



Volkshochschule Kirchen

Verbandsgemeindeverwaltung Kirchen

Lindenstraße 1 • 57548 Kirchen

Kristin Stöckmann • ☎ 0 27 41/68 83 23

• E-Mail: k.stoeckmann@kirchen-sieg.de

• Fax: 0 27 41/68 81 10



Die
unterbrochenen
Kurse aus dem
2. Halbjahr 2020 sollen
zunächst erst
beendet werden!



Gesundheit

Pilates und mehr

Kurs 1:

Dienstag, 31. August,
16 bis 17 Uhr – 14 Termine
Kurs 2:

Dienstag, 31. August,
17 bis 18 Uhr – 14 Termine
Andrea Kretzer

Die Kursgebühr richtet
sich nach der Anzahl der
Teilnehmenden und wird
bei Kursbeginn bekannt
gegeben

In angenehmer Atmosphäre werden durch Gymnastik mit Musik schwache Muskeln gekräftigt und starke gedehnt, wobei die Problemzonenbereiche (Bauch, Beine, Rücken, Beckenboden und Gesäß) besondere Beachtung finden.

Die Gymnastik basiert auf einem ganzheitlichen Konzept, indem hüft- und rückenentlastende Übungen mit ausreichenden Dehnphasen angewandt werden. Auf das Anspannen des Beckenbodens während der Übungen wird besonderen Wert gelegt sowie auf eine gleichmäßige Atmung.

Verschiedene Entspannungsübungen am Ende der Stunde runden das Programm ab.

Bitte eine Isomatte mitbringen!

- Grundschule Wehbach, Adolph-Kolping-Straße 5 in Kirchen

Gesundheitswandern

Montag, 30. August,

Montag, 6. September,

Montag, 13. September,

Montag, 20. September,

Montag, 27. September

und

Montag, 4. Oktober,

jeweils 15 Uhr bis

circa 17 Uhr – 6 Termine

je nach Wanderstrecken-

länge können die

Schlusszeiten variieren

Kirsten Wolff

40 €

Beim Gesundheitswandern werden Wanderungen mit einer Länge von ca. 5 bis 7 Kilometern durchgeführt. Während dieser Wanderungen werden an schönen Plätzen Übungen durchgeführt, die die Ausdauer und die Kraft verbessern, den Gleichgewichtssinn stärken und die Fähigkeit zur Entspannung erhöhen. Ganz wichtig ist dabei aber auch der Spaß und die Gesellschaft.

Gesundheitswandern kann helfen, den Blutdruck zu senken, das Gewicht im Zaun zu halten, die Natur zu erleben, lachen und Spaß zu haben, den Alltag zu vergessen, die Ausdauer zu trainieren, den Wandel der Natur zu erleben etc.

Die Startorte variieren, da wöchentlich eine neue Wanderroute durchgeführt wird.

Maximal 15 Teilnehmer*innen

- Treffpunkt der 1. Wanderung: Ottoturmparkplatz auf der Sohle (gegenüber des Waldhofs)

Andrea Kretzer

Jahrgang 1966 – Seit 1993 als Kursleiterin im Fachbereich Gesundheit bei verschiedenen Volkshochschulen tätig. Meine Ausbildungen und Erfahrungen in unterschiedlichen Berufsfeldern fließen in meine Kurse ein:

- Entspannungspädagogin (2008)
- Diplom-Sozialpädagogin (2006)
- Gestaltsoziotherapeutin (2005)
 - Heilpraktikerin (1994)
 - Krankenschwester (1988)
 - Übungsleiterin (1993)
 - Yogalehrerin (2019)

mit regelmäßigen Weiterbildungen wie beispielsweise Pilates, Beckenbodentraining und Wirbelsäulengymnastik.



Dozenten-Portrait

Kirsten Wolff

Jahrgang 1965 - im Jahr 2018 habe ich eine Ausbildung zur zertifizierten Wanderführerin (Deutscher Wanderverband) absolviert, im Jahr 2019 einen Aufbaukurs zur zertifizierten Gesundheitswanderführerin (Deutscher Wanderverband).

Seit 2020 bin ich zusätzlich Kursleiterin Waldbaden – Achtsamkeit im Wald (zertifiziert durch die Deutsche Akademie für Waldbaden).

Außerdem bin ich Mitglied im Bundesverband der Gästeführer Deutschland. Seit 2019 bin ich nun in diesen Bereichen freiberuflich tätig.



Dozenten-Portrait