

**Sport im Park Eschweiler Programmplanung
Stand 12.06.2019**

LOCATION SEEBÜHNE BLAUSTEINSEE

Dienstags:

16.45 bis 17.45 Uhr Hip Hop Studio Simone Brandt
18.00 bis 19.00 Uhr Zumba Studio Simone Brandt
20.00 bis 20.45 Uhr Pilates Studio Monika Kohlen

Mittwochs:

17.30 bis 19.00 Uhr
Sportanbieter: Selection Fitness Eschweiler
Fitness-Programme von LES MILLS

19.45 bis 20.30 Pilates Einsteiger
Studio: Yoga-coaches

Donnerstags:

9.30 bis 11.00 Uhr Pilates & Yoga Flow & Entspannung
Studio Monika Kohlen

Samstags:

Pilates 10.00 bis 11.15 Uhr
31.08., 07.09., 14.09., 28.09.
Studio Monika Kohlen

(Helene Weber Haus:QiGong)

LOCATION STADTWALD ESCHWEILER

Waldbaden - Shinrin Yoku

Im Rahmen 'Sport im Park' bieten die sechs Termine die Möglichkeit einen ersten Eindruck vom Waldbaden zu gewinnen. Um die volle Entspannungswirkung zu erzielen, wird der Besuch eines der vhs-Tageskurse am 14.9. oder 28.9. empfohlen.

Waldbaden - damit ist das förmliche Aufsaugen der Atmosphäre im Wald gemeint. Es geht darum, diese mit allen Sinnen aufzunehmen und ohne jede Eile und Absicht wirken zu lassen. Im Theorieteil wird vermittelt, was "Terpene" - chemische Verbindungen, die als Botenstoffe der Natur dienen - mit Gesundheit und dem Immunsystem des Menschen zu tun haben könnten.

Leitung: Cecilia Cüpper, zertifizierte Klangmassagepraktikerin,
Fortbildung in Yin - & Yang-Yoga

690 01	6x samstags, ab 17.08., 09:30- 11:30 Uhr Treffpunkt: Waldparkplatz, Jägerspfad,	16 UStd.

Lauftraining – Nordic Walken - Wandern

Du möchtest wieder mit Laufen einsteigen und den Weg zu den ersten 10km finden?
Oder Du bereitest Dich auf Deinen ersten Marathon vor? Dann findest Du hier Deine passende Laufgruppe.

6 X Dienstags: 17.30 bis 18.30 Uhr

6 X Donnerstags 17.30 bis 18.30 Uhr

Kursleitung: Marathon-Club Eschweiler

Treffpunkt:

6 X Sonntags 09.00 bis 10.00 Uhr

Der Laufftreff von Eschweiler Sportgemeinschaft Turnen 1895 e. V. ist ein Breitensportangebot für Jedermann, -frau, -Kind die jeden Sonntag, bei jedem Wetter, sich unter sachkundiger Anleitung erfahrener Läufer und Übungsleiter in mehreren Leistungsgruppen eine Stunde bewegen.

Es starten immer 3 verschiedene Sportgruppen: Nordic Walken, Laufen, Wandern.

Informationen und Kontakt: Toni Peters / Helmut Henseler Telefon: 02403 / 27395 –

E-Mail: toni.peters@esg-turnen.de

LOCATION STADTGARTEN

Stadtgarten, hinter Stadtparkhaus Eschweiler

Yoga für Alle

Yoga wird weltweit als eine der ältesten Wissenschaften anerkannt, die sich mit dem Menschen in seiner Ganzheit beschäftigt. Schon längst ist die positive Wirkung von Yoga von der westlichen Medizin anerkannt. Ziel dieses Kurses ist nicht unbedingt die perfekte Körperposition, sondern das Gefühl, das dabei entsteht. Ganz egal, wie beweglich jemand ist oder wie lange er schon Yoga übt, kann er wahrnehmen, was in seinem Körper geschieht und dadurch entspannter, gelassener, freier und belastbarer werden. Die Harmonie im Körper wird wiederhergestellt. Der Kurs umfasst: Körperhaltungen (Asanas), Bewegungsabläufe (Vinyasa), Atemübungen (Pranayama), Entspannung und Meditation sowie kleine inhaltliche Beiträge zur Faszination dieser Lebensphilosophie. Ein wichtiger Aspekt dieses Kurses ist, dass wir die Erfahrungen, die wir in der Yogastunde machen, mit in den Alltag integrieren. Alle Yoga Interessierten sind herzlich willkommen.

Leitung: Eveline Gahrens, Yoga-Übungsleiterin und Entspannungs-Kursleiterin

69002 6x dienstags, ab 20.08., 15:45-17:15 Uhr

12 UStd.,

Yoga – Business-Pause

Raus aus dem Bürostuhl. Mit sanften Übungen den Rücken stärken und den Kopf frei bekommen.

12.30 bis 13.00 Uhr

Studio: Yoga-Coaches

Fit ins WE

Gymnastik im Freien

Mit Gymnastik ins Wochenende starten! Bei schönem Wetter

findet der Kurs im Stadtpark stat. Bei schlechtem Wetter im nahen vhs-Haus. Inhalt:

Fließende Ganzkörperbewegungen zur Aktivierung großer Muskelgruppen,

Intensitätssteigerung-von klein zu groß, von

leicht zu schwer, vom Bekannten zum Unbekannten, Koordinative Anteile am Ende des

Warm Ups- Gleichgewicht, Arm-Bein Koordination, Mobilisieren der Gelenke, Dynamischer

Pre-Stretch

Leitung: Vanessa Bohn, Gruppen- und Pilates-Trainerin

69003 6x freitags, ab 23.08., 15:15-16:15 Uhr

Stadtpark, hinter Stadtparkhaus Eschweiler

8 UStd.,

LOCATION MARKTPLATZ DER STADT

Gesellschaftstanz

Öffener Tanzkurs auf dem Marktplatz. Auf eine Stunde mit Anleitung, Tipps und Tricks folgt ein offenes Ende. Es kann getanzt werden, bis keiner mehr Lust hat.

Leitung: Steffen Richter, Gruppen- und Pilates-Trainerin

69004	6x freitags, ab 23.08., 18:00-19:00 Uhr
Marktplatz	8 UStd.

Angefragt Tae-Kwon-Do Club Chong Yong

Vorführung der Kampfkünste für jung und alt

SONDERVERANSTALTUNGEN

Tennisschule

Einführung in den Tennissport

(unter Anleitung qualifizierter Trainer)

6 X Donnerstags 19.30 bis 20.30 Uhr

Kursleitung:

ESG Tennis

Im Felde 20a

52249 Eschweiler; Kontakt: 0 24 03 / 3 56 56

VORTRÄGE

Vortrag: Arthrose, Arthritis & Co

Die Therapieansätze der Naturheilkunde

Bereits jeder zweite Deutsche über 60 leidet an Gelenkverschleiß oder -entzündung. Der ständige Schmerz zermürbt, die

Beweglichkeit ist eingeschränkt und beeinträchtigt das ganze

Leben. Unbehandelt ist die Gefahr sehr groß, dass die Erkrankung fortschreitet. In allen Phasen der Erkrankung lohnt es sich,

über naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten nachzudenken:

Ein geschädigter Knorpel kann sich regenerieren. Außerdem viele

Arthrose-Erkrankte leiden unter Sodbrennen, chronischer Magenschleimhautentzündung o.ä.. Gibt es einen Zusammenhang?

Sie erhalten einen Einblick über Therapieansätze und -methoden der Naturheilkunde bei Arthrose und anderen Gelenk- und deren Begleiterkrankungen. Nach dem Vortrag werden die Fragen der Teilnehmenden beantwortet. Hinweis: Es werden keine Hinweise zur Selbstbehandlung gegeben.

Leitung: Elke Hugot, Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege, Heilpraktikerin

67001 Donnerstag, 19.09.2019, 19:00-20:30 Uhr

vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 101

2 UStd., 9,00 €, keine Ermäßigung, ab 6 Personen

Web-Vortrag: Herzerkrankungen

Herzerkrankungen gehören zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland und der westlichen Welt.

Koronare Herzerkrankungen sind besonders weit verbreitet.

Prävention ist deshalb im Hinblick auf die Gesundheit der Bevölkerung äußerst wichtig. Die koronare Herzerkrankung ist auch

die häufigste Ursache von Herzinsuffizienz - einer Erkrankung,

über die Patienten oft nicht ausreichend aufgeklärt und informiert werden. Es gibt aber auch seltenere Krankheitsbilder wie

Myokarditis, die zu Herzinsuffizienz oder plötzlichem Herztod bei sehr jungen Menschen führen kann und oft unterdiagnostiziert wird. Die Dozentin hat langjährige Erfahrung im amerikanischen und europäischen Gesundheitssystem gesammelt und informiert in diesem Vortrag über Prävention, Ursachen, Therapie und Nachsorge von Herzerkrankungen.

Leitung: Dr. Dr. Betina Heidecker, Leitung der „Sprechstunde für Herzinsuffizienz und Kardiomyopathien“ der Charité Berlin, Campus Benjamin Franklin

671	Donnerstag, 26.09.2019, 19:00-20:00 Uhr
------------	---

01	vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
-----------	---------------------------------------

2 UStd., 9,00 €, keine Ermäßigung, ab 6 Personen