

Nachhaltige Entwicklung

In Zusammenarbeit mit dem
Ökologischen Zentrum Verden e.V.

Vortrag Gesunde Holzhäuser bauen

Die Diplom Biologin Sonja Toasperm referiert über die Wirkung von Holz und dessen Inhaltsstoffen auf den menschlichen Körper. Bestimmte Holzsorten in Innenräumen können zu Entspannung, tieferem Schlaf und einem besseren Gesundheitszustand führen. Seit Professor Moser (TU Graz) mit der Erforschung der Wirkung von Zirbenholz auf den menschlichen Herzschlag begonnen hatte, wurde eine Vielzahl von Forschungen an unterschiedlichen Holzsorten angestoßen, auf die eingegangen wird.

Der Dipl. Ökonom Ulrich Steinmeyer spricht anschließend über das Bauen mit Holz und stellt unterschiedliche Bauweisen dar. Nach der Thoma Bauweise wird Mondholz ohne Leime und Kleber nur in Vollholzbauweise verzapft. In der Steko-Bauweise werden Holzelemente wie Lego-Steine zusammengesteckt. Holz-Strohbauten sind inzwischen mit ausgereifter Technik umsetzbar, die Wandteile können vorgefertigt werden und werden auf der Baustelle in kurzer Zeit zusammengesetzt. Der Geschäftsführer deutscher ökologischer Baustoffhändler (Ökoplus AG) führt viele umgesetzte Beispiele in Verden und Umgebung auf und geht auf die Besonderheiten und Kosten ein. Bauen mit Holz und anderen Naturmaterialien kann durch die Einlagerung von CO₂ einen wesentlichen Beitrag zur Stabilisierung des Klimas beitragen.

21H5007V8

Ulrich Steinmeyer
gebührenfrei
2,0 UStd.

Verden, Ökologisches Zentrum Fa. Biber
Artilleriestr. 6
Informationen und Anmeldung unter Tel.
04231 957111,
Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit dem
Ökologischen Zentrum Verden e.V.

Vortrag Energetische Altbausanierung

Dämmen rechnet sich, durch eine effektive Sanierung können die Heizkosten verringert, mehr Wohnkomfort und ein verbessertes Innenraumklima geschaffen werden. Richtige Dämmung führt zur Aufwertung einer Immobilie.

Die Ansprüche an einen hohen Dämmstandard in unserer Gesellschaft haben sich mit der Klima Krise sehr stark erhöht. Gleichzeitig gibt es in der Presse Negativschlagzeilen über falsch gedämmte Wohnräume und die daraus entstehenden Probleme wie eine zu geringe Luftwechselrate im Gebäude und Schimmel. Der Referent stellt dar, welche Fakten bei hohem Dämmstandard für ein gutes Raumklima berücksichtigt werden müssen. Dazu zeigt er viele Bilder aus umgesetzten Bauvorhaben aus der Region. Der Referent, Dipl. Ökonom Ulrich Steinmeyer, ist Gründer der Ökologischen Gemeinschaftssiedlung Verden / Neumühlen und Geschäftsführer der Biber - Biologische Baustoffe GmbH und dem Verband der deutschen ökologischen Baustoffhändler Ökoplus AG.

21H5008V8

Ulrich Steinmeyer, Sonja Toasperm
gebührenfrei
2,0 UStd.

Verden, Ökologisches Zentrum Fa. Biber
Artilleriestr. 6
Informationen und Anmeldung unter Tel.
04231 957111,
Anmeldung erforderlich

In Zusammenarbeit mit dem
Ökologischen Zentrum Verden e.V.

Vortrag Ökologischer Neubau, Beispiel Tinyhaus

Ökologisches Bauen, das heißt klimaneutrales, nachhaltiges und energiesparendes Bauen, muss zu günstigen Preisen umsetzbar sein. Geht das überhaupt? Der Referent stellt

anhand der Steko-Bauweise eine neue Technik vor, mit der alle diese Kriterien erfüllt werden. Der Referent hat selbst in Verden und Umgebung Wohnhäuser in dieser Bauweise errichtet. Er erläutert anhand vieler Bilder die Besonderheit dieser Holz-Bauweise und führt die entstehenden Kosten auf. Die Holzbauelemente sowie ein kleines Häuschen dieser Bauart sind im Ökologischen Zentrum Verden zu besichtigen. Der Referent Ulrich Steinmeyer erklärt, wie durch diese Bauweise ökologische, niedrigerenergetische und bezahlbare Häuser entstehen können. Das Steko-Holzhaus lässt sich in jeder beliebigen Bauweise und Größe realisieren, wie beim Lego werden Holzelemente ineinander gesteckt. Auch kleine Tinyhäuser können so gebaut werden, was anhand von Bildern eines realisierten Tinyhauses dargestellt wird. Der Referent Ulrich Steinmeyer ist Geschäftsführer der Biber - Biologische Baustoffe und Einrichtungen GmbH und dem Verband der deutschen Baustoffhändler „Ökoplus“. Er ist Gründer des Ökologischen Zentrum Verden und der Ökologischen Gemeinschaftssiedlung Verden / Neumühlen.

21H5009V8

Ulrich Steinmeyer
gebührenfrei
2,0 UStd.

Verden, Ökologisches Zentrum Fa. Biber
Artilleriestr. 6
Informationen und Anmeldung unter Tel.
04231 957111,
Anmeldung erforderlich

Leib und Seele

In den Räumen der Frauenberatung
Verden e. V.



Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

Fibromyalgie, umgangssprachlich auch Weichteilrheuma genannt, sind Beschwerden und Schmerzen, die meist vielfältige Ursachen und Symptome haben, in verschiedenen Körperregionen auftreten, und oft mit Schlafstörungen und Erschöpfung einhergehen. Begleitsymptome wie Morgensteifigkeit und Konzentrationsstörungen sind oft die Folge.

Alle, die mit diesen Symptomen die Diagnose Fibromyalgie erhalten haben, sind willkommen in einer Selbsthilfegruppe, die seit Herbst 2019 besteht. Sie trifft sich jeden zweiten Dienstag im Monat.

21H5102K8

Thöle
gebührenfrei, Spenden willkommen
Di., 07.09.2021, 19:00 - 21:00, 2,0 UStd.
Verden, Frauenberatung Verden, Grüne
Straße 31
Anmeldungen und Information bei Frau
Thöle unter Tel. 04231-61958
Ort: Frauenberatung Verden, Grüne Str. 31,
Verden,
Anmeldung bei Frau Thöle: 04231-61958

In Zusammenarbeit mit der
Frauenberatung Verden e.V.



Vortrag

Intergeschlechtlichkeit - was habe ich als Schwangere, Hebamme, Ärztin, Gleichstellungsbeauftragte damit zu tun? Information und Gespräch

Unwissenheit und ein verstellter Blick auf die Vielfalt der geschlechtlichen Entwicklung haben dazu geführt, dass intergeschlechtliche Kinder Opfer von genitalverändernden medizinischen Interventionen wurden. Menschen wurden mit dramatischen Folgen ihres Selbstbestimmungsrechts beraubt. Lucie Veith vom Landesverband Niedersachsen des Vereins Intersexuelle Menschen wird an diesem Abend informieren und zum Gespräch über notwendige Schritte in Fort- und Weiterbildung einladen. Die Veranstaltung ist für Fachpersonal und interessierte Frauen*

21H5103V8

Lucie Veith
5 €, zahlbar vor Ort
Mo., 02.11.2020, 18:00 - 20:00, 3,0 UStd.
Verden, Frauenberatung Verden, Grüne
Straße 31
Anmeldungen bei der Frauenberatung
Verden, info@frauenberatung-verden.de,
Grüne Str. 31, Verden, Tel. 04231-85129

In Zusammenarbeit mit der
Frauenberatung Verden e.V.



Vortrag

Fachveranstaltung Essstörung - was ist das? Ursachen, Entstehung und Hilfsmöglichkeiten

Magersucht, Bulimie und Esssucht sind Erkrankungen, die im Wechselspiel individueller biographischer Entwicklungen und gesellschaftlichem Kontext entstehen. In der Schule und in allen Bereichen der Kinder- und Jugendarbeit begegnen uns immer wieder Mädchen* und Jungen mit auffälligem Essverhalten. In der Fortbildung wird ein Basiswissen zu Symptomatik und Diagnostik vermittelt. Gezielt werden wir uns mit Interventionsmöglichkeiten und bestehenden Hilfsangeboten beschäftigen. Es soll viel Raum für Rückfragen und Austausch geben. Intensiv wird sich mit der Frage auseinandergesetzt, wie Betroffene auf die Thematik angesprochen werden können.

Die Veranstaltung richtet sich an Fachkräfte, Multiplikatorinnen, Betroffene, Angehörige und alle Interessierten.

21H5104V8

Bianca Gerdes
15 €, zahlbar vor Ort, Ermäßigung möglich
Mo., 02.11.2020, 18:00 - 20:00, 3,0 UStd.
Verden, Frauenberatung Verden, Grüne
Straße 31
Anmeldungen bei der Frauenberatung
Verden, info@frauenberatung-verden.de,
Grüne Str. 31, Verden, Tel. 04231-85129

Lachyoga - Lachen für die Gesundheit

Lachen ist die beste Medizin. Selbst Lachen ohne Witz, ohne Grund, ohne Comedy und selbst humorlos ist gesund. Und: Grundloses, therapeutisch gutes Lachen kann man lernen.

Die Lachyoga-Übungen sind einfach in ihrer Anwendung und effektiv in ihrer Wirkung. Sie bestehen aus einer Kombination von Atem-, Dehn-, Klatsch- und Lachübungen.

Das Ergebnis: ein gut durchbluteter und mit viel Sauerstoff versorgter Organismus. Lachyoga hebt die Stimmung, baut Stress ab, macht Spaß und gute Laune. Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

21H5111K8

Melanie Viergutz
13,50 € ab 10 Teilnehmenden
18,50 € bei 7-9 TN,
24,00 € bei 5-6 TN
Fr., 24.09.2021 bis Fr., 15.10.2021, 17:00 -
18:00, 4 Nachmittage, 5,0 UStd.
Verden, KVHS Artilleriestraße, Raum 230

Stressbewältigung

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Beweglich und fit im Berufsalltag - Rücken, Gelenke und Muskeln kräftigen und entspannen

Der Bildungsurlaub behandelt die möglichen Ursachen von Rücken-, Gelenk- und Muskelproblemen und Entlastungsmöglichkeiten im (Berufs-) Alltag. Was kann vorbeugend gegen den Verschleiß von Wirbelsäule und Gelenke getan werden, ohne ein tägliches Übungsprogramm absolvieren zu müssen? Wie können die Muskeln geschmeidig gehalten werden? Es erwartet Sie eine Mischung aus Informationen über das Wesen und die Anatomie Ihres Rückens, Ihrer Gelenke und Ihrer Muskeln sowie Wahrnehmungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen in Verbindung mit Entspannung.

Weitere Themen sind: Arbeitsbelastungen, Lebenssituationen, gesunde Lebensführung, ökonomischere und leichtere Bewegungen für häufige Haltungen und Bewegungsabläufe im Alltag.

Dieses Seminar wird Sie in die Lage versetzen, eigenständig Lösungsmöglichkeiten zur Beweglichkeit von Rücken, Gelenken und Muskeln zu finden, um den unterschiedlichen Anforderungen im Beruf und Alltag gewachsen zu sein. Nehmen Sie sich eine Woche Zeit für Ihr ganz persönliches Wohlbefinden und stärken Sie damit Ihre Vitalität am Arbeitsplatz.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen, ein Handtuch, Turnschuhe, Wollsocken und ggf. Getränke und Imbiss mitbringen.

Der Bildungsurlaub ist für Arbeitnehmer/-innen mit einer Vollzeitbeschäftigung in Bremen nach dem Bremer Bildungsurlaubsgesetz anerkannt.

Nach dem Nieders. Bildungsurlaubsgesetz (Arbeitsplatz in

Niedersachsen) ist die Veranstaltung nicht als Bildungsurlaub anerkannt! Jede Arbeitnehmerin, jeder Arbeitnehmer hat gesetzlichen Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub pro Jahr.

21H5133B1

Heike Knospé-Bickmeyer
99,00 € ab 10 Teilnehmende;
141,00 € bei 7-9 TN

Keine Ermäßigung möglich
Mo. - Fr., 13.12.2021 - 17.12.2021, 09:00 - 14:00, 5 Tage, 30,0 UStd.

Achim, Haus der KVHS, Raum 01
Bei Abmeldung nach dem u.g. Termin ist die Kursgebühr auch bei Nichtteilnahme zu zahlen, es sei denn es wird eine Ersatzperson gestellt. Dieses gilt auch bei Nichtteilnahme wegen Krankheit.
Anmeldung nach dem Anmeldeschluss auf Anfrage.

Anmeldeschluss: 01.11.2021

21H5149W8

Rosemarie Goldsweyer
163,20 € ab 10 Teilnehmerinnen;
170,00 € bei 7 - 9 TN; jeweils einschl.
102,00 € für Unterbringung in einfachen

Einzelzimmern mit Dusche und WC und Vollpension
Sa., 23.10. bis So., 24.10.2021, 17,0 UStd.

Bad Zwischenahn, Bildungs- und Freizeitanlage, Seminarraum
Anreise Sa. bis 10.00 Uhr; Seminarbeginn: 10.30 Uhr

Abreise So. nach dem Mittagessen
Anmeldungen nach dem Anmeldeschluss möglich, Plätze auf Anfrage.

Anmeldeschluss: 14.09.2021

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Ruhepunkte - Hilfen gegen Stress im Berufsalltag

Stress ist ein vielschichtiges Geschehen, das sich auf mehreren Ebenen gleichzeitig ereignet: auf der körperlichen, der psychischen und der sozialen Ebene. Ob Stress schädigend wirkt oder nicht, hängt von der Fähigkeit des Organismus ab, sich den Stressoren anpassen zu können.

Verschiedene Entspannungsmethoden, Konzentrations-, Atem- und Körperübungen, psychologische Techniken der Stressreduktion und Methoden den Alltag im Umgang mit Anderen "stressfreier" zu meistern sind in

diesem Seminar zu einem ganzheitlichen Konzept integriert. Ruhepunkte bewusst in den Alltag einzubauen, verringert Stress und vitalisiert Körper, Geist und Seele.

Themen des Bildungsurlaubs/der Bildungszeit sind u.a.: entspanntere Kommunikation, innere Balance halten und lösungsorientiert handeln, entspannt kommunizieren durch "aktives Zuhören"; praktische Übungen: einfache, gut in den Arbeitsalltag integrierbare Dehn- und Streckübungen stärken das Körpergefühl und helfen dem Organismus, nach Stressbelastung schneller wieder ins Gleichgewicht zu kommen; Atembeobachtung, Gedankenbeobachtung, Vollatmung statt Stressatmung, Atemübungen für das innere Gleichgewicht und zur Energiesteigerung.

Bitte ein oder zwei Decken, eine Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken, ggf. Getränke und Imbiss mitbringen. In diesem Kurs wird auf Wunsch der Kursleitung auch während des Kursgeschehens die Mund-Nasenbedeckung getragen (Stand 25.11.2020).

Der Bildungsurlaub ist für Arbeitnehmer/-innen mit einer Vollzeitbeschäftigung in Bremen nach dem Bremer Bildungsurlaubsgesetz anerkannt.

Nach dem Nieders. Bildungsurlaubsgesetz (Arbeitsplatz in Niedersachsen) ist der Bildungsurlaub nur anerkannt für Teilzeitbeschäftigte bis zur Hälfte einer entsprechenden Vollzeitbeschäftigung (Vollzeitbeschäftigte können für den Rest der Zeit in Absprache mit dem Arbeitgeber ggf. Freizeitausgleich oder Urlaub nehmen).

21H5151B1

Annemarie Beyer
99,00 € ab 10 Teilnehmende;
141,00 € bei 7-9 TN

Keine Ermäßigung möglich
Mo. - Fr., 18.10.2021 - 22.10.2021, 09:00 - 14:00, 5 Tage, 30,0 UStd.

Achim, Haus der KVHS, Raum 01
Bei Abmeldung nach dem u.g. Termin ist die Kursgebühr auch bei Nichtteilnahme zu zahlen, es sei denn es wird eine Ersatzperson gestellt. Dieses gilt auch bei Nichtteilnahme wegen Krankheit.
Anmeldung nach dem Anmeldeschluss auf Anfrage.

Anmeldeschluss: 06.09.2021

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Stressabbau im Berufsalltag - Präventive Gesundheitsförderung durch Entspannung und ausgewogene Ernährung

Mit einem gesunden Lebensstil können viele bereits bestehende gesundheitliche Beeinträchtigungen, die durch Stress entstanden sind, und chronische Erkrankungen wie Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht oder Diabetes positiv beeinflusst werden. Es werden verschiedene Entspannungsmethoden und Körperübungen, psychologische Techniken der Stressreduktion und genussvolle Tipps für die Ernährungsumstellung zu einem ganzheitlichen Konzept integriert.

Themen des Bildungsurlaubs sind u.a.: eigene Entspannungs-, Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten erkennen und neue gesundheitsfördernde Verhaltensweisen ausprobieren, Erarbeiten von Möglichkeiten der gesundheitsfördernden Gestaltung des eigenen Arbeitsumfeldes. Einfache, gut in den Berufsalltag integrierbare Übungen stärken das Körpergefühl und helfen dem Organismus, nach Stressbelastung schneller wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Entspannt kommunizieren durch "aktives Zuhören", innere Balance halten und lösungsorientiert handeln können stärken das körperliche und psychische Wohlbefinden, machen fit für die Herausforderungen im Beruf und fördern nachhaltig die Gesundheit.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen, Turnschuhe, Wollsocken und ggf. Getränke und Imbiss mitbringen.

Der Bildungsurlaub ist für Arbeitnehmer/-innen mit einer Vollzeitbeschäftigung in Bremen nach dem Bremer Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. Nach dem Nieders. Bildungsurlaubsgesetz (Arbeitsplatz in Niedersachsen) ist der Bildungsurlaub nur anerkannt bis zur Hälfte einer entsprechenden Vollzeitbeschäftigung (für den Rest der Zeit müssen Arbeitnehmer/-innen ggf. Freizeitausgleich oder Urlaub nehmen). Jede Arbeitnehmerin, jeder Arbeitnehmer hat gesetzlichen Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub pro Jahr.

21H5154B8

Heike Schatz-Watson
108,00 € ab 10 Teilnehmende;
150,00 € bei 7-9 TN
jeweils einschl. 9,00 € für Lebensmittel
Keine Ermäßigung möglich.
Mo., 13.12.2021 bis Fr., 17.12.2021, 09:00 - 14:00, 5 Tage, 30,0 UStd.
am Fr., 17.12.2021 Haus 55, Küche II
Verden, KVHS Artilleriestraße, Raum 211
Bei Abmeldung nach dem u.g. Termin ist die Kursgebühr auch bei Nichtteilnahme zu zahlen, es sei denn es wird eine Ersatzperson gestellt. Dieses gilt auch bei Nichtteilnahme wegen Krankheit.
Anmeldung nach dem Anmeldeschluss auf Anfrage.
Anmeldeschluss: 01.11.2021

Am Wochenende

Ruhepunkte setzen - Ein Wochenende zum Verwöhnen und Entspannen für Frauen

Zwei Tage, um innere Ruhepunkte, Ausgleich und Gelassenheit zu finden. Innehalten im Alltag mit einfachen und wirksamen Entspannungsübungen, Yoga, bewusstem Atem, Fantasiereisen und Bewegung, um wieder mehr Kraft und Freude zu erleben. Mehr Gelassenheit für einen entspannteren Umgang mit Stresssituationen im Alltag wird erreicht. Auf Wünsche der Teilnehmer/-innen wird nach Möglichkeit eingegangen. Bitte bequeme Kleidung, Decke und Gymnastikmatte/Yogamatte, kleines Kissen, warme Socken mitbringen. Für Materialien wird eine Umlage von ca. 2,00 € von der Kursleiterin erhoben. Das Haus bietet Morgen- und Abendbuffet und mittags zur Wahl vegetarisches Essen. Die hauseigene Sauna kann gegen geringe Gebühr genutzt werden.

Taijiquan für den Alltagsgebrauch - für Einsteigende und leicht Fortgeschrittene

Taijiquan ist eine aus China stammende Bewegungskunst, die dort über Jahrhunderte in Familientradition vermittelt wurde, um in den Wirrnissen des Lebens bestehen zu können.

Für uns birgt sie das Erlebnis einer völlig neuartigen Kraftentfaltung und Kraftübertragung mit vielen arbeitserleichternden und gesunderhaltenden Auswirkungen auf unseren Alltag.

Erforderlich ist Geduld mit sich selbst und anderen, und ein "Sich-Einlassen" auf ungewohnte Bewegungsmuster. Bei Bedarf wird ggf. ein zusätzlicher Kurs von 20:00 - 21:00 Uhr eingerichtet. Bitte bequeme Kleidung tragen.

21H5255K7

Brigitte Krafft
33,80 € ab 10 Teilnehmende;
49,40 € bei 7-9 TN
Mi., 08.09.2021 bis Mi., 24.11.2021, 19:00 - 20:00, 10 Abende, 13,0 UStd.
Thedinghausen, Gudewill-Schule, Kleine Aula, Rechter Trakt

Qigong

Qigong heißt frei übersetzt "Pflege der Lebenskraft oder Lebensenergie Qi". Die Pflege des Lebens betreiben Chinesen nun schon seit mehr als 2000 Jahren. Es gibt unzählige Qigong-Formen und -Methoden. In den Kursen werden bewegte, sanfte Übungen mit stillen und meditativen Phasen kombiniert. So schenken die Übungen Gleichgewicht, Gelenkigkeit und Kraft, sowie Freude und Gelassenheit. Spaß an der Bewegung, das Bündeln von Aufmerksamkeit, Atmung und ein zufriedenes Gefühl machen die Qualität einer Qigong-Stunde aus. Damit werden Ressourcen gestärkt und erweitert für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags. Bitte bequeme Kleidung tragen.

21H5266K8

Michaela Kanz
79,20 € ab 10 Teilnehmende,
122,20 € bei 7-9 TN
Fr., 17.09.2021 bis Fr., 17.12.2021, 09:30 - 11:00, 11 Vormittage, 22,0 UStd.
Verden, KVHS Artilleriestraße, Raum 230
Anmeldung nur auf Warteliste möglich

Progressive Muskelentspannung und Entspannung- Online

In diesem Kurs wird Ihnen ein breites Spektrum aus der Welt der Entspannung angeboten. Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung, dem Autogenen Training, aber auch Elemente aus dem Achtsamkeitstraining, dem Atemtraining, dem Qi Gong und angenehme Fantasiereisen werden Ihren Bedürfnissen entsprechend vermittelt. Dennoch wird der Schwerpunkt auf ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren, der „Progressive Muskelentspannung“ gelegt.

Theoretische Inhalte aus dem Stressmanagement und der Gruppenaustausch über Lösungswege aus der Stressfalle, runden die Entspannungsstunde ab.

Profitieren Sie von den Vorteilen eines Online-Kurses, sich gemütlich von zu Hause aus entspannen zu lassen. Ohne stressige An- oder Abfahrtswege und genießen Sie die Zeit, eine Tiefenentspannung in den eigenen vier Wänden nachwirken zu lassen.

Dieser Kurs ist besonders für Anfänger geeignet, aber auch zum Auffrischen für bereits erfahrene Teilnehmende.

Tragen Sie bitte zum Kurs bequeme und lockere Kleidung und ggf. dicke Strümpfe. Die Übungen sind für jeden geeignet unabhängig vom Fitnesslevel..

Nach Anmeldung erhalten die Teilnehmenden einen Link, der zur Videokonferenz führt. Dazu ist die Angabe Ihrer E-Mail-Adresse bei der Anmeldung erforderlich. Technische Voraussetzungen: Für die aktive Teilnahme am Kurs benötigen Sie einen PC oder ein Tablet mit Webcam (intern oder extern), Audio und Mikrofon (intern oder extern als Headset).

21H5269K0

Kerstin Burkhard

31,20 € bei 7-9 Teilnehmenden,

62,37 € bei 5-6 TN

Di., 07.09.2021 bis Di., 09.11.2021, 18:00 - 19:00, 8 Abende, 11,0 UStd.

online

Anmeldeschluss: 24.08.2021

Hatha- Yoga

Hatha-Yoga

Ziele des Hatha Yogas ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und damit entspannter und energievoller zu leben.

Die angebotenen Kurse sind an den Bedürfnissen der westlichen Menschen orientiert.

Im Zentrum stehen Körperübungen und -haltungen (Asanas), die zur Dehnung, Kräftigung und zu mehr Beweglichkeit führen. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Ein Teil der Übungen dient der (Tiefen-)Entspannung, d.h. sie zielen auf die Beruhigung und Sammlung des Geistes. Kleine Meditationen und kurze Texte heben sich bewusst aus dem Alltag heraus und geben der Seele "Nahrung". Teilweise wird mit Mantrabegleitung geübt.

Hatha Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags benötigt werden. Dieses sind wichtige Voraussetzungen für die nachhaltigen Förderung unserer Gesundheit.

Wenn nicht anders vermerkt, sind die Kurse für Anfänger und Anfängerinnen sowie leicht Fortgeschrittene offen. Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

Bitte bequeme Kleidung, Matte und/oder eine Decke und Kissen mitbringen.

21H5321K8

Melanie König

60,00 € ab 10 Teilnehmende;

86,40 € bei 7-9 TN,

115,20 € bei 5-6 TN

Mo., 06.09.2021 bis Mo., 20.12.2021, 19:00

- 20:30, 12 Nachmittage, 24,0 UStd.

nicht am 20.9. & 27.9. & 22.11.; auch am 18.10. Ferien

Verden, KVHS Artilleriestraße, Raum 229

21H5326K1

Svenja Bickmeyer

65,00 € ab 10 Teilnehmende;

93,60 € bei 7 - 9 TN

Mi., 08.09.2021 bis Mi., 15.12.2021, 20:05 - 21:35, 13 Abende, 26,0 UStd.

Achim, Haus der KVHS, Raum 01

21H5327K1

Heike Hellrung

65,00 € ab 10 Teilnehmende;

93,60 € bei 7-9 TN

Mo., 06.09.2021 bis Mo., 13.12.2021, 16:45 - 18:15, 13 Nachmittage, 26,0 UStd.

Achim, Haus der KVHS, Raum 01

Anmeldung nur auf Warteliste möglich

21H5328K1

Heike Hellrung

65,00 € ab 10 Teilnehmende;

93,60 € bei 7-9 TN

Mo., 06.09.2021 bis Mo., 13.12.2021, 18:30 - 20:00, 13 Abende, 26,0 UStd.

Achim, Haus der KVHS, Raum 01

Anmeldung nur auf Warteliste möglich

21H5329K2

Heike Hellrung

65,00 € ab 10 Teilnehmende;

93,60 € bei 7-9 TN

Do., 09.09.2021 bis Do., 16.12.2021, 18:00 - 19:30, 13 Abende, 26,0 UStd.

Dörverden, Kultursaal

21H5331K1

Heike Hellrung

60,00 € ab 10 Teilnehmende;

86,40 € bei 7-9 TN

Do., 09.09.2021 bis Do., 09.12.2021, 10:00 - 11:30, 12 Vormittage, 24,0 UStd.

Achim, Haus der KVHS, Raum 01

Anmeldung nur auf Warteliste möglich

21H5345K7

Ina Geipel

86,40 € ab 10 Teilnehmenden,

115,20 € bei 5 -6 TN

Mi., 15.09.2021 bis Mi., 15.12.2021, 18:00 - 19:30, 12 Abende, 24,0 UStd.

nicht am 29.09., auch am 20.10. (Ferien)

Thedinghausen-Blender, Linke-Hof, Seminarraum

Anmeldung nur auf Warteliste möglich

21H5346K7

Ina Geipel

86,40 € ab 10 Teilnehmenden,

115,20 € bei 5 -6 TN

Mi., 15.09.2021 bis Mi., 15.12.2021, 19:45 - 21:15, 12 Abende, 24,0 UStd.

nicht am 29.09., auch am 20.10. (Ferien)

Thedinghausen-Blender, Linke-Hof,
Seminarraum
Anmeldung nur auf Warteliste möglich

21H5350K8

Melanie König
60,00 € ab 10 Teilnehmende;
86,40 € bei 7-9 TN,
115,20 € bei 5-6 TN
Mo., 06.09.2021 bis Mo., 20.12.2021, 17:15
- 18:45, 12 Nachmittage, 24,0 UStd.
nicht am 20.9. & 27.9. & 22.11.; auch am
18.10. Ferien
Verden, KVHS Artilleriestraße, Raum 229

Hatha-Yoga - Für Frauen am Vormittag

21H5322K1

Melanie König
50,00 € ab 10 Teilnehmende
72,00 € bei 7 - 9 TN,
96,00 € bei 5-6 TN
Di., 07.09.2021 bis Di., 21.12.2021, 09:15 -
10:45, 10 Vormittage, 20,0 UStd.
nicht am 21.9. & 28.9. & 23.11. & 14.12.
Achim, Haus der KVHS, Raum 01

21H5323K1

Melanie König
50,00 € ab 10 Teilnehmende
72,00 € bei 7 - 9 TN,
96,00 € bei 5-6 TN
Di., 07.09.2021 bis Di., 21.12.2021, 11:00 -
12:30, 10 Vormittage, 20,0 UStd.
nicht am 21.9. & 28.9. & 23.11. & 14.12.
Achim, Haus der KVHS, Raum 01

Hatha-Yoga - am Vormittag - Anfänger/-innen und Mittelstufe

21H5355K8

Lavinia Juliana Struwe
55,00 € ab 10 Teilnehmende
79,20 € bei 7-9 TN
Mi., 15.09.2021 bis Mi., 08.12.2021, 10:30 -
12:00, 11 Vormittage, 22,0 UStd.
Verden, KVHS Artilleriestraße, Raum 230
Auch späterer Einstieg in den Kurs ist nach
Absprache möglich.

21H5360K8

Lavinia Juliana Struwe
55,00 € ab 10 Teilnehmende

79,20 € bei 7-9 TN
Mi., 15.09.2021 bis Mi., 08.12.2021, 08:45 -
10:15, 11 Vormittage, 22,0 UStd.
Verden, KVHS Artilleriestraße, Raum 230
Auch späterer Einstieg in den Kurs ist nach
Absprache möglich.

21H5356K8

Ina Geipel
86,40 € bei 7-9 Teilnehmenden,
115,20 € bei 5 -6 TN
Do., 16.09.2021 bis Do., 16.12.2021, 09:30 -
11:00, 12 Vormittage, 24,0 UStd.
nicht am 30.09., auch am 21.10. (Ferien)
Verden, KVHS Artilleriestraße, Raum 229

21H5359K8

Ina Geipel
86,40 € bei 7-9 Teilnehmenden,
115,20 € bei 5 -6 TN
Do., 16.09.2021 bis Do., 16.12.2021, 11:15 -
12:45, 12 Vormittage, 24,0 UStd.
nicht am 30.09., auch am 21.10. (Ferien)
Verden, KVHS Artilleriestraße, Raum 229

Hatha-Yoga - Mittelstufe

21H5330K2

Heike Hellrung
65,00 € ab 10 Teilnehmende;
93,60 € bei 7-9 TN
Do., 09.09.2021 bis Do., 16.12.2021, 19:30 -
21:00, 13 Abende, 26,0 UStd.
Dörverden, Kultursaal

Hatha-Yoga - Yoga-Erfarene und Mittelstufe

21H5336K8

Sabine Brauckmann
70,00 € ab 10 Teilnehmende;
100,80 € bei 7-9 TN,
134,40 € bei 5-6 TN
Do., 02.09.2021 bis Do., 16.12.2021, 18:00 -
19:30, 14 Abende, 28,0 UStd.
Verden, KVHS Artilleriestraße, Raum 230

21H5337K8

Sabine Brauckmann
70,00 € ab 10 Teilnehmende;
100,80 € bei 7-9 TN,
134,40 € bei 5-6 TN
Do., 02.09.2021 bis Do., 16.12.2021, 19:45 -
21:15, 14 Abende, 28,0 UStd.
Verden, KVHS Artilleriestraße, Raum 230

Hatha-Yoga - Für Fortgeschrittene

21H5338K4

Jutta Gutjahr
55,00 € ab 10 Teilnehmenden,
Do., 02.09.2021 bis Do., 02.12.2021, 18:45 -
20:15, 12 Abende, 24,0 UStd.
Achim, Haus der KVHS, Raum 01
Anmeldung nur auf Warteliste möglich

Hatha-Yoga - Ein Geschenk Indiens

21H5340K6

Heike Schatz-Watson
55,00 € ab 10 Teilnehmenden,
79,20 € bei 7 - 9 Teilnehmenden,
103,40 € bei 5 -6 Teilnehmenden
Di., 07.09.2021 bis Di., 07.12.2021, 18:00 -
19:30, 11 Abende, 22,0 UStd.
nicht am 12.10.
Oyten, Integrierte Gesamtschule (IGS),
Raum siehe Aushang
Bitte benutzen Sie den Eingang rechts
neben dem Haupteingang.

21H5341K6

Heike Schatz-Watson
55,00 € ab 10 Teilnehmenden,
79,20 € bei 7 - 9 Teilnehmenden,
103,40 € bei 5 -6 Teilnehmenden
Di., 07.09.2021 bis Di., 07.12.2021, 19:30 -
21:00, 11 Abende, 22,0 UStd.
nicht am 12.10.
Oyten, Integrierte Gesamtschule (IGS),
Raum siehe Aushang
Bitte benutzen Sie den Eingang rechts
neben dem Haupteingang.

Hatha-Yoga - Ein Geschenk Indiens - Am Vormittag

21H5342K6

Heike Schatz-Watson
55,00 € ab 10 Teilnehmenden,
79,20 € bei 7 - 9 Teilnehmenden,
103,40 € bei 5 -6 Teilnehmenden
Do., 09.09.2021 bis Do., 09.12.2021, 08:30 -
10:00, 11 Vormittage, 22,0 UStd.
nicht am 14.10.
Oyten, Gemeindezentrum St. Paulus
Jahnstraße 4

Hatha-Yoga - Online Ein Geschenk Indiens -

Dieser Kurs wird als Onlinekurs durchgeführt. Nach Anmeldung erhalten die Teilnehmenden einen Link, der zur Videokonferenz führt. Dazu ist die Angabe Ihrer E-Mail-Adresse bei der Anmeldung erforderlich. Technische Voraussetzungen: Für die aktive Teilnahme am Kurs benötigen Sie einen PC oder ein Tablet mit Webcam (intern oder extern), Audio und Mikrofon (intern oder extern als Headset).

21H5343K0

Heike Schatz-Watson

55,00 € ab 10 Teilnehmenden,
75,60 € bei 7 - 9 Teilnehmenden,
98,70 € bei 5 - 6 Teilnehmenden
Do., 09.09.2021 bis Do., 09.12.2021, 18:30 -
19:45, 11 Abende, 18,0 UStd.
nicht am 14.10.

online

Yoga mit Pilateselementen für Anfangende und leicht Fortgeschrittene

Yoga und Pilates ergänzen einander wunderbar und geben neue Energie für den Tag. Entspannungsübungen aus dem Yoga und Übungen aus dem Pilates stärken die Körpermitte, die Muskeln werden geschmeidiger, der Rücken gekräftigt und die Gelenke mobilisiert. Die Körperhaltung verbessert sich und der Körper wird straffer.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken mit Noppen, warme Socken, Decke oder Yoga/Gymnastikmatte, Handtuch und flaches Kissen mitbringen.

21H5316K1

Heike Knospe-Bickmeyer

60,00 € ab 10 Teilnehmende;
86,40 € bei 7-9 TN,
115,20 € bei 5-6 TN
Mi., 08.09.2021 bis Mi., 08.12.2021, 09:00 -
10:30, 12 Vormittage, 24,0 UStd.

Achim, Haus der KVHS, Raum 01

Tanz

In Kooperation mit dem Bundesverband
Seniorentanz e.V.

Tanz mit - bleib fit! Fitness für Körper und Geist! Tanzen ab der Lebensmitte

eine etwas andere Art zu tanzen - Gemeinschaftstanz! -

Tanzen hält jung! Tanzen ist ein "Kick" für den Kopf, denn es fördert Konzentration und eine gute Koordination. Kurzzeitgedächtnis und Reaktionstempo werden trainiert, Muskeln gekräftigt und das Gleichgewicht stabilisiert!

Tanzen ist neben dem Musikerleben und der Bewegung auch: unter Menschen sein! Und damit: Lebensfreude spüren! Tanzen vereint damit Vieles: es stärkt unsere Seele, schult das Körpergefühl, steigert das Selbstwertgefühl und wappnet uns auch gegen Stress.

In diesen Kursen werden Gemeinschaftstänze getanzt! Diese Tänze haben ihre Quellen u.a. im internationalen Folklore-, aber auch im Gesellschaftstanz. Wir tanzen vielseitig und abwechslungsreich nach internationaler Musik: Kreistänze, Rounds, Squares, Kontras und Blocktänze. Es wird ohne feste Partnerin, ohne festen Partner getanzt. Jede / jeder kann alleine kommen, denn viele Wechsel sind Bestandteile im geselligen Tanz! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber Freude an Bewegung nach Musik schon! Bitte Gymnastikschuhe mitbringen.

Neueinsteigende willkommen:

21H5412K1

Rica Bachmann-Schütt

32,40 € ab 10 Teilnehmende;
43,20 € bei 7 - 9 TN
Do., 04.11.2021 bis Do., 09.12.2021, 15:30 -
17:00, 6 Nachmittage, 12,0 UStd.

Achim, Haus der KVHS, Raum 01

Für Tänzer/-innen mit Vorerfahrung

21H5413K1

Rica Bachmann-Schütt

32,40 € ab 10 Teilnehmende;
43,20 € bei 7 - 9 TN
Do., 04.11.2021 bis Do., 09.12.2021, 17:00 -
18:30, 6 Nachmittage, 12,0 UStd.
Achim, Haus der KVHS, Raum 01

Dance & Fitness für mehr Energie

Gönnen Sie sich einen Abend Achtsamkeit mit rhythmischer Bewegung. Lassen Sie los und genießen Sie Ihr Körpergefühl. Der Kurs bietet ein ganzheitliches Bewegungstraining ohne komplizierte Choreografie oder Schrittfolgen und ohne Taktzählen. Eine ideale Möglichkeit, Stress abzubauen und einen Ausgleich zu den einseitigen Belastungen in Beruf und Alltag zu finden. Das Herz-Kreislauf-System, die muskuläre Kraft und die Beweglichkeit werden trainiert; gleichzeitig verbessern sich die natürliche Koordinationsfähigkeit, der Bewegungsfluss und die Körperwahrnehmung. Das intensive Musikerlebnis, Rhythmus, Bewegung, die tänzerische Umsetzung der Musik in fließende Bewegungsfolgen führen zu Entspannung sowie zu Wohlbefinden und Freude. Im Anschluss fühlen Sie sich in Balance gebracht, gelassen und entspannt. Das Angebot setzt körperliche Fitness voraus.

21H5418K8

Souad Blohme-Jabbouri

54,00 € ab 10 Teilnehmende;
74,00 € bei 7 - 9 TN
Do., 16.09.2021 bis Do., 16.12.2021, 19:15 -
20:30, 12 Abende, 20,0 UStd.
Verden, Gymnasium am Wall, Turnhalle

Bewegung/ Gymnastik/ Fitness

Aqua-Gymnastik im tiefen Wasser

Durch "Laufen" ohne Bodenkontakt im Tiefenwasser mit einem Auftriebsgürtel wird eine größtmögliche Entlastung der Bänder, Gelenke und Muskeln erreicht. Einfache Bewegungsabläufe trainieren viele Muskeln gleichzeitig. Bänder, Gelenke, die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System werden auf schonende Weise beansprucht. Inhalte dieser speziellen Form der Gymnastik sind körperbildende Übungen mit und ohne Handgerät sowie spielerische Übungsformen im Wasser. Entspannungsphasen runden die Stunde ab.

21H5501K8

Andrea True
96,00 € inkl. 66,00 € Eintritt Verwell bei 12-14 Teilnehmenden, 83,00 € inkl. 53,00 € Eintritt Verwell bei 15 TN
Mo., 04.10.2021 bis Mo., 20.12.2021, 13:00 - 13:45, 10 Nachmittage, 10,0 UStd.
Verden, Verwell, Schwimmbad
Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

Aqua-Gymnastik

Der Auftrieb des Wasser reduziert das Körpergewicht, dadurch werden der Stütz- und Bewegungsapparat, besonders auch die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Der Wasserwiderstand bremst schnelle Bewegungsabläufe, somit wird die gesamte Muskulatur schonend, aber gezielt gekräftigt. Abwechslungsreiche Übungselemente aus Aquarobic und -gymnastik stärken das Herz-Kreislaufsystem, verbessern die Fitness und steigern das körperliche Wohlbefinden. Die Durchblutung der Haut wird gefördert, das Bindegewebe gestrafft und die Muskulatur gestärkt. Kleine Spiele, Partner/-innenübungen und Entspannungsphasen runden das Programm ab.
Teilnehmen kann jede/r, das Angebot ist auch für Nichtschwimmer/-innen geeignet.

Bei Beschwerden sprechen Sie bitte ggf. vor der Anmeldung bei der KVHS mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

Die ersten 12 Termine des Kurses entsprechen dem von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifizierten Präventionsangebot. Die weiteren Termine dienen der Wiederholung und Festigung des Erlernten.

21H5505K8

Marianne Oehlich
124,80 € inkl. 85,80 € Eintritt Verwell bei 12-14 Teilnehmenden, 107,90 € inkl. 68,90 € Eintritt Verwell bei 15 TN
Mo., 06.09.2021 bis Mo., 13.12.2021, 11:00 - 11:45, 13 Vormittage, 13,0 UStd.
Verden, Verwell, Erlebnisbecken

21H5506K8

Andrea True
134,40 € inkl. 92,40 € Eintritt Verwell bei 12-14 Teilnehmenden, 116,20 € inkl. 74,20 € Eintritt Verwell bei 15 TN,
Mo., 06.09.2021 bis Mo., 20.12.2021, 11:45 - 12:30, 14 Vormittage, 14,0 UStd.
Verden, Verwell, Erlebnisbecken

21H5507K8

Marianne Oehlich
124,80 € inkl. 85,80 € Eintritt Verwell bei 12-14 Teilnehmenden, 107,90 € inkl. 68,90 € Eintritt Verwell bei 15 TN
Di., 07.09.2021 bis Di., 14.12.2021, 09:30 - 10:15, 13 Vormittage, 13,0 UStd.
Verden, Verwell, Erlebnisbecken

21H5508K8

Marianne Oehlich
124,80 € inkl. 85,80 € Eintritt Verwell bei 12-14 Teilnehmenden, 107,90 € inkl. 68,90 € Eintritt Verwell bei 15 TN
Di., 07.09.2021 bis Di., 14.12.2021, 10:15 - 11:00, 13 Vormittage, 13,0 UStd.
Verden, Verwell, Erlebnisbecken

21H5509K8

Marianne Oehlich
124,80 € inkl. 85,80 € Eintritt Verwell bei 12-14 Teilnehmenden, 107,90 € inkl. 68,90 € Eintritt Verwell bei 15 TN
Mi., 08.09.2021 bis Mi., 15.12.2021, 11:45 - 12:30, 13 Vormittage, 13,0 UStd.
Verden, Verwell, Erlebnisbecken

21H5510K8

Marianne Oehlich
124,80 € inkl. 85,80 € Eintritt Verwell bei 12-14 Teilnehmenden, 107,90 € inkl. 68,90 € Eintritt Verwell bei 15 TN

Mi., 08.09.2021 bis Mi., 15.12.2021, 12:30 - 13:15, 13 Vormittage, 13,0 UStd.
Verden, Verwell, Erlebnisbecken

21H5511K8

Andrea True
134,40 € inkl. 92,40 € Eintritt Verwell bei 12-14 TN, 116,20 € inkl. 74,20 € Eintritt Verwell bei 15 TN,
Do., 02.09.2021 bis Do., 16.12.2021, 10:15 - 11:00, 14 Vormittage, 14,0 UStd.
Verden, Verwell, Erlebnisbecken

21H5513K8

Andrea True
134,40 € inkl. 92,40 € Eintritt Verwell bei 12-14 TN, 116,20 € inkl. 74,20 € Eintritt Verwell bei 15 TN,
Do., 02.09.2021 bis Do., 16.12.2021, 18:45 - 19:30, 14 Abende, 14,0 UStd.
Verden, Verwell, Erlebnisbecken

21H5515K8

Marianne Oehlich
124,80 € inkl. 85,80 € Eintritt Verwell bei 12-14 Teilnehmenden, 107,90 € inkl. 68,90 € Eintritt Verwell bei 15 TN
Di., 07.09.2021 bis Di., 14.12.2021, 11:00 - 11:45, 13 Vormittage, 13,0 UStd.
Verden, Verwell, Erlebnisbecken
Anmeldung nur auf Warteliste möglich

21H5516K8

Marianne Oehlich
124,80 € inkl. 85,80 € Eintritt Verwell bei 12-14 Teilnehmenden, 107,90 € inkl. 68,90 € Eintritt Verwell bei 15 TN
Fr., 10.09.2021 bis Fr., 17.12.2021, 07:45 - 08:30, 13 Vormittage, 13,0 UStd.
Verden, Verwell, Erlebnisbecken

Aqua-Power

Durch ein dynamisches Konditionstraining mit intensiven Belastungen von Herz und Kreislauf wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, die Ausdauer verbessert und ein gesamtkörperliches Wohlempfinden erreicht. Der Einsatz von Hanteln (und anderen Sportgeräten), die besondere Dynamik der Bewegungsausführungen, die hohe Zahl der Übungswiederholungen - alles das folgt dem Prinzip, möglichst viele Muskelgruppen aktiv zu belasten. Das Training wird durch Entspannungsphasen abgerundet.

21H5514K8

Martina Wolters
134,40 € inkl. 92,40 € Eintritt Verwell bei 12-14 Teilnehmenden, 116,20 € inkl. 74,20 € Eintritt Verwell bei 15 TN,
Fr., 03.09.2021 bis Fr., 17.12.2021, 08:30 - 09:15, 14 Vormittage, 14,0 UStd.
Verden, Verwell, Erlebnisbecken

Wassergymnastik

21H5531K8

Annegret Rosebrock
124,80 € inkl. 85,80 € Eintritt Verwell bei 12-14 Teilnehmenden, 107,90 € inkl. 68,90 € Eintritt Verwell bei 15 TN
Mo., 06.09.2021 bis Mo., 13.12.2021, 12:30 - 13:15, 13 Vormittage, 13,0 UStd.
Verden, Verwell, Erlebnisbecken

21H5532K8

Annegret Rosebrock
124,80 € inkl. 85,80 € Eintritt Verwell bei 12-14 Teilnehmenden, 107,90 € inkl. 68,90 € Eintritt Verwell bei 15 TN
Mo., 06.09.2021 bis Mo., 13.12.2021, 13:15 - 14:00, 13 Vormittage, 13,0 UStd.
Verden, Verwell, Erlebnisbecken

21H5533K8

Annegret Rosebrock
115,20 € inkl. 79,20 € Eintritt Verwell bei 12-14 TN, 99,60 € inkl. 63,60 € Eintritt Verwell bei 12-14 TN,
Mi., 08.09.2021 bis Mi., 08.12.2021, 07:30 - 08:15, 12 Vormittage, 12,0 UStd.
Verden, Verwell, Erlebnisbecken
Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

21H5534K8

Annegret Rosebrock
115,20 € inkl. 79,20 € Eintritt Verwell bei 12-14 Teilnehmenden, 99,60 € inkl. 63,60 € Eintritt Verwell bei 12-14 TN,
Fr., 10.09.2021 bis Fr., 10.12.2021, 11:00 - 11:45, 12 Vormittage, 12,0 UStd.
Verden, Verwell, Erlebnisbecken

21H5535K8

Annegret Rosebrock
115,20 € inkl. 79,20 € Eintritt Verwell bei 12-14 Teilnehmenden, 99,60 € inkl. 63,60 € Eintritt Verwell bei 12-14 TN,
Fr., 10.09.2021 bis Fr., 10.12.2021, 10:15 - 11:00, 12 Vormittage, 12,0 UStd.
Verden, Verwell, Erlebnisbecken

Aktiv sein - bewegt sein - entspannt sein - Ganzheitliche Bewegungsgymnastik am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die über ein gezieltes und rückenstärkendes Bewegungsangebot ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten und fördern wollen. Im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen neben der körperlichen Beweglichkeit Aspekte wie eigenes Körpergefühl, bewusste Atmung, Wahrnehmen von Haltung, Bedeutung von Koordination und Gleichgewicht. Die Aktivität in der Gruppe wirkt dabei anregend und motivierend und macht aus der sportlichen Betätigung ein angenehmes Erlebnis.

Diese Ziele sollen in Form von Übungen, Bewegungsfolgen, kleinen Spielformen sowie Phasen der Anspannung und Entspannung angestrebt werden. Verspannungen, Unwohlsein, Bewegungsmangel, einseitigem Bewegungsverhalten lässt sich so entgegen wirken. Das dadurch geförderte positive Körpergefühl entlässt Sie bewegt und entspannt in einen neuen Tag. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

21H5611K1

Anne Schröder
45,90 € ab 10 Teilnehmende, 61,20 € bei 7-9 TN
Mi., 08.09.2021 bis Mi., 24.11.2021, 8:45 - 10:00, 10 Vormittage, 17,0 UStd.
Achim-Embsen, AAS, Helmut-Hünecke-Sporthalle

21H5612K1

Anne Schröder
45,90 € ab 10 Teilnehmende, 61,20 € bei 7-9 TN
Mo., 06.09.2021 bis Mo., 22.11.2021, 09:00 - 10:15, 10 Vormittage, 17,0 UStd.
Achim-Embsen, AAS, Helmut-Hünecke-Sporthalle

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung für Frauen

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche

Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen. Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert. Ein Teil der Übungen wird, wenn die Witterung es zulässt, im Freien stattfinden. Das Tragen eines Mund/Nasen Schutzes ist, wenn möglich, erwünscht. Bitte Decke und Gymnastikmatte mitbringen sowie bequeme Kleidung und warme Socken tragen.

21H5614K1

Anne Schröder
45,90 € ab 10 Teilnehmerinnen; 62,90 € bei 7 - 9 TN, 81,60 € bei 5 - 6 TN
Do., 09.09.2021 bis Do., 25.11.2021, 17:30 - 18:45, 10 Abende, 17,0 UStd.
Achim, Erich-Kästner-Schule, Turnhalle

Rückenfit - ganzheitliches Programm für einen gesunden Rücken

Bitte sprechen Sie vor Ihrer Anmeldung mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, um zu klären, ob der Kurs für Sie richtig ist! Ursachen von Bandscheiben- und Wirbelsäulenbeschwerden sind häufig "Fehlhaltungen" und Fehlbewegungen im Alltag, bei Arbeit, Sport, in der Freizeit. Auf Dauer können sie zu Verspannungen der Muskulatur und zu Schäden an den Bandscheiben führen. Rechtzeitiges Trainieren festigt die Muskulatur, die die Wirbelsäule stützt. Inhalte des Kurses sind: Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Koordination und Entspannen der entsprechenden Muskulatur, Körperwahrnehmungsübungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dazu gibt es praxisnahe

Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen z.B. am Arbeitsplatz eingesetzt werden können. Wünsche von Teilnehmende können gezielt berücksichtigt werden.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und eine Unterlage (Decke/Iso-Matte) mitbringen.

21H5618K2

Andrea True

64,80 € ab 10 Teilnehmende;

88,80 € bei 7-9 TN

Mi., 08.09.2021 bis Mi., 08.12.2021, 17:15 - 18:45, 12 Abende, 24,0 UStd.

Dörverden, Kultursaal

21H5619K2

Andrea True

64,80 € ab 10 Teilnehmende;

88,80 € bei 7-9 TN

Mi., 08.09.2021 bis Mi., 08.12.2021, 19:00 - 20:30, 12 Abende, 24,0 UStd.

Dörverden, Kultursaal

Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen. Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert.

Bitte Decke und Gymnastikmatte mitbringen sowie bequeme Kleidung und warme Socken tragen.

21H5626K3

Marianne Oehlrich

74,80 € bei 7-9 Teilnehmenden;

96,90 € bei 5-6 TN

Mo., 06.09.2021 bis Mo., 13.12.2021, 08:00 - 09:00, 13 Vormittage, 17,0 UStd.

Kirchlinteln-Sehlingen, Dörpshus

Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

21H5627K3

Marianne Oehlrich

74,80 € bei 7-9 Teilnehmenden;

96,90 € bei 5-6 TN

Mo., 06.09.2021 bis Mo., 13.12.2021, 09:15 - 10:15, 13 Vormittage, 17,0 UStd.

Kirchlinteln-Sehlingen, Dörpshus

Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

Rückenschule für Menschen mit und ohne Einschränkungen

Wir machen viele schöne Übungen.

Die Übungen helfen dem Rücken gesund zu bleiben.

Wir stellen uns Fragen:

- Was tut mir gut?
- Wie komme ich mit Stress klar?
- Wie kann ich meine Arbeit leichter machen?

In diesem Kurs finden wir Antworten.

Und wir bewegen uns.

21H5630K5

Freya Schulte-Kersmecke

64,80 € ab 10 Teilnehmende;

88,80 € bei 7-9 TN

Do., 23.09.2021 bis Do., 16.12.2021, 10:30 - 12:00, 12 Vormittage, 24,0 UStd.

auch am 21.10. (Ferien)

Ottersberg-Quelkhorn, Parzival-Hof

Anmeldung nur auf Warteliste möglich

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Gelenkschonende Rückengymnastik und körperaufrichtende, haltungsregulierende und stabilisierende Bewegungen schaffen einen notwendigen Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-) Alltags. Rücken- und Nackenschmerzen und langfristig Bandscheibenschäden wird vorgebeugt, vorhandene Beschwerden werden gelindert. Wahrnehmungsübungen, wohltuende Entspannungs- und Atemgymnastik geben Raum für natürliche Erholung und fördern ein

positives Körper- und Leistungsgefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückengerechter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen z.B. am Arbeitsplatz eingesetzt werden können.

Falls Sie unter akuten Rückenschmerzen leiden, ist vor Kursbeginn die Rücksprache mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt sinnvoll.

Bitte bequeme Kleidung und Wolldecke mitbringen.

21H5633K8

Annegret Rosebrock

64,80 € ab 10 Teilnehmende;

88,80 € bei 7-9 TN

Mi., 08.09.2021 bis Mi., 01.12.2021, 18:30 - 20:00, 12 Abende, 24,0 UStd.

nicht am 03.11., auch am 20.10. u. 27.10.

(Ferien)

Verden, KVHS Artilleriestraße, Raum 230

Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

Rückenstärkung und Gelenkentlastung

Mit dieser speziellen Gymnastik werden alle Gelenke mobilisiert und aktiviert. Im Sitzen beginnen wir den Oberkörper und die Beine zu bewegen; danach geht es auf den Boden und aus der Bodenlage versucht jede/r so gut es geht, die Beweglichkeit zu nutzen und zu erweitern. Jede Stunde endet mit einer wohltuenden Entspannung. Die meditative Musik bringt Harmonie und Ruhe in die Bewegung.

Bitte bequeme Kleidung sowie eine Wolldecke und ein kleines Kissen mitbringen.

Die Kurse sind auch geeignet für Menschen mit Rheuma oder anderen Gelenkproblemen. Sprechen Sie bitte ggf. mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

21H5637K8

Annegret Rosebrock

51,30 € ab 10 Teilnehmenden,

70,30 € bei 7-9 TN

Di., 07.09.2021 bis Di., 14.12.2021, 16:30 - 17:30, 14 Nachmittage, 19,0 UStd.

nicht am 02.11.; auch in den Ferien

Verden, KVHS Artilleriestraße, Raum 230

Anmeldung nur auf Warteliste möglich

21H5638K8

Annegret Rosebrock
51,30 € ab 10 Teilnehmenden,
70,30 € bei 7-9TN
Di., 07.09.2021 bis Di., 14.12.2021, 14:15 -
15:15, 14 Nachmittage, 19,0 UStd.
nicht am 02.11.; auch in den Ferien
Verden, KVHS Artilleriestraße, Raum 230
Anmeldung nur auf Warteliste möglich

21H5641K8

Annegret Rosebrock
37,80 € ab 10 Teilnehmenden,
51,80 € bei 7-9 TN
Di., 07.09.2021 bis Di., 14.12.2021, 15:30 -
16:15, 14 Nachmittage, 14,0 UStd.
nicht am 02.11.; auch in den Ferien
Verden, KVHS Artilleriestraße, Raum 230
Anmeldung nur auf Warteliste möglich

**Funktionelles Bauch- und
Beckenbodentraining -
in Verbindung mit
Rückenstärkung
für leicht Fortgeschrittene**

Dieser Kurs bietet eine Anleitung zur Kräftigung der Bauch-, Becken- und Rückenmuskulatur. Aus verschiedenen Gründen, wie Geburt, Operation, angeborene Schwäche oder Senkbeschwerden, kann die normale Haltekraft des Beckenbodens der Frau nachlassen. Der Stützmechanismus des Beckenbodens wird in Muskulatur und Bindegewebe gegliedert. Kommt es hier zu Schwäche bzw. Insuffizienz, ist eine Stärkung durch eigenes Muskeltraining nötig, um das Gleichgewicht zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur wieder herzustellen.

Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke und evtl. kleines Kissen mitbringen.

21H5643K8

Annegret Rosebrock
54,00 € ab 10 Teilnehmenden;
74,00 € bei 7-9 TN
Di., 07.09.2021 bis Di., 16.11.2021, 19:30 -
21:00, 10 Abende, 20,0 UStd.
nicht am 02.11.; auch in den Ferien
Verden, KVHS Artilleriestraße, Raum 230

**Fitness und Bewegung bis ins
hohe Alter
für Frauen und Männer**

Rückengymnastik, Übungen zur Entspannung, Pilates, Ausdauerübungen zur Stärkung von Herz und Kreislauf. Auch geeignet für bewegungsungewohnte Menschen. Männer sind ebenfalls willkommen!

21H5645K7

Helga Pommerening
32,40 € ab 10 Teilnehmende,
44,40 € bei 7 - 9 TN,
57,60 € bei 5-6 TN
Mo., 13.09.2021 bis Mo., 13.12.2021, 15:30 -
16:15, 12 Nachmittage, 12,0 UStd.
Thedinghausen, Gudewill-Schule

**Pilates -
für Anfänger/-innen und leicht
Fortgeschrittene**

Dieses Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Es kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert, entspannt und gedehnt. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang, da die Bewegungen sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt werden. Es geht nicht um "höher, schneller, weiter", sondern um ein individuelles, dem eigenen Körper angemessenes und sehr effizientes Training. Die Übungen, die sich um Bauch, Rücken und Beckenboden - also um Körpermitte oder "Powerhouse" - zentrieren, tragen zu einer guten Haltung bei, der Körper wird straffer und geschmeidiger, der Bauch flacher und fester, und tägliche Anforderungen ermüden den Körper nicht mehr so rasch. Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert. In den weiterführenden Kursen werden gezielte Übungen zum Teil auch mit Kleingeräten, Pezzibällen, Pilatesrollen u.a. ausgeführt.

Falls körperliche Beschwerden vorliegen, sprechen Sie bitte vor der Anmeldung bei der KVHS mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken mit Noppen, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch und flaches Kissen mitbringen.

21H5651K1

Heike Knospe-Bickmeyer
43,20 € ab 10 Teilnehmende;
59,20 € bei 7-9 TN,
76,80 € bei 5-6 TN
Di., 07.09.2021 bis Di., 07.12.2021, 17:00 -
18:00, 12 Abende, 16,0 UStd.
Achim, Haus der KVHS, Raum 01

21H5652K1

Heike Knospe-Bickmeyer
43,20 € ab 10 Teilnehmende;
59,20 € bei 7-9 TN,
76,80 € bei 5-6 TN
Di., 07.09.2021 bis Di., 07.12.2021, 18:15 -
19:15, 12 Abende, 16,0 UStd.
Achim, Haus der KVHS, Raum 01

Pilates - Mittelstufe

Bitte Decke oder Gymnastikmatte, Handtuch, Gymnastikschuhe oder Socken mit Noppen und bequeme Kleidung mitbringen.

21H5656K6

Andrea Lütticke
51,30 € ab 10 Teilnehmende;
70,30 € bei 7-9 TN,
91,20 € bei 5-6 TN
Mo., 13.09.2021 bis Mo., 13.12.2021, 18:30 -
19:30, 14 Abende, 19,0 UStd.
auch in den Ferien
Oyten, Gemeindezentrum St. Paulus,
Jahnstraße 4, Marienraum

21H5657K6

Andrea Lütticke
51,30 € ab 10 Teilnehmende;
70,30 € bei 7-9 TN,
91,20 € bei 5-6 TN
Mo., 13.09.2021 bis Mo., 13.12.2021, 17:15 -
18:15, 14 Abende, 19,0 UStd.
auch in den Ferien
Oyten, Gemeindezentrum St. Paulus,
Jahnstraße 4, Marienraum

Pilates - für Einsteigende und leicht Fortgeschrittene

Dieses Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Es kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert, entspannt und gedehnt. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang, da die Bewegungen sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt werden. Es geht nicht um "höher, schneller, weiter", sondern um ein individuelles, dem eigenen Körper angemessenes und sehr effizientes Training. Die Übungen, die sich um Bauch, Rücken und Beckenboden - also um Körpermitte oder "Powerhouse" - zentrieren, tragen zu einer guten Haltung bei, der Körper wird straffer und geschmeidiger, der Bauch flacher und fester, und tägliche Anforderungen ermüden den Körper nicht mehr so rasch. Sie erlernen gelenk- und rückerchonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Falls körperliche Beschwerden vorliegen, sprechen Sie bitte vor der Anmeldung bei der KVHS mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken mit Noppen, warme Socken, Decke oder Gymnastikmatte, Handtuch und flaches Kissen mitbringen.

21H5666K8

Beatrice Tittmann-Damenz
31,90 € ab 10 Teilnehmende;
46,20 € bei 7 - 9 TN,
58,30 € bei 5 - 6 TN

Do., 23.09.2021 bis Do., 25.11.2021, 09:00 - 10:00, 8 Vormittage, 11,0 UStd.

Verden, KVHS Artilleriestraße, Raum 230

Pilates - Mittelstufe

Dieses Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und

Stretching. Es kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert, entspannt und gedehnt. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang, da die Bewegungen sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt werden. Es geht nicht um "höher, schneller, weiter", sondern um ein individuelles, dem eigenen Körper angemessenes und sehr effizientes Training. Die Übungen, die sich um Bauch, Rücken und Beckenboden - also um Körpermitte oder "Powerhouse" - zentrieren, tragen zu einer guten Haltung bei, der Körper wird straffer und geschmeidiger, der Bauch flacher und fester, und tägliche Anforderungen ermüden den Körper nicht mehr so rasch. Sie erlernen gelenk- und rückerchonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

In diesem weiterführenden Kurs werden gezielte Übungen zum Teil auch mit Kleingeräten, Pezzibällen, Pilatesrollen u.a. ausgeführt.

Falls körperliche Beschwerden vorliegen, sprechen Sie bitte vor der Anmeldung bei der KVHS mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Gymnastikschuhe oder Socken mit Noppen und Handtuch.

21H5667K8

Vera Popp-Gurova
35,10 € ab 10 Teilnehmende;
46,80 € bei 7 - 9 TN,
62,40 € bei 5-6TN

Di., 07.09.2021 bis Di., 30.11.2021, 18:00 - 19:00, 10 Abende, 13,0 UStd.

nicht am 28.9. & 2.11. auch am 19.10.

(Ferien)

Verden, KVHS Artilleriestraße, Raum 230

Pilates - für Einsteigende und leicht Fortgeschrittene

Dieses Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Es kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln

stimuliert, entspannt und gedehnt. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang, da die Bewegungen sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt werden. Es geht nicht um "höher, schneller, weiter", sondern um ein individuelles, dem eigenen Körper angemessenes und sehr effizientes Training. Die Übungen, die sich um Bauch, Rücken und Beckenboden - also um die Körpermitte oder "Powerhouse" - zentrieren, tragen zu einer guten Haltung bei, der Körper wird straffer und geschmeidiger, der Bauch flacher und fester und tägliche Anforderungen ermüden den Körper nicht mehr so rasch. Sie erlernen gelenk- und rückerchonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Falls körperliche Beschwerden vorliegen, sprechen Sie bitte vor der Anmeldung bei der KVHS mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken mit Noppen, warme Socken, Decke oder Gymnastikmatte, Handtuch und flaches Kissen mitbringen.

21H5668K8

Beatrice Tittmann-Damenz
37,70 € ab 10 Teilnehmende;
54,60 € bei 7 - 9 TN,
74,10 € bei 5 - 6 TN

Mo., 20.09.2021 bis Mo., 22.11.2021, 10:15 - 11:30, 8 Vormittage, 13,0 UStd.

Verden, KVHS Artilleriestraße, Raum 230

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung Fiftyfit für Männer und Frauen

Wir können nicht immer schweben, aber aufrecht gehen, mit beiden Füßen fest am Boden! Wenn Sie sich dafür entschieden haben, mal wieder etwas für Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele tun zu wollen, dann nehmen Sie diesen Termin in Ihren persönlichen Planer auf. Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung für die Steigerung Ihres Wohlbefindens. Ein Herz-Kreislauftraining stärkt und reaktiviert Ihre Vitalkräfte. Wir versuchen, die eigenen Leistungsgrenzen zu erweitern. Gleichzeitig betreiben wir „Gehirnjogging“

zur Steigerung der geistigen Kapazität. Mit Übungen zur Dehnung und Kräftigung im gymnastischen Teil widmen wir uns besonders denjenigen Muskelgruppen, die für die Stabilisierung der Wirbelsäule und eine gesunde, aufrechte und gelenkschonende Körperhaltung von Bedeutung sind. Besondere Aufmerksamkeit schenken wir der Stärkung und Stabilisierung unserer inneren Kräfte durch verschiedene Entspannungs- und Atemübungen. Sie sind willkommen, übrigens: auch mit „forty“, geübt oder ungeübt, jünger oder älter, mit Bauch oder ohne. Sie brauchen nichts zu können, nur zu kommen. Und mit „fifty“, „sixty“... geht es weiter! Bitte Decke und Gymnastikmatte mitbringen sowie warme Sportkleidung und warme Socken tragen. In diesem Kurs wird auf Wunsch der Kursleitung auch während des Kurses die Mund-Nasenbedeckung getragen.

21H5703K6

Annemarie Beyer
47,60 € ab 10 Teilnehmende;
68,00 € bei 7-9 TN
Do., 09.09.2021 bis Do., 02.12.2021, 10:05 - 11:20, 10 Vormittage, 17,0 UStd.
nicht am 30.9.
**Oyten, Gemeindezentrum St. Paulus
Jahnstraße 4**

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung Fortyfit für Frauen

Wir können nicht immer schweben, aber aufrecht gehen, mit beiden Füßen fest am Boden! Wenn Sie sich dafür entschieden haben, mal wieder etwas für Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele tun zu wollen, dann nehmen Sie diesen Termin in Ihren persönlichen Planer auf. Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung für die Steigerung Ihres Wohlbefindens. Ein Herz-Kreislauftraining stärkt und reaktiviert Ihre Vitalkräfte. Wir versuchen die eigenen Leistungsgrenzen zu erweitern. Gleichzeitig betreiben wir „Gehirnjogging“ zur Steigerung der geistigen Kapazität. Mit Übungen zur Dehnung und Kräftigung im gymnastischen Teil widmen wir uns besonders denjenigen Muskelgruppen, die für die Stabilisierung der Wirbelsäule und eine gesunde, aufrechte und gelenkschonende Körperhaltung von

Bedeutung sind. Besondere Aufmerksamkeit schenken wir der Stärkung und Stabilisierung unserer inneren Kräfte durch verschiedene Entspannungs- und Atemübungen. Sie sind willkommen, übrigens: auch mit „forty“, geübt oder ungeübt, jünger oder älter, mit Bauch oder ohne. Sie brauchen nichts zu können, nur zu kommen. Und mit „fifty“, „sixty“... geht es weiter! Bitte Gymnastikmatte, warme Sportkleidung und Hallensportschuhe mitbringen. In diesem Kurs wird auf Wunsch der Kursleitung auch während des Kurses die Mund-Nasenbedeckung getragen.

21H5704K1

Annemarie Beyer
36,40 € ab 10 Teilnehmende;
52,00 € bei 7-9 TN
Mi., 08.09.2021 bis Mi., 01.12.2021, 17:20 - 18:20, 10 Nachmittage, 13,0 UStd.
nicht am 29.9.
Achim, Erich-Kästner-Schule, Turnhalle

21H5705K1

Annemarie Beyer
36,40 € ab 10 Teilnehmende;
52,00 € bei 7-9 TN
Mi., 08.09.2021 bis Mi., 01.12.2021, 18:30 - 19:30, 10 Abende, 13,0 UStd.
nicht am 29.9.
Achim, Erich-Kästner-Schule, Turnhalle

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung Fiftyfit für Männer

Wir können nicht immer schweben, aber aufrecht gehen, mit beiden Füßen fest am Boden! Wenn Sie sich dafür entschieden haben, mal wieder etwas für Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele tun zu wollen, dann nehmen Sie diesen Termin in Ihren persönlichen Planer auf. Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung für die Steigerung Ihres Wohlbefindens. Ein Herz-Kreislauftraining stärkt und reaktiviert Ihre Vitalkräfte. Wir versuchen die eigenen Leistungsgrenzen zu erweitern. Gleichzeitig betreiben wir „Gehirnjogging“ zur Steigerung der geistigen Kapazität. Mit Übungen zur Dehnung und Kräftigung im gymnastischen Teil widmen wir uns besonders denjenigen Muskelgruppen, die für die Stabilisierung der Wirbelsäule und eine gesunde, aufrechte und

gelenkschonende Körperhaltung von Bedeutung sind. Besondere Aufmerksamkeit schenken wir der Stärkung und Stabilisierung unserer inneren Kräfte durch verschiedene Entspannungs- und Atemübungen. Sie sind willkommen, übrigens: auch mit „forty“, geübt oder ungeübt, jünger oder älter, mit Bauch oder ohne. Sie brauchen nichts zu können, nur zu kommen. Und mit „fifty“, „sixty“... geht es weiter! Bitte Gymnastikmatte, warme Sportkleidung und Hallensportschuhe mitbringen. In diesem Kurs wird auf Wunsch der Kursleitung auch während des Kurses die Mund-Nasenbedeckung getragen.

21H5706K1

Annemarie Beyer
56,00 € ab 10 Teilnehmende;
80,00 € bei 7-9 TN
Do., 09.09.2021 bis Do., 02.12.2021, 19:30 - 21:00, 10 Abende, 20,0 UStd.
nicht am 30.9.
**Achim, Erich-Kästner-Schule, Turnhalle
Anmeldeschluss: 26.08.2021**

Fitnessstraining für Männer

Mit diesem Angebot können Männer vorbeugend etwas für sich und ihre Gesundheit tun. Mit Körperwahrnehmung, Bewegung und kräftigenden gymnastischen Übungen wird ein Ausgleich zu einseitigen Belastungen im Alltag geschaffen. Insbesondere sollen Haltungsschwächen und die damit oft verbundenen Rückenschmerzen durch gezielte Übungen gemildert, Beweglichkeit, Atmung, Herz und Kreislauf verbessert werden. Dehnübungen bilden den Abschluss jeder Trainingseinheit. Auch Ungeübte jeder Altersstufe sind herzlich willkommen.

21H5714K8

Jörg Baudach
54,00 € ab 10 Teilnehmende
74,00 € bei 7-9 TN,
96,00 € bei 5-6 TN
Do., 09.09.2021 bis Do., 09.12.2021, 17:45 - 19:00, 12 Abende, 20,0 UStd.
Verden, Gymnasium am Wall, Turnhalle

Skigymnastik - nicht nur für Wintersportlerinnen und Wintersportler

Alle wesentlichen Gelenke (Sprung-, Knie-, Hand- etc.) und Muskelgruppen an Beinen und Rumpf werden durch dieses Training auf die Belastungen beim Ski- und Langlaufen vorbereitet. Die abwechslungsreichen Übungen sind aber auch perfekt für alle, die nur fit durch den Winter kommen wollen, da alle wichtigen Körperpartien gekräftigt, Beweglichkeit und Gleichgewicht geschult und die Ausdauer gestärkt werden. Eine gut vorbereitete Muskulatur und allgemein erhöhte Fitness vermindern das Sturz- und Unfallrisiko bei Schnee und Eis und erhöhen so auch die Freude an einem Winterspaziergang.
Bitte an Hallensportschuhe und Handtuch denken.

21H5717K8

Christine Reinhardt

32,40 € ab 10 Teilnehmende

44,40 € bei 7-9 TN

Mo., 04.10.2021 bis Mo., 13.12.2021, 19:30

- 20:30, 9 Abende, 12,0 UStd.

Verden, Gymnasium am Wall, Turnhalle

Anmeldung nur auf Warteliste möglich

Eltern turnen spielerisch mit ihren Kindern

Der Kurs „Eltern turnen spielerisch mit ihren Kindern“ ist ein Familienangebot für Kinder ab 1,5 bis 4 Jahren (Geschwisterkinder sind bei uns jederzeit Willkommen). Die Eltern lernen zusammen mit ihren Kindern und anderen Familien die Vielfalt des Kinderturnens kennen. Hierbei werden vielseitige Bewegungserfahrungen gesammelt und zudem üben Sie spielerisch den Umgang mit Geräten und Materialien. Die Kinder erfahren durch Nachahmen und Probieren, bei Fingerspielen, Bewegungsliedern, kleinen Spielen oder beim Kennenlernen von Gerätelandschaften mit Hilfe der Eltern, viel über die Welt des Kinderturnens. Dabei sind die Eltern/ Bezugspersonen aktive Teilnehmende, bieten Unterstützung, werden Spielgefährten oder sogar selbst zum Spielgerät!

21H5782K7

Christin Schwanke

45,90 € ab 10 Teilnehmende;

62,90 € bei 7 - 9 TN

Mo., 13.09.2021 bis Mo., 29.11.2021, 16:15

- 17:30, 10 Nachmittage, 17,0 UStd.

Thedinghausen, Gudewill-Schule

In Zusammenarbeit mit der
Frauenberatung Verden e.V.



Einzelveranstaltung

"Wen Do"-Workshop für Mädchen von 12 bis 14 zum Welt-Mädchentag - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Nach dem "Welt-Mädchentag" bietet die
Frauenberatung Verden eine
Schnuppereinheit "Wen Do" an.

Wen Do ist Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen. Ihr könnt in diesem Kurs also nicht nur lernen, Euch im Notfall zu wehren, sondern es durch sicheres Auftreten gar nicht erst zu solch' einer Situation kommen zu lassen. Ihr lernt, Euch eine sichere Körpersprache anzueignen, die Stimme zu erheben - eben alles, um selbstbewusster zu sein. Es wird mit Körpersprache, Stimme und teilweise auch mit Körpereinsatz gearbeitet.

Es ist keine Sportkleidung erforderlich.

Offen für alle Mädchen im Alter von 12 bis 14 Jahre.

21H5801K8

N.N.

5 €, wird vor Ort bezahlt

Di., 26.10.2021, 11:00 - 14:00, 4,0 UStd.

Verden, Frauenberatung Verden, Grüne

Straße 31

Anmeldung und Information:

Frauenberatung Verden e.V., Tel. 04231-85129