

## Rückenschule für junge Mütter

*Annemarie Flachsland*

Diese Rückenschule will im wahrsten Sinne des Wortes den Rücken stärken. Sie möchte motivieren, sich intensiv mit dem Körper (Rücken) zu beschäftigen und ihn aktiv zu erleben. Der Kurs versucht die körperlichen, geistigen und sozialen Ressourcen der Teilnehmer zu stärken und eine bewusste und aktive Lebensführung anzustreben.

Erreicht werden soll dies mit: individueller Haltungs- und Bewegungsschulung, Dehn-, Mobilisations - und Kräftigungsübungen, Entspannung und Stressbewältigung, Koordinationsübungen, sowie Körperwahrnehmung, vorstellen von rückenfreundlichen Sportarten und Auseinandersetzungen mit dem Thema Schmerz!

Eine Kinderbetreuung wird parallel angeboten. Für diesen Kurs zahlen einige gesetzliche Krankenkassen einen Zuschuss von bis zu 80 Prozent des Beitrags.

### **Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Mittwochs, 09:00 - 10:30 Uhr

20.01. - 10.03.2010 (8x), 72,00 Euro, Kurs-Nr. 537-049

21.04. - 09.06.2010 (8x), 72,00 Euro, Kurs-Nr. 537-050

27.10. - 15.12.2010 (8x), 72,00 Euro, Kurs-Nr. 537-051

## Fitnessgymnastik für junge Mütter

*Annemarie Flachsland*

Fitnessgymnastik heißt: jeden Mittwoch mit Freude eine andere sportliche Betätigung und das Ganze immer rückenfreundlich! Für jeden dürfte mal etwas dabei sein. Vielleicht mal leichte Hanteln schwingen oder auf dem Balance Pad die Koordination testen, ein paar Schritte auf dem Stepper erlernen, das Theraband kennen lernen oder die guten alten Bauch-Beine-Po-Übungen, natürlich rückenfreundlich verändert, dürfen nicht fehlen. Sehr viel Wert wird auf das Training der Ganzkörpermuskulatur gelegt, denn nur ein gesunder Rücken hält den Körper aufrecht. Eine Kinderbetreuung wird parallel angeboten.

### **Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie,**

Mittwochs, 10:45 - 11:30 Uhr

13.01. - 17.03.2010 (10x), 45,00 Euro, Kurs-Nr. 537-052

21.04. - 07.07.2010 (12x), 54,00 Euro, Kurs-Nr. 537-053

01.09. - 06.10.2010 (6x), 27,00 Euro, Kurs-Nr. 537-054

27.10. - 15.12.2010 (8x), 36,00 Euro, Kurs-Nr. 537-055

## **Klang-Erlebnis-Tanz**

Diese Angebote sind für tanz- und musikbegeisterte Menschen jeden Alters. Im Erlebnistanz wird im großen Kreis, zu zweit, einzeln etc., ohne feste Schrittfolgen, ohne richtig oder falsch, barfuss und mit viel Lebendigkeit zu den unterschiedlichsten Musikstücken getanzt.

Mit Klangerlebnis ist ein gemeinschaftliches, spielerisches Musizieren gemeint, bei dem mit Musikinstrumenten, Gegenständen, dem Körper und der Stimme improvisiert wird. „Eingeladen“ zu Tanz und Musikimprovisation wird mit vorgegebenen Themen, die so zu Selbsterfahrung, Persönlichkeitsentwicklung und mehr Lebensfreude beitragen. Tanz- und Instrumentenspielkenntnisse sind weder Voraussetzung noch hinderlich.

### **„Rosy Monday“**

*Karin Münstermann*

Dieser Abend ist für Erwachsene jeden Alters. Getanzt und improvisiert wird zu Karnevals - Themen wie: Gemeinschaft, sich mit (Tanz-) Freude anstecken, sich von Belastendem befreien, mal „verrückt“ sein dürfen...

Bitte mitbringen: 1 Sitzkissen, 1 Musik- und oder Rhythmusinstrument oder interessant klingender Gegenstand

#### **Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Sa., 06.02.2010, 17:00 - 19:15 Uhr, 12,00 Euro, Kurs-Nr. F531-083

### **„Frühling“**

*Karin Münstermann*

Dieser Abend ist für Erwachsene jeden Alters. Getanzt wird zu Themen, die mit dem Entfalten der eigenen Fähigkeiten zu tun haben, Individualität, den menschlichen Begegnungen und Gemeinschaft. Weitere Frühlingstimmungen werden durch musikalische, humorvolle Improvisationen ausgedrückt.

Bitte mitbringen: 1 Sitzkissen, 1 Musik- und oder Rhythmusinstrument oder interessant klingender Gegenstand

#### **Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Sa., 20.03.2010, 17:00 - 19:15 Uhr, 12,00 Euro, Kurs-Nr. F531-084

## **Klang-Erlebnis-Tanz: Sommerfest der Generationen**

*Karin Münstermann*

Ein Generationen verbindendes Fest für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines teilnehmenden Erwachsenen.

Es wird zu Sommerthemen getanzt und improvisiert, wie: sich mit (Tanz-) Freude anstecken, die Vielfalt der Natur und von uns Menschen entdecken, Schenken und Beschenkt werden, die eigene Kraft spüren... Das Fest klingt gemütlich mit einem gemeinsamen Büffet aus.

Bitte mitbringen: 1 Sitzkissen, 1 Musik- und oder Rhythmusinstrument oder interessant klingender Gegenstand, etwas zu essen und trinken fürs Büffet, 1 eigenes Gedeck

**Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Sa., 03.07.2010, 16:00 - 18:15 Uhr, 12,00 Euro, Kurs-Nr. F531-085

**Klang-Erlebnis-Tanz: Herbstfest der Generationen**

*Karin Münstermann*

Ein Generationen verbindendes Fest für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines teilnehmenden Erwachsenen. Getanzt und Improvisiert wird zu Themen, wie: den Herbst mit all seinen Sinnen wahrnehmen, Dankbarkeit und Freude, Schenken und Beschenkt werden... Das Fest klingt gemütlich mit einem gemeinsamen Büffet aus.

Bitte mitbringen: 1 Sitzkissen, 1 Musik- und oder Rhythmusinstrument oder interessant klingender Gegenstand, etwas zu essen und trinken fürs Büffet, 1 eigenes Gedeck.

**Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Sa., 02.10.2010, 16:00 - 18:15 Uhr, 12,00 Euro, Kurs-Nr. F531-086

**Klang-Erlebnis-Tanz: Novemberfest**

*Karin Münstermann*

Für Erwachsene jeden Alters. Novemberstimmungen werden tänzerisch und musikalisch ausgedrückt mit dem Ziel, den eigenen ruhenden Pol zu finden, die eigenen Bedürfnisse zu entdecken und Gemeinschaft zu erleben.

Der Abend klingt mit einem gemütlichen Beisammensein aus. Bitte mitbringen: 1 Sitzkissen, 1 Musik- und oder Rhythmusinstrument oder interessant klingender Gegenstand.

**Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Sa., 06.11.2010, 17:00 - 19:15 Uhr, 12,00 Euro, Kurs-Nr. F531-087

## **Klang-Erlebnis-Tanz: Kurs für Kinder von sechs bis zehn Jahren**

*Karin Münstermann*

In diesem Kurs können Kinder ihre natürliche Tanz- und Musizierfreude ausleben, ohne den Druck Schrittfolgen und Noten erlernen und beherrschen zu müssen. In phantasievoller, kindgemäßer Weise werden die Kinder durch die Methoden Tanz und musikalische Improvisation gefördert an der Freude an der Gemeinschaft, im Selbstbewusstsein, in ihrer Kreativität, Selbstwahrnehmung und Ausdrucksfähigkeit. Zudem wird ihre Kondition und Beweglichkeit gefördert. Den Schwerpunkt bilden soziale Themen wie: wie fühle ich mich, was wünsche ich mir, was möchte ich nicht, spüre ich was das andere Kind (nicht) möchte, kann ich ihm vertrauen, Geben und Nehmen...

Getanzt wird barfuss oder in Stoppersocken. Bitte mitbringen: 1 Sitzkissen, 1 Musik- und oder Rhythmusinstrument oder interessant klingender Gegenstand, Stoppersocken.

### **Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Termin wird noch bekannt gegeben, Kurs-Nr. F531-088