

Fit in den Frühling 2021 - Beschreibung der Aktivitäten

Kursart	Datum	Tag/Zeit	Kursleiter	Kursort	Kursbeschreibung
Rückenfaszientraining TuS	6 x ab 12.04.	Montag 10:00 - 11:00 Uhr	Bettina Harmdorf	online	"Faszie" bezeichnet die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes, die den ganzen Körper als ein umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk durchdringen. Faszien können verkleben und verfilzen und so die Bewegungen des Körpers einschränken. Durch ein gezieltes Faszientraining können wir dem Abhilfe leisten oder die Beschwerden minimieren.
Trimm-Dich-Pfad im Hardtwald	6 x ab 12.04.	Montag 15:30 - 17:00 Uhr	Birgitte Redelstein- Maurer	Hardtwald, Treffpunkt Parkplatz beim Spielplatz	In Corona-Zeiten, nimmt die Bewegung im Freien an Bedeutung zu. Wir wollen unseren gut gepflegten Waldpfad nutzen und ihn mit unserer Motivation und Freude an der Bewegung beleben. Wir werden Gehen, Walken und Laufen kombinieren mit den Übungen entlang des Pfades, jede*r nach ihren und seinen Möglichkeiten und nebenbei Tannine tanken. Bitte Händedesinfektionsmittel mitbringen.
Walking (SV Germania)	6 x ab 12.04.	Montag 18:00 - 19:00 Uhr	Sv Germania	Germania Sportplatz	Beim Walking-Trainingstreff wird auf der Stadion-Laufbahn das "richtige Walken" gelehrt und eine dreistufige Ganzkörpertherapie (Muskeldehnen u. Atmungsgymnastik, Ausdauergehen) zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, zur Erhaltung der Beweglichkeit und zur Verbesserung der Stoffwechselfunktion (Entspannungsgymnastik) durchgeführt.
Yoga auf dem Stuhl	6 x ab 13.04.	Dienstag 9:00 - 10:00 Uhr	Bettina Harmdorf	online	Yoga auf dem Stuhl ist für Jederfrau / -mann geeignet, auch für Homeoffice-Geplagte und Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Durch Atemübungen, Sonnengrüße und Meditation, tun wir etwas für Körper, Geist und Seele! Bitte bequeme Kleidung tragen und Stuhl ohne Armlehnen bereit stellen.
Augenspaziergang	6 x ab 13.04.	Dienstag 15:00 - 16:00 Uhr	Jutta B. Sommer	Treffpunkt: Parkplatz Germania Sportplatz, Stöckwiese	Du bist gerne in der Natur unterwegs, bist neugierig und liebst Veränderung? Dann ist ein Augenspaziergang mit Jutta Sommer das richtige Erlebnis für Dich! Erlebe, wie Du einfach und leicht Deinen Augen etwas Gutes tun und Deine Sehkraft stärken kannst. Erlebe, wie Augen-Fitness-Übungen in der Natur Sehstresssymptome entlasten, sich das räumliche Sehen verbessert, Farbe und Kontraste intensiver wahrgenommen werden. Erlebe, wie Körper, Geist und Seele aktiv entspannen.

Fit in den Frühling 2021 - Beschreibung der Aktivitäten

Kursart	Datum	Tag/Zeit	Kursleiter	Kursort	Kursbeschreibung
Ganzheitliches Seh- und Augentraining	6 x ab 13.04.	Dienstag 19:00 - 20:00 Uhr	Jutta B. Sommer	online	Deine Augen fühlen sich trocken an, jucken und brennen? Nach einem langen Arbeitstag sind deine Augen müde und gestresst, das Lesen von Kleingedrucktem macht Dir Mühe? Du bist lichtempfindlich, hast häufig Spannungskopfschmerzen oder bist kurz, weit- oder alterssichtig? Oder Du hast gute, gesunde Augen und möchtest vorbeugend etwas tun? - Beim regelmäßigen ganzheitlichen Seh- und Augentraining erlebst Du in kurzer Zeit, wie sich Deine Sehkraft verbessert, Deine Sehgewohnheiten sich verändern, Deine Augen sich frisch, frei und entspannt anfühlen, Dein Blick sich erweitert und Du mehr Raum und Farbe wahrnimmst.
Bewegte Apotheke (Initiative der AG "Gesund Älter werden" der kommunalen Gesundheitskonferenz LK Rastatt u. SK Baden-Baden)	wchtl. ab 14.04.	Mittwoch 14:30 - 15:30 Uhr	Vera Maier	Treffpunkt: Bernhardus Apotheke, Badenstraße 9	Für diesen Gesundheitsspaziergang muss man sich nicht einmal umziehen! Das begleitende Gehen durch den Ort und die aktivierenden Übungselemente, fördern das Gleichgewicht, verbessern die Koordination und trainieren das Gehirn. Das Tempo ist angemessen gestaltet und richtet sich nach den Teilnehmer*innen..
Rückentraining (TuS)	6 x ab 14.04.	Mittwoch 20:00 -21:00 Uhr	Bettina Harmdorf	online	Im Mittelpunkt steht die Beweglichkeit des Rückens. Mit Mobilisation, Kräftigung und Dehnung trainieren wir in alle Richtungen die Wirbelsäule und bekommen so wieder Zugang zu unserem ganzen Körper.
Beckenbodengymnastik für Frauen	6 x ab 15.04.	Donnerstag 19:30 - 20:30 Uhr	Birgitta Redelstein-Maurer	online	Mittels Atem- und Entspannungsübungen, Visualisierung sowie Übungen im Stehen und Sitzen, auf dem Boden und mit verschiedenen Geräten, entwickeln Sie die Fähigkeit, Ihren Beckenboden zu kräftigen und zu entspannen. Damit beugen Sie Drang- und Stressinkontinenz sowie Senkungsbeschwerden vor oder verbessern sie. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken tragen, Isomatte und Pezziball bereit halten.
Nordic Walking	6 x ab 16.04.	Freitag 9:00 - 10:00 Uhr	Vera Maier	Treffpunkt: Parkplatz Germania Sportplatz, Stöckwiese	Nordic-Walking ist ein Ganzkörpertraining mit Stöcken, ein fitnessorientiertes Gehen für verschiedene Altersgruppen mit geringen Einstiegshürden. Der Bewegungsapparat wird entlastet, deshalb ist Nordic Walking auch für Personen mit Knie- u. Rückenproblemen geeignet. Bitte bequeme Sportschuhe tragen.
Boule	6 x ab 16.04.	Freitag 15:00 - 17:00 Uhr	Thomas Kölmel	Boule-Bahn beim Bahnhof	Boule ist ein Freizeit-Kugel-Spiel. Zwei Mannschaften oder Formationen, die aus ein bis drei Spielern bestehen, spielen gegeneinander. Ziel ist es, mit den eigenen Kugeln möglichst nah an eine Zielkugel zu gelangen. Die Zielkugel und die gegnerischen Kugeln können dabei auch herausgedrückt oder weggeschossen werden. In Frankreich wird die Zielkugel cochonnet (dt.: Schweinchen) genannt. Manchmal geht es auch einfach nur darum, so präzise wie möglich zu schießen. Wenn Sie also mal wieder „eine ruhige Kugel schieben“ wollen, sind Sie herzlich eingeladen!

Fit in den Frühling 2021 - Beschreibung der Aktivitäten

Kursart	Datum	Tag/Zeit	Kursleiter	Kursort	Kursbeschreibung
TaiChi Basics (5 Schritte und 6 Bewegungen)	6 x ab 16.04.	Freitag 17:00 - 18:00 Uhr	Ingo Heindirk	online	Die „5 Schritte und 6 Bewegungen“ gehören zum bewegten Qigong und stellen die Basis aller Tai Ji Quan-Formen dar. Mit ihnen entwickeln wir Balance, Körperkoordination, Orientierung im Raum und üben eines der Hauptprinzipien im Tai Ji Quan, das Trennen von Yin und Yang, bzw. die korrekte Gewichtsverlagerung. In einer entspannten Weise ausgeführt, hilft die erlernte Sequenz eine fundamentale Bewegungskoordination und ein tiefes Verständnis für körperlich-geistige Ruhe zu gewinnen. Unsere Bewegungen werden fließend, geschmeidig und dabei gleichzeitig geerdet. Bitte bequeme Kleidung tragen.
Wildkräuterwanderung	1 x am 06.05.	Mittwoch 14:30 - 15:30 Uhr	Annette Vandersee	Treffpunkt: Bürgerzentrum Alter Tabakschuppen	Auf unserem Rundgang durch die Natur entdecken wir die frühlingfrischen Wildkräuter und lernen, welche wir essen können. Es gibt Anregungen und Tipps für die Verwendung in der Küche und für die Hausapotheke. Mit den mitgebrachten Butterbroten bereiten wir uns ein kleines Wiesensupper. Bitte je ein Sammelkörbchen, Sitzunterlage, Trinkbecher, Vespriebrettchen, kleines Küchenmesser und zwei Butterbrote mitbringen. Nach aktuellem Stand darf keine Verköstigung angeboten werden. Deshalb werden die Teilnehmer gebeten, selbst zwei Butterbrote mitzubringen. Ein Getränk in einer verschlossenen Flasche bringt Frau Vandersee für jeden mit. Wir fügen dann, jeder für sich, das gesammelte Kräutermaterial zu. Bei Regen findet die Veranstaltung nicht statt.