

Gesundheitskurse

EBW Pilates, Yoga und Qigong im September.

WEISSENBURG - Das Evangelische Bildungswerk Jura-Altmühltal Hahnenkamm (EBW JAH) bietet Kurse unter Anleitung von Ute Köbler an.

Los geht es am 18. September mit Pilates und Yoga jeweils freitags von 15 bis 16 Uhr. Die Wirbelsäule kann in ihre Ursprungsrolle finden. Das Vermeiden von Verspannungen wird gefördert, die gesamte Bauch-, Rücken- und Beckenboden-Muskulatur gekräftigt, schreibt das EBW JAH in einer Pressemitteilung.

Ebenfalls ab 18. September, jeweils freitags von 16.15 bis 17.15 Uhr geht es mit Qigong „Harmonie in 18 Figuren“ weiter. Qigong ist dem EBW zufolge

ein sanftes und ganzheitliches Regenerationstraining für alle, die sich nach mehr Energie und innerer Ruhe in ihrem Alltag sehnen. Die Kurse finden im Gemeindehaus St. Andreas in Weißenburg statt, jeder Kurs kostet 95 Euro (zehn Termine).

Den Abschluss bildet der Qigong-Online-Kurs ab 6. Oktober (jeweils dienstags von 18 bis 19 Uhr, zehn Termine). Er kostet je nach Teilnehmeranzahl 100 oder 120 Euro, Anmeldung unter Telefon 09141/974630 (Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 9 bis 12 Uhr) oder per E-Mail an bildungswerk.weissenburg@elkb.de (unter Angabe des Kurses). **wt**