

## **BILDUNGSWERK STETTEN A.K.M.**

Anmeldung: Heike Drissner , Tel. 07573-92006

eMail: [heike.drissner@gmx.de](mailto:heike.drissner@gmx.de) oder [BildungswerkStetten@web.de](mailto:BildungswerkStetten@web.de)

### **Kursprogramm ab April 2024**

## **Yoga für Schwangere**

mit Juliane Mori

10 x Dienstags ab 9.4.24  
9.00 – 10.00 Uhr

Gebühr 85,00 €

Du bist schwanger und auf der Suche nach einer sanften Möglichkeit, Körper und Geist zu stärken und dich auf die Geburt vorzubereiten?

Der Schwangeren-Yoga-Kurs schafft eine sichere und unterstützende Umgebung, in der Du Dich auf das Muttersein vorbereiten kannst. Durch speziell angepasste Yoga-Übungen, Atem- und Entspannungstechniken wirst Du dabei unterstützt, Dein Wohlbefinden zu verbessern, Verspannungen zu lösen und eine tiefere Verbindung zu Deinem Baby aufzubauen.

Ich freue mich auf Dich!

Treffpunkt: Alpenblickhalle Glashütte, obere Dorfstr.7, 72510 Stetten a.k.m.

Mitzubringen: rutschfeste Matte, Wolldecke, ev.Getränk

## **Yoga am vormittag**

( für Yoga Neulinge, sowie für Geübte)

mit Shirin Schöne

10 x ab Mo. 29.4.24  
9.00-10.15 Uhr  
Gebühr 80,00 €

Nimm Dir Zeit für Dich und Deinen Körper und starte positiv & energiegeladen in die neue Woche. Durch Asanas kombiniert mit Pranayama und Meditation finden wir Flexibilität, innere Ruhe und in unsere eigene Kraft.

Wir verbinden traditionelles Hatha Yoga mit Elementen aus dem Yin Yoga und bringen Körper und Geist in Harmonie.

Treffpunkt: Rettungszentrum, am Schlosshof, Vortragsraum EG

Mitzubringen: rutschfeste Matte, Getränk, warme Socken/Jacke  
Wolldecke

Treffpunkt: Rettungszentrum am Schloßhof / Vortragsraum EG

Mitzubringen: Yogamatte, Decke und Meditationskissen

## Hatha Yoga

mit Bianca Weber

10 x Montags

Kurs 1: 17:15-18.30 Uhr etwas ruhiger

Kurs 2: 18:45-20.00 Uhr etwas kraftvoller

Gebühr 80,00 €

**Weil es einfach so viele gute Gründe dafür gibt! Du förderst Deine innere Balance, schulst Deine Selbstwahrnehmung, Dein Körpergefühl und falls Du bisher noch nie die Erfahrung gemacht hast, solltest Du es unbedingt ausprobieren. Das Gefühl NACH einer Yogastunde ist einfach großartig und trägt Dich noch eine Weile weiter durch Deine Woche.**

**Hatha Yoga** ist der körperorientierte Teil des Yoga, Ha heißt "Sonne", Tha heißt "Mond". "Yoga" heißt Einheit/Harmonie. Hatha Yoga ist also die Harmonisierung der beiden Grundenergien in unserem System/Körper.

Treffpunkt: Rettungszentrum am Schloßhof / Vortragsraum EG

Mitzubringen: rutschfeste Matte, warme Socken/Jacke, Wolldecke

## Yoga

mit Juliane Mori & Eva Mauthe

10 x Mittwochs ab 17.4.24

Kurs 1 : 17.00 – 18.15 Uhr

Kurs 2 : 18.30 – 19.45 Uhr

Gebühr 80,00 €

in dieser Yogaklasse erwartest dich ein **dynamisches und kraftvolles** Praktizieren.

Du erlebst sowohl Hatha Flow, Vinyasa Flow als auch Yin Yoga.

Als Fortgeschrittene/r Yogi bist du genau richtig, wenn du dir Mittwochabend die Zeit für dich nimmst und durch die Flows innere Ruhe findest.

Die positive Wirkungen der Yoga Praxis zeigen sich durch eine Verbesserung der Gesundheit, eine tiefere Atmung und mehr Energie sowie eine Stärkung des Rückens und vieles mehr.

Treffpunkt: Alpenblickhalle, Glashütte

Mitzubringen: rutschfeste Matte, Getränk, warme Socken/Jacke, Wolldecke

# **Bodega**

## **bodywork meets Yoga**

mit Bea Stingel

10 x Montags ab 15.4.24

17.40-18.40 Uhr

– Gebühr 70,00 €

Mehr als nur ein Workout

Bodega moves verbindet Bodyshaping mit Yoga.

Es kombiniert das Beste aus Asanas und Workout und bietet dadurch eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung.

Im Fokus des Workouts stehen die funktionale Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparates.

Treffpunkt: Alpenblickhalle Glashütte

Mitzubringen: rutschfeste Matte

# **Yogadance & Meditation**

## **Workshop mit Bettina Haug**

„eine kleine Auszeit für Körper und Geist“

Samstag 20.4.24, 15.00 – 16.30 Uhr

Gebühr: 20,00 €

Die wunderbaren Wirkungen von Yoga, vereint im Fluss von Musik!

Schritt für Schritt setzen wir im ersten Teil des Workshops Yogahaltungen in fließende Reihen, um sie dann im Wirbel kräftiger Trommeln oder auch ganz meditativ zu erleben.

Freue dich auf das harmonisierende Erlebnis von getanzttem Yoga – du brauchst hierfür keine Yogaerfahrung zu haben.

Im zweiten Teil beschäftigen wir uns mit dem Thema Meditation.

Wie schaffe ich es, die Gedanken zur Ruhe zu bringen, meine Atmung zu vertiefen und eine regelmäßige Übungspraxis zu kultivieren? Welche Art von Meditation ist die richtige für mich?

Wir tauchen in die Stille ein, um ganz bei uns anzukommen.

Treffpunkt: Alpenblickhalle Glashütte, obere Dorfstr.7, 72510 Stetten a.k.m.

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, evt. Ein Sitzkissen, Getränk

**jumping LOGO einfügen**

**WORLD JUMPING®**

### **mit Carolin Goreth**

Montags, ab 15.4.24, 8.45-9.45 Uhr

### **mit Carina Weissmann**

Dienstags, ab 9.4.24

Kurs I 17.15-18.15 Uhr

Kurs II 18.30-19.30 Uhr

### **mit Steffi Maute**

Donnerstags ab 18.4.24, 20.00-21.00 Uhr

( bei allen Kursen bitte zum Auf/Abbau 15 min. vorher da sein)

Dauer: 10 x

Gebühr 85,00 €

**WORLD JUMPING®:** Das Workout auf dem Trampolin macht eine Menge Spaß und fordert mehr als 400 Muskeln, was Jumping zu einem perfekten Ausdauer- und Ganzkörpertraining macht, ganz ohne Choreographie! Jeder kann vom Hüpfspaß profitieren, denn 10 Minuten auf dem Trampolin sind so effektiv wie 30 Minuten Joggen! Es werden nicht nur sehr viele Kalorien verbrannt, sondern auch die tiefliegenden Muskeln gestärkt. Sei dabei und hüpf dich fit!

Treffpunkt: Alpenblickhalle Glashütte

Mitzubringen: bequeme Kleidung, absolut saubere Turnschuhe, Handtuch,Getränk,

## **Zumba**

Kursleitung: Steffi Lauterbach

Kurs I : Mittwochs ab 17.4.24, 18.00-19.00 Uhr

Ort: Weckensteinhalle Storzigen

Kursdauer: 10 x

Gebühr: 55,00 €

\*\*\*\*\*

Kursleitung Steffi Mayer

Kurs II: Freitags ab 19.4.24, 18.15-19.15 Uhr

Ort: Alpenblickhalle Glashütte / Eingang oben

Kursdauer: 10 x **1 Stunde**

Gebühr: 55,00 €

Zumba ist eine Mischung aus Fitness-Workout, Ausdauertraining und Muskelaufbau.

Mit heissen lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen und Tänzen wird man in absolute Urlaubs- und Partystimmung versetzt.

Zumba ist für jedermann geeignet, weil keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind. Neben Fitness wird SPASS ganz groß geschrieben.

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Turnschuhe m. hellen Sohlen

Treffpunkt: Alpenblickhalle Glashütte / Eingang oben

---



## Freies Tanzen

Freitags

ab 19.30 Uhr Gebühr: 3,00 je Abend

Bei diesem Angebot steht die Freude am Tanzen und der Bewegung im Vordergrund ganz im Sinne von Nelson Mandela:  
„Tanz und Musik haben mich Frieden machen lassen mit mir und anderen.“

( unterschiedliche Musik - ohne Anleitung )

Treffpunkt: Alpenblickhalle Glashütte

Mitzubringen: Schuhe zum wechseln ( mgl. helle Sohlen) + Getränk

Infos/Fragen: Andrea: 0157 558 939 60

Birgitta: 0157 520 977 45

## Fit-Mix

mit Elke Mannhardt, Fitness- und Gesundheitstrainerin

10 x Dienstags

18.15-19.15 Uhr

- Gebühr 65,00 €

Fitness querbeet

ein abwechslungsreicher Mix aus Ausdauer, Koordination und Ganzkörpertraining. Eine Kombination aus Bauch-Beine-Po und funktionellem Rücken-Training.

Dieser Kurs ist für Jedermann geeignet zur Steigerung der körperlichen Fitness und zur optimalen Fettverbrennung.

Treffpunkt: Sporthalle/Haus Weckenstein Storzigen

Mitzubringen: Matte, Sportkleidung, Turnschuhe m. hellen Sohlen

## Pilates

mit Elke Mannhardt, Fitness- und Gesundheitstrainerin

10 x Dienstags

19.45-20.45 Uhr

- Gebühr 75,00 €

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates praktizieren wir im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte, der Tiefenmuskulatur und des Rückens.

Treffpunkt: Alpenblickhalle Glashütte  
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung

## **Beweglich älter werden**

mit Elke Mannhardt

10 x Dienstags  
15.45-16.45 Uhr  
– Gebühr 65,00 €

Älter werden - beweglich bleiben

Sport macht besonders Spaß mit anderen Menschen zusammen. So stärkt das richtige Training motorische Grundfunktionen wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination-Fähigkeiten die wir für alltägliche Aufgaben brauchen. Darüber hinaus wirkt sich regelmäßige Bewegung auch auf die geistige Fitness positiv aus und verbessert beispielsweise die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit. Mit angepassten und abwechslungsreichen Sportübungen und einem Lächeln im Gesicht bleiben wir noch lange fit.

Treffpunkt: Rettungszentrum am Schloßhof, Vortragsraum EG  
Mitzubringen: Sportkleidung, Gymnastik-Matte, Getränk, Turnschuhe m. hellen Sohlen