liedtext getanzt – die Tänzerin erzählt die Geschichte mit bestimmten Hand- und Armbewegungen. Beim Tanzen sind eine gute Körperhaltung und Beweglichkeit wichtig, so wird mit den Bewegungen der ganze Körper trainiert.

Bitte mitbringen: Gymnastikleidung und -schuhe, bunter Rock

S083 Hula – Tanz der Hawaiianer für Könnner

Hula auana für Könnner (moderner Tanzstil)

Referentin	Gisela Sprengler, Karen Axmann		
Ort	Storchenhaus, 1. OG		
Termin	Do, 18.01./01.02./22.02./07.03./21.03./18.04./02.05./06.06./13.06./20.06./27.06./04.07./11.07./18.07.		
Gebühr	105,00 €		
Zeit	17.30 – 19.00 Uhr	Treffen	14 x 1,5 Std.



Hula-Gruppe „Lau Hala“ der Familien-Bildungsstätte

Orientalischer Tanz –**Freie Tanzformen und leichte Choreografien**

Orientalischer Tanz ist der Weg zu Beweglichkeit, Ausstrahlung und einem gesunden Beckenboden! Wir tanzen zu orientalischer und Bollywood-Musik. Unser Ziel ist neben der Freude am Tanzen auch das Erlernen von kleinen Choreografien.

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

S084 Orientalischer Tanz

Kurs für freie Tanzformen und leichte Choreografien

Referentin	Gisela Sprengler, Karen Axmann		
Ort	Storchenhaus, 1. OG		
Termin	Do, 08.02./29.02./14.03./11.04./25.04./16.05.		
Gebühr	45,00 €		
Zeit	17.30 – 19.00 Uhr	Treffen	6 x 1,5 Std.

Jetzt 30 Tage
für nur 0,99 €*
Digital-Abonnement testen.



JETZT
K+
Premium
Artikel lesen



Weiter Infos unter:
www.kurier.de/digital-abo

*Stand: 5/2021

Immer **näher dran**

KURIER



Von links: Susanne Schilling (Assistenz), Harald Müller (ImmoMakler), Sabine Böhner (Assistenz), Daniel Belik (Trainee zum ImmoMakler) und ImmoMaklerIn: Dominik Walberer, Tina Steinwasser, Markus Friesner und Stefan Kühnlein

Sie wollen eine Immobilie kaufen oder verkaufen? Wir helfen Ihnen gerne.

Kontaktieren Sie uns unter **0921 284-0**

oder vereinbaren Sie einen
Termin im ImmoCenter in Bayreuth.
Wir freuen uns auf Sie!

www.sparkasse-bayreuth.de



Sparkasse
Bayreuth

