



Materialien für Teilnehmer der GiG Bewegungskurse von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Feldenkrais für Beginner und Fortgeschrittene

Beweglich und entspannt „dem Rücken etwas Gutes tun“

Stadthaus, Marktplatz 2 Bewegungsraum ab 21.04.2022 von 18:00 - 19:00 Uhr

Kurskosten: 10 Wochen für Mitglieder 65,00 € + 5,00 € allg. Verwaltung

für Nichtmitglieder 85:00 € + 5,00 € allg. Verwaltung

„Wenn wir nicht wissen, was wir tatsächlich tun, dann können wir unmöglich das tun, was wir möchten“, sagt der Gründer Moshé Feldenkrais.

Das eigene Wohlbefinden und die Beweglichkeit steigern, sanfte Bewegungsalternativen entdecken, etwas gegen Einschränkungen und Schmerzen unternehmen, Entspannung erfahren und erkunden, welche Möglichkeiten noch in Ihnen schlummern.

Kursleitung: Tamara Dietrich, Sozialpsychologin und Feldenkrais Lehrerin

Hans – Jürgen Petersen Feldenkrais Lehrer

Kinder Selbstschutz Termin Mai/Juni wird in der Presse bekannt gegeben

Erlernen von einfachen Selbstverteidigungstechniken

Stärkung des Selbstbewusstseins, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühls

5 x 1 Stunde. Die letzte Stunde ist mit Eltern.

Albert-Einstein-Sporthalle Kiefernweg 5 Übungstage je 60 min

Kurskosten: pro Kind 50,00 €, bei 2 Geschwisterkindern 90,00 €

Kursleitung: Christian Koch Sportlehrer

Kursangebote im Flebbe Hof Alt Laatzten, Alter Markt 2

ab Dienstag den 03.05.2022 ab 16:30 mit Sitz Yoga und 17:45 Uhr

mit Vinyasa - Yoga mit Yoga Lehrerin Martina Grafenhorst

ab Mittwoch den 20.04.2022 ab 16:30 Uhr und 18:00 Uhr mit Vinyasa - Yoga

mit Yoga Lehrerin Judith Herold

ab Donnerstag den 21.04.2022 ab 16:30 Uhr mit Feldenkrais (ÜL Dietrich/Petersen)

und mit Pilats ab 18:00 Uhr mit ÜL Ina Harting

GiG Radprogramm ab April 2022

Für Menschen, die sich gern mit dem Fahrrad an frischer Luft bewegen wollen und zugleich die Region erkunden möchten.

Die Teilnahme findet in Eigenverantwortung statt. Es wird mit Fahrradhelm gefahren.

Treffpunkt: NABU, Alte Feuerwache, Grasdorf, Ohestraße (soweit nicht anders angegeben). An allen Tourentagen sind attraktive Ziele mit Einkehr vorgesehen.

Für Besichtigungen und Eintritt können ggf. Kosten entstehen.

Start ist am Dienstag den 19.04.2022 mit 8 - 12 Radler um 13 Uhr. Es wird 14-tägig

im Wechsel um 13 Uhr und 10 Uhr vom Treffpunkt NABU gefahren. Die 13 Uhr

Touren haben eine Streckenlänge von ca. 30 km und die 10 Uhr Touren können

eine Streckenlänge von 45 - 60 km haben und sind auch mit einer auf der Strecke

liegenden sehenswerten Besichtigung verbunden.

Sonntagswanderungen

Bereits durchgeführte Wanderungen. Die Wanderstrecken waren ca. 15 Km.

Am 13.02.2022 winterlicher Aufstieg vom Torfhaus zum Brocken Abstieg nach Oderbrück.

Am 13.03.2022 Besuch der Frühjahrsblüher auf dem Schweineberg bei Hameln.

Benötigte Zu- oder Abfahrten werden mit öffentlichem Verkehrsmittel gefahren.

Nächste Wanderung am 24.04. oder 01.05. Siehe Berge bei Alfeld.

Da die Corona Pandemie noch anhält, werden keine Einladungen z.Zt. in der örtlichen

Presse veröffentlicht. Haben sie Interesse an Rad- oder Wandertouren, dann stehen

wir gern zur Verfügung unter 0511-84895552 oder 0177-3352942.

Neue Kurse in der Halle Kiefernweg und im Stadthaus



*Cardio - Aktiv - Fit und Gesund - Fit bis ins hohe Alter
Qi Gong - Feldenkrais
Kinder Selbstschutz*

**Gewinnen in Gesundheit e. V. -
Krankenkassen gefördert**

**Unsere Philosophie -
Hilfe zur Selbsthilfe.**

www.gewinnen-in-gesundheit.de

Der Verein GiG e.V. pflegt und fördert die Ausübung von ganzheitlichem Gesundheitssport, Kinder Selbstschutz, allgemeinem Sport und hält Angebote zur Ernährung sowie einem positiven Lebensstil bereit.



Sie interessieren sich für einen Kursus.
Dann wenden sie sich bitte an die
Geschäftsstelle.

GiG – Gewinnen in Gesundheit e.V. –

Geschäftsstelle: Sonnenweg 32 • 30880 Laatzen

Günther Meyer
Tel.: (05 11) 84 89 55 52
Mobil: 0177 - 33 52 942

info@gewinnen-in-gesundheit.de
www.gewinnen-in-gesundheit.de

Cardio – Aktiv, präventives, ausdauerorientiertes Herz-Kreislauf-Training

Ab 25.04.2022 von 09:00 Uhr – 10:00 Uhr

Kurskosten 10 Wochen Kursus für Mitglieder 60,00 € + 5,00 € allg. Verwaltung
und für Nichtmitglieder 80,00 € + 5,00 € allg. Verwaltung

Bewegt in die Woche starten!

Mit Spaß die Vielfalt von Ausdauer гимнаstik erleben und gleichzeitig eine Verbesserung der Herz-Kreislauf-Belastbarkeit bewirken.

In unserem Kursprogramm werden die Teilnehmer langsam an körperliche Beanspruchung herangeführt. Ziel ist es, mit Wohlfühlen und Spaß die körperlichen Eigenschaften, die zur Gesunderhaltung beitragen, zu stärken und gleichzeitig Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

- Sie sind herzlich eingeladen – Bewegung in der Gruppe macht mehr Spaß!

Kursleitung: Ina Harting

Fit und Gesund

Ein Gesundheitsprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness mit dem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit

Ab 25.04.2022 von 10:15 Uhr – 11:15 Uhr

Kurskosten 10 Wochen Kursus für Mitglieder 60,00 € + 5,00 € allg. Verwaltung
und für Nichtmitglieder 80,00 € + 5,00 € allg. Verwaltung

Ausgewogene Bewegung ist heute in unserem allgemeinen und/oder beruflichen Alltag nicht mehr in dem Maße gegeben, wie sie unser Körper benötigt. Das hat oft Bewegungseinschränkungen zur Folge.

Unser Kursprogramm umfasst, mit viel Spaß, gezielte Übungen für eine gute Kraftfähigkeit und Beweglichkeit. Starke Muskeln schützen Gelenke und Wirbelsäule.

- Sie sind herzlich eingeladen – Mit Bewegung fit und stark bleiben.

Kursleitung: Ina Harting

Fit bis ins hohe Alter

Ein neues Bewegungsprogramm für Menschen über 60

Ab 25.04.2022 von 14:00 Uhr – 15:00 Uhr

Kurskosten 10 Wochen Kursus für Mitglieder 60,00 € + 5,00 € allg. Verwaltung
und für Nichtmitglieder 80,00 € + 5,00 € allg. Verwaltung

So lange wie möglich beweglich bleiben, das Leben genießen – sich wohlfühlen. Ein selbstverantwortliches Leben führen. Wer möchte das nicht!

In unserem Kursprogramm werden Sie, mit Freude und Spaß an der eigenen Bewegung, Übungen erlernen, die Sie in ihrem aktiven Alltag beweglicher und damit zufriedener machen. Bewegte Menschen fühlen sich besser und berichten über eine höhere Lebensqualität.

- Sie sind herzlich eingeladen – Wer sich aktiv bewegt – bleibt länger mobil

Kursleitung: noch offen

Qi Gong

Stadthaus, Marktplatz 2 Bewegungsraum ab 20.04.2022 von 18:00 - 19:00 Uhr

Kurskosten: 10 Wochen für Mitglieder 55,00 € + 5,00 € allg. Verwaltung
für Nichtmitglieder 75,00 € + 5,00 € allg. Verwaltung

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen sollen nach Überzeugung ihrer Anhänger der Anreicherung und Harmonisierung des Qi dienen und somit zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen.

Kursleitung: Carsten Zoch, Asiatische Kampfkunst

Gesundheit! Was ist das?
– Der ganzheitliche Ansatz von Gesundheit –

**Gesund zu sein bedeutet gemäß der WHO
(Weltgesundheitsorganisation)**

Der Mensch kann alltägliche Aufgaben und Herausforderungen bewältigen, persönliche Bedürfnisse befriedigen, Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie sich der Umwelt anpassen oder sie verändern, um damit körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden zu erlangen oder zu erhalten.