

Gezielt bewegen

KURSE Evangelisches Bildungswerk bittet um Anmeldung.

WEISSENBURG - Das Evangelische Bildungswerk Jura-Altühltal-Hahnenkamm bietet ab Herbst wieder Präsenz- und Online-Kurse unter der Leitung von Ute Köbler an. Sie ist ausgebildete Pilates-Trainerin des Bayerischen Turnverbandes und ausgebildete Kursleiterin der Deutschen Qigong-Gesellschaft.

Alle Präsenzveranstaltungen finden im Großen Saal im Gemeindehaus St. Andreas (Martin-Luther-Platz 6) in Weissenburg statt, da das Philipp-Melanchthon-Haus derzeit nicht für Kurse zur Verfügung steht.

Ein neuer Kurs „Pilates meets Yoga“ startet am Montag, 13. September, um 9 Uhr. Dabei werden Pilates- und Yoga-Übungen kombiniert. Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode und vermittelt ein gutes Körpergefühl, Fitness und Vitalität. Ergänzt mit langsam ausgeführten harmonischen Asanas aus dem Yoga, wird eine tiefe Entspannung gefördert und der Energiefluss angeregt, heißt es in der Ankündigung des Bildungswerkes. Die Teilnahme kostet für zehn Termine 65 Euro. Der Kurs findet ab zehn Personen statt und ist begrenzt auf zwölf Teilnehmende.

Qigong-Kurse laufen ab Dienstag, 14. September, wieder online. Von 9 bis 10 Uhr heißt es „Harmonie in 18 Figuren“, und abends von 18.30 bis 19.30 Uhr geht es um „Die 8 Brokate – 8 Kostbarkeiten und Meditation“. Im Abendkurs werden allgemein stärkende Bewegungen eingeübt, die sich positiv auf den Organismus auswirken. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen oder Liegen durchgeführt. Die Gebühr beträgt je Kurs 40

Euro für fünf Online-Termine. Die Kurse finden ab sechs Personen statt.

Die „Harmonie in 18 Figuren“ gibt es auch in einer Präsenzvariante. Termin hierfür ist ab Freitag, 17. September, jeweils um 17.45 Uhr. Durch verschiedene Qigong-Bewegungen werden Körper, Atem und Vorstellungskraft auf harmonische Weise verbunden. Die Übungen werden im Stehen ausgeführt und wirken positiv auf Körper und Geist. Die Teilnahmegebühr beträgt 65 Euro für zehn Termine; der Kurs findet ab zehn Personen statt und ist begrenzt auf zwölf.

Am Freitagnachmittag von 16.30 bis 17.30 Uhr wird ab 17. September auf unterschiedliche Weise – in Bewegung, stehend, sitzend und liegend der Frage nachgegangen: „Was haben Prana, Qi und Atem mit der Gesundheit zu tun?“ Im stressigen Alltag führt der richtige Atemrhythmus zu einer höheren Energieversorgung der Zellen und damit zu einer verbesserten Gesundheit, verspricht die Ankündigung. Die Teilnahmegebühr beträgt 50 Euro für fünf Termine. Der Kurs findet ab sechs Personen statt und ist begrenzt auf zwölf.

Alle Präsenzkurse finden unter den gültigen Infektionsschutzmaßnahmen statt und werden den Teilnehmenden vor Kursbeginn mitgeteilt. Sollte eine Durchführung nicht in Präsenz möglich sein, können die Kurse online stattfinden. Anmeldungen werden erbeten bis spätestens 7. September beim Evangelischen Bildungswerk (Telefon 09141/974630, E-Mail bildungswerk.weissenburg@elkb.de). Das Büro ist immer dienstags von 9 bis 13 Uhr besetzt. wt