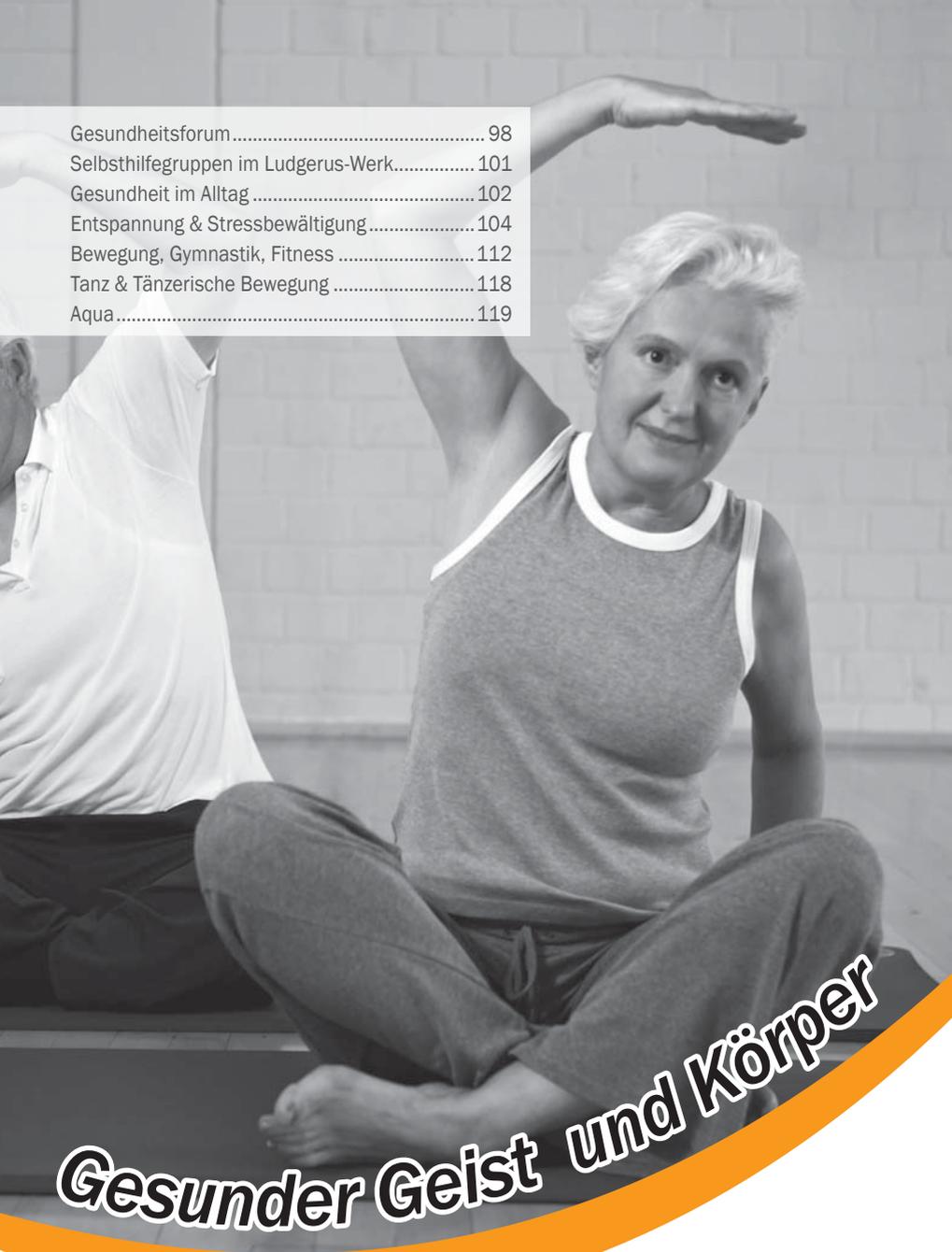


Gesundheitsforum.....	98
Selbsthilfegruppen im Ludgerus-Werk.....	101
Gesundheit im Alltag .....	102
Entspannung & Stressbewältigung.....	104
Bewegung, Gymnastik, Fitness .....	112
Tanz & Tänzerische Bewegung .....	118
Aqua.....	119



Gesundheit, Bewegung & Entspannung

# Gesunder Geist und Körper



Katholische  
Erwachsenenbildung

**Ludgerus-Werk e.V. Lohne**

Volkshochschule · Familienbildungsstätte

## Was ist Medizin, was nicht...

- interaktiver Themenabend -

„Ist Medizin alternativlos oder eine Alternative auch in der Medizin zu suchen? Muss alles untersucht und vor allem behandelt werden oder ist auch nicht wissen eine Alternative?“

**Termin:** Mittwoch, 22.02.2016  
19:00 Uhr

**Gebühr:** € 3,00  
**Leitung:** Michael Timphus, Facharzt für Allgemeinmedizin und Integrative Medizin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V. Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06A01



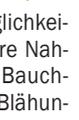
## Nahrungsmittelallergien

- Vortrag -

Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten gegen Fructose, Lactose oder andere Nahrungsmittelbestandteile verursachen Bauchschmerzen, Verdauungsprobleme und Blähungen. Für die Betroffenen ist es oft nicht einfach die Ursachen zu ermitteln. Auch wenn die Ursache bekannt ist, ist das Vermeiden von bestimmten Lebensmitteln nicht zwingend ausreichend bzw. sinnvoll. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie erfolgreich beschwerdefrei werden können ohne das Mangelerscheinungen auftreten.

**Termin:** Donnerstag, 26.01.2017, 19:30 Uhr

**Gebühr:** € 7,00  
**Leitung:** Sabine Elahi, Oecotrophologin, Heilpraktikerin, Klass. Homöopathie  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06A02



## Professionelle Raucherentwöhnung nach Jochen Kaufmann

Jochen Kaufmann - (glücklicher Ex-Raucher) hat als Suchtexperte ein ganzheitliches Konzept der professionellen Raucherentwöhnung entwickelt, mit dem schon mehr als 2000 Raucher entzugsfrei zu glücklichen Nichtraucherern wurden.

Dieses Konzept hat unter allen Raucherentwöhnungen in Deutschland die **höchste Erfolgsquote nachgewiesen**. Entsprechende Nachweise finden Sie auf seiner Homepage.

In seinem Verfahren hat er auch andere Psychologen und Pädagogen ausgebildet, die Zusatzausbildungen in Raucherentwöhnung bei Universitäten und seriöse Hypnoseausbildungen vorweisen können. Methodisch arbeiten er und seine von ihm ausgebildeten Seminarleiter mit einem **von den Krankenkassen geprüften kognitiv-verhaltenstherapeutischem Seminar**. Auf Wunsch können Sie als Teilnehmer seiner Seminare ergänzend auch **Hypnose und andere bewährte Hilfestellungen** kostenlos in Anspruch nehmen. Auch bei einem Rückfall oder Problemen erhalten Sie ein ganzes Jahr lang **kostenfreie Unterstützung bis zum Erfolg**.

### Anerkannt!

Diese Raucherentwöhnungskurse wurden von Krankenkassen anhand der strengen Kriterien nach §20 Abs. 1 SGBV geprüft und von diesen als „hochqualitativ und förderungswürdig“ anerkannt. Dies dokumentiert die Qualität dieser Seminare und gibt Ihnen die Möglichkeit einer Kostenübernahme durch die Krankenkasse. Unter anderem liegen **schriftliche Zusagen der AOK, KKH, DAK, TK, BARMER-GEK, IKK und aller BKKs** über Kostenzuschüsse vor, sodass es nun keiner aufwendigen Vorabanfrage bei diesen Krankenkassen mehr bedarf. Diese Kurse wurden bei den letzten 2000 Teilnehmern ausnahmslos **von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst**.

### Erfolgreich!

Wir gehen davon aus, dass Sie selbst wissen, dass Zigaretten schädlich sind, Ihre Lebenserwartung um viele Jahre verringern und Sie dazu noch eine ganze Menge Geld kosten. Daher ersparen wir Ihnen als erwachsenen, klar denkenden Menschen hierzu weitere Ausführungen und bieten Ihnen stattdessen etwas anderes: **Eine Raucherentwöhnung die funktioniert!!!!** und Ihnen dabei hilft, ohne all diese gewissens-

i

Weitere Vorträge entnehmen sie bitte dem Weiterbilder und aus der aktuellen Tagespresse



zermürenden Belehrungen einfach und dauerhaft vom Rauchen loszukommen, und wenn Sie mitmachen **sogar ohne Entzugserscheinungen oder Gewichtszunahme!**

### Seriös!

Zudem unterstützen wir Sie, wenn Sie möchten auch über das Seminar hinaus, ohne dass Sie das mehr kosten würde, falls es einmal nicht auf Anhieb klappen sollte. Dazu haben Sie **ein ganzes Jahr lang** die **Garantie** auf eine kostenlose persönliche Nachbehandlung **bis zum Erfolg** und im Falle eines Rückfalls unbegrenzt viele Seminarwiederholungen.

-> Sie sehen schon, dies ist eine faire Sache, bei der Sie nur gewinnen können: Freiheit, Geld, Gesundheit und vieles mehr!

Für weitere Infos oder zur Anmeldung schauen Sie einfach mal auf unsere Homepage oder rufen uns an. Wir beraten Sie gerne!

[www.raucherentwoehnung-nichtraucher.de](http://www.raucherentwoehnung-nichtraucher.de)

**Termin:** Samstag, 04.03.2017,  
10:00 - 19:00 Uhr



**Gebühr:** € 245,00 inkl. Verpflegung  
**Leitung:** Dirk Litzberski-Otten, Suchttherapeut, Dipl. Sozialpädagoge

**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06A03

## Krank durch Schimmelpilze

- Vortrag -

Schimmelpilze gehören zu unserem Leben, ohne sie wäre eine Verrottung nicht möglich. Aber sie können den Körper auch belasten. Kleinere Kinder, sowie alte und kranke Menschen haben oft ein geschwächtes Immunsystem und sind daher besonders anfällig.

Wenn viele Gesundheitsbeschwerden trotz Behandlung weiter bestehen und es Ihnen im Urlaub deutlich besser geht, kann eine Schimmelpilzbelastung in Ihrem Umfeld dafür verantwortlich sein.

Starker Schimmelbefall wird auch von Laien schnell erkannt, aber verdeckter Befall oder die sogenannten Stockflecken werden häufig übersehen oder für ungefährlich gehalten.

Dieser Vortrag befasst sich mit der Symptomatik verschiedener Schimmelpilzbelastungen und beleuchtet die baubiologischen Aspekte zur Erkennung und Beseitigung von Schimmelpilzbefall.

**Termin:** Donnerstag, 16.02.2017,  
19:30 - 21:45 Uhr



**Gebühr:** € 6,00

**Leitung:** Ewa Oriwall-Bornfeld, Heilpraktikerin

**Ort:** Ludgerus-Werk e.V.,

**Kurs Nr.:** 06A04

## Apitherapie

- Vortrag -

Der Begriff Apitherapie setzt sich aus den Begriffen „Apis“ (der Biene) und „Therapie“ zusammen.

Schon seit tausenden von Jahren werden in vielen Ländern rund um den Erdball Bienenprodukte therapeutisch mit Erfolg eingesetzt.

Dieser Vortrag befasst sich mit der therapeutischen Wirkung von Honig (eingenommen und lokal aufgetragen) und Propolis (Kittharz), von Bienenwachs und Blütenpollen sowie von Gelée royale (Weichselsaft) und Bienengift.

Auch der Einsatz von der Bienenstockluft und der homöopathischen Wirkung von Apis und Apisinum wird dargelegt.

**Termin:** Donnerstag, 06.04.2017,  
19:30 - 21:45 Uhr



**Gebühr:** € 6,00

**Leitung:** Eva Oriwall- Bornfeld, Heilpraktikerin

**Ort:** Ludgerus-Werk e.V.,

**Kurs Nr.:** 06A05



## Lifekinetik Gehirntraining durch Bewegung

- Infoveranstaltung -

Life Kinetik ist die Schnittstelle zwischen sanfter sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen. Hierbei werden dem Körper nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben gestellt. Das Gehirn stellt durch diese Herausforderung neue Verbindungen (Synapsen) her. Je mehr Vernetzungen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Dies sind die besten Voraussetzungen um die täglichen Herausforderungen und Aufgaben im Alltag und im Sport zu schaffen.

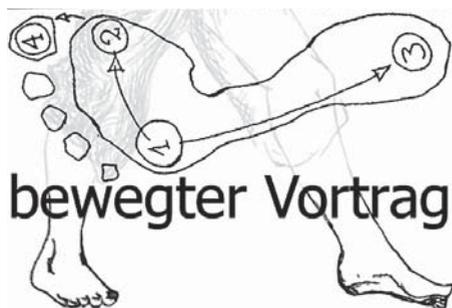
**Termin:** Samstag, 11.02.2017,  
10:00 - 12:30 Uhr



**Gebühr:** € 4,00  
**Leitung:** Ulrich Aszmons, Life Kinetik Premium Trainer



**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06A06



## Bedienungsanleitung Fuß

- Vortragsabend -

Bereits zum 2. Mal kommt der Insulaner Tobias Poley mit seinem Workshop „Bedienungsanleitung Fuß“ zu uns auf das Festland. Egal ob man einen Senk-, Spreiz- oder Knickfuß, Krampfadern, Arthrose in den Sprung- oder Zehengelenken hat, oder Durchblutungsstörungen, oder andauernd umknickt.

Tobias Poley erklärt unterhaltsam und leicht verständlich verschiedenste biomechanische Zusammenhänge unserer unteren Extremitäten.

**Termin:** Freitag, 17.03.2017,  
19:00 Uhr



**Gebühr:** € 8,00  
**Leitung:** Tobias Poley, Biomechaniker  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06A07

- Workshop -

Ergänzend zu dem Vortrag finden an diesen Tagen praktische Übungen ihre Anwendung um das Thema zu vertiefen. „Denn 1kg Praxis wiegt 1000 kg Theorie auf.“ (Tobias Poley)

**Termin:** Samstag, 18.03.2017,  
09:00 - 16:00 Uhr



**Gebühr:** € 40,00 inkl. Mittagimbiss  
**Leitung:** Tobias Poley, Biomechaniker  
**Ort:** Ludgerus-Werk e. V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06A07b

## ICH nehme ab

- donnerstags, 18:30 - 21:30 Uhr -

**baut auf langfristigen Erfolg - für das Körpergewicht, die Gesundheit und das Wohlfühl - für Sie persönlich. Mit „ICH nehme ab“ stehen sie selbst im Mittelpunkt.**

Es ist ein Trainingsprogramm, das sowohl auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen als auch auf praktischen Erfahrungen beruht. Das Ziel ist die schrittweise Umstellung Ihres Ernährungsverhaltens und dabei verlieren sie kontinuierlich an Gewicht. Sie haben dabei Freude am Essen und erleben Abwechslung und Genuss. Ihre persönlichen Wünsche und Vorlieben werden mit berücksichtigt. Mit dem Bewegungs-, Entspannungs- und Verhaltensprogramm werden sie viele neue Erfahrungen machen die ihre Lebensfreude wieder erwecken. Das Programm wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) entwickelt und wird von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst.



## Selbsthilfegruppen im Ludgerus-Werk

### Adipositas Selbsthilfegruppe

- jeden 1. Mittwoch im Monat, 19:00 - 21:00 Uhr -

**Beginn:** Mittwoch, 01.02.2017

**Leitung:** Martina Stukenberg:  
0157-74344198  
Christiane Bronsz:  
0176-62645307

**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06AG01

**Beginn:** Donnerstag, 09.03.2017



**Gebühr:** € 185,00 für 12 Termine,  
inkl. Ordner



**Leitung:** Sabine Elahi, Dipl. Oecotrophologin,  
Heilpraktikerin

**Ort:** Ludgerus-Werk e. V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06A08

### Beckenbodenschule

- montags, 18:00 - 19:15 Uhr -

Regelmäßiges Training für den Beckenboden ist wichtig, um einer Inkontinenz vorzubeugen oder diese zu behandeln. Durch regelmäßige Gymnastik werden die Muskeln des Beckenbodens trainiert, um ein Absinken der Harnröhre und somit unkontrollierter Harnverlust zu vermeiden.

Der Kurs wird von der Krankenkasse bezuschusst.

**Beginn Kurs a):** Montag, 06.02.2017



**Gebühr:** € 80,00 für 8 Termine

**Beginn Kurs b):** Montag, 18.09.2017



**Gebühr:** € 80,00 für 8 Termine

**Leitung:** Margot Döllmann, Physiotherapeutin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06D31

### Prostata-Selbsthilfegruppe

- jeden 1. Donnerstag im Monat -

**Beginn:** Donnerstag, 02.02.2017

**Leitung:** Holger Lammers  
Tel: (04442/5326)

**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06G02

### ADHS - Selbsthilfegruppe

- 1x monatlich, montags ab 19:30 Uhr -

**Beginn:** Montag, 09.01.2017

**Leitung:** Jelena Schulz

**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06G03

### Selbsthilfegruppe „Fibromyalgie“

- jeden 3. Mittwoch im Monat ab 19:00 Uhr -  
Das Angebot richtet sich an alle Altersstufen.

**Beginn:** Mittwoch, 18.01.2017

**Gebühr:** € 1,00 pro Treffen  
**Leitung:** Kerstin Kuper, Maria Meyer  
**Ort:** Seniorentreffpunkt Lohne,  
Brinkstr. 41

**Info:** Tel.: 04442/806071  
**Kurs Nr.:** 03B11

i

### Bezuschussung durch die Krankenkassen

Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über die Möglichkeiten eines Zuschusses für Ihre Kurse aus den Bereichen Gesundheit, Entspannung und Fitness.

## Selbsthilfegruppe für Menschen nach Herzinfarkt u. anderen Herzerkrankungen

- letzter Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr -

**Beginn:** Donnerstag, 19.01.2017

**Leitung:** Elisabeth Pundsack  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Info:** Tel.: 04442/806071  
**Kurs Nr.:** 06G04

**i**

**Sie suchen eine Selbsthilfegruppe oder möchten eine Gruppe gründen?!**

Wir helfen Ihnen weiter:  
Kontakt- u. Beratungsstelle Selbsthilfe des Landes-Caritasverbandes für Oldenburg e.V.

**Ansprechpartner:**  
Melanie Fischer, Sozialpädagogin  
Tel. 4441 8707-625  
E-Mail : [fischer@lcv-oldenburg.de](mailto:fischer@lcv-oldenburg.de)  
Homepage: [www.lcv-oldenburg.de](http://www.lcv-oldenburg.de)

## Gesundheit im Alltag

### Wing Tsun für Pflegekräfte

- Workshop für Personen im täglichen Umgang mit pflegebedürftigen Menschen -

Dieser Lehrgang soll helfen, die Aufgaben bei der Pflege leichter und oftmals stressfreier wahrnehmen zu können. Pflegebedürftige Menschen reagieren manchmal untypisch und unerwartet heftig.

Dadurch gefährden sie unbeabsichtigt nicht nur sich selbst, sondern auch die betreuenden Personen.

**Termin a):** Samstag, 10.06.2017  
14:00 - 18:00 Uhr

**Termin b):** Samstag, 30.09.2017  
14:00 - 18:00 Uhr

**Gebühr:** € 25,00

**Leitung:** Roland Magg, Lehrer für Gewaltprävention und Konfliktmanagement, Wing Tsun-Lehrer

**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06B01



# heyermann



floristische Ideen  
& mehr

Cloppenburger Straße 4 | 49456 Bakum  
Tel. 0 44 46 - 373 | Fax 0 44 46 - 95 95 71

[www.heyermann-blumen.de](http://www.heyermann-blumen.de)



## Wing Tsun – funktionierende Selbstverteidigung mit „Köpfchen“

Wing Tsun kann jeder erlernen, unabhängig von Alter, Statur oder sportlicher Vorbildung, da es sich um natürliche Bewegungen handelt.

In diesem Kurs werden Sie ihren Körper mit seinen Stärken kennenlernen und diese nutzen lernen. Durch das Partnertraining entdecken sie ein neues Gefühl der Sicherheit. Zusätzlich schärfen Sie Ihre Wahrnehmung für Konflikte und verbinden die Wing Tsun-Techniken mit Mitteln der Konfliktlösung.

Positiver Nebeneffekt durch das Training wird eine gute Körperbeherrschung gefördert, die Teilnehmer sind entspannt und ausgeglichen.

### Workshop nur für Frauen

**Termin a):** Samstag, 20.05.2017  
14:00 - 18:00 Uhr

**Termin b):** Samstag, 16.09.2017  
14:00 - 18:00 Uhr

**Gebühr:** € 25,00

**Leitung:** Roland Magg, Wing Tsun-Lehrer,  
Lehrer für Gewaltprävention und  
Konfliktmanagement

**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06B02



### Workshop für Jedermann

**Termin a):** Samstag, 13.05.2017  
14:00 - 18:00 Uhr

**Termin b):** Samstag, 23.09.2017  
14:00 - 18:00 Uhr

**Gebühr:** € 25,00

**Leitung:** Roland Magg, Wing Tsun-Lehrer,  
Lehrer für Gewaltprävention und  
Konfliktmanagement

**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06B03



Während der Basenfastenzeit dürfen Sie eigentlich ganz normal essen – Sie lassen lediglich alle Säure bildenden Nahrungsmittel weg. Mit Hilfe naturheilkundlicher Möglichkeiten, wie z.B. den Schüssler- Salzen wird der Stoffwechsel aktiviert und die Entschlackung und Fettverbrennung gefördert.

Basenfasten eignet sich für alle Menschen, die etwas für sich und ihre Gesundheit tun möchten.

**Einführung Kurs a):** Mittwoch, 18.01.2017,  
18:30 - 20:00 Uhr

**Gebühr:** € 7,00

**Beginn Kurs a):** Mittwoch, 25.01.2017,  
18:30 - 20:00 Uhr

**Gebühr:** € 45,00 für 4 Termine

**Einführung Kurs b):** Mittwoch, 01.03.2017,  
18:30 - 20:00 Uhr

**Gebühr:** € 7,00

**Beginn Kurs b):** Mittwoch, 08.03.2017,  
18:30 - 20:00 Uhr

**Gebühr:** € 45,00 für 4 Termine

**Einführung Kurs c):** Mittwoch, 26.04.2017,  
18:30 - 20:00 Uhr

**Gebühr:** € 7,00

**Beginn Kurs c):** Mittwoch, 03.05.2017,  
18:30 - 20:00 Uhr

**Gebühr:** € 45,00 für 4 Termine

**Einführung Kurs d):** Mittwoch, 13.09.2017,  
18:30 - 20:00 Uhr

**Gebühr:** € 7,00

**Beginn Kurs d):** Mittwoch, 13.09.2017,  
20:00 - 21:30 Uhr

**Gebühr:** € 45,00 für 4 Termine

**Einführung Kurs e):** Mittwoch, 25.10.2017,  
18:30 - 20:00 Uhr

**Gebühr:** € 7,00

**Beginn Kurs e):** Mittwoch, 01.11.2017,  
18:30 - 20:00 Uhr

**Gebühr:** € 45,00 für 4 Termine

**Leitung:** Ulrike Fortmann,  
Kinesiologin

**Ort:** Ludgerus-Werk e.V.,  
Mühlenstr.2

**Kurs Nr.:** 06B04



## Basen-Fasten

Basenfasten ist eine milde Form des Fastens, bei der Sie für einige Zeit nur auf die Säurebildner in der Nahrung verzichten. Das entsäuert, baut Schlacken ab und hilft Ihnen, fit und gesund zu bleiben. Und ganz nebenbei tun Sie auch noch etwas für Ihre Figur.

## Klassische Homöopathie für den Hausgebrauch

### Was will und kann sie erreichen?

- Vortrag -

Das von dem Arzt Dr. Samuel Hahnemann vor ca. 200 Jahren begründete Heilverfahren kann mit Recht für sich in Anspruch nehmen, den Menschen in seiner Einheit von Körper, Seele und Geist zu behandeln und zu einer Selbstheilung zu verhelfen. Die Referentin gibt eine Einführung in die Grundlagen und Regeln der Klassischen Homöopathie und steht für Fragen der Zuhörer zur Verfügung.

**Termin:** Mittwoch, 26.04.2017,  
19:30 - 21:45 Uhr



**Gebühr:** € 7,00  
**Leitung:** Jutta Karsch, Heilpraktikerin,  
Klass. Homöopathie

**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs-Nr.:** 06B05

## Klassische Homöopathie für den Hausgebrauch

### - Neuer Jahreskurs -

- jd. 3. Donnerstag im Monat, 19:00 - 22:00 Uhr -

Der Ausbildungskurs bietet die Möglichkeit, die Klassische Homöopathie für den Hausgebrauch zu erlernen. Es wird in das Leben und Werk des Arztes Dr. Samuel Hahnemann eingeführt und ein fundiertes Grundwissen des von ihm begründeten Heilverfahrens vermittelt. Neben der Einführung in die Prinzipien und Philosophie der Homöopathie werden homöopathische Arzneimittel besprochen und Anamnesen akuter Erkrankungen geübt. Jede/r Teilnehmer/in soll innerhalb dieses Jahreskurses in die Lage versetzt werden, kleinere akute Erkrankungen homöopathisch zu behandeln.

**Beginn:** Donnerstag, 19.01.2017



**Gebühr:** € 200,00 für 10 Termine  
**Leitung:** Jutta Karsch, Heilpraktikerin,  
Klass. Homöopathie

**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs-Nr.:** 06B06

## Klassische Homöopathie für den Hausgebrauch

### - geschlossener Kurs -

- jd. 1. Donnerstag im Monat, 19:00 - 22:00 Uhr -

**Beginn:** Donnerstag, 02.02.2017



**Gebühr:** € 100,00 für 5 Termine  
**Leitung:** Jutta Karsch, Heilpraktikerin,  
Klass. Homöopathie



**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs-Nr.:** 06B07

## Entspannung & Stressbewältigung

## Wohlfühltag für Frauen - Frühlingserwachen

Frühlingserwachen - Wohlfühltag für Frauen

Wir feiern den Frühling, Licht und Wärme nehmen zu und wir kommen mit der aufsteigenden Lebenskraft in Berührung. In diesem Sinne wollen wir voller Lebensfreude den Tag verbringen. Genießen Sie in entspannter Atmosphäre mit allen Sinnen eine ayurvedische Massage, sowie das bekömmliche ayurvedische Essen und andere Entspannungsmöglichkeiten und Rituale. Wieder ins Gleichgewicht kommen, sich und anderen Gutes tun.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Yogamatte o.ä., Handtuch

**Termin:** Samstag, 25.03.2017  
10:00 - 17:00 Uhr



**Gebühr:** € 35,00 inkl. Imbiss  
**Leitung:** Maria Kolbeck, Ernährungs-Gesundheitsberaterin, Ayurvedatherapeutin



**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs-Nr.:** 06C01

## Qi Gong Kompaktangebot am Wochenende

Die 8 Brokate. –Baduanjin- ist eine sehr alte Qi-gong Methode. Der Name deutet an, dass es sich um etwas sehr kostbares handelt. Brokat Stoff war im alten China nur dem Kaiser vorbehalten. Heute praktizieren wir diese edlen Übungen, weil sie sehr wertvoll für unsere Gesundheit sind.

Die Zahl im Namen deutet darauf hin, dass es in dieser Übungsfolge 8 Bewegungsmuster gibt, die bei regelmäßiger Anwendung zu einer wirksamen Erholung und Regeneration führen. Die weichen, fließenden Bewegungen sind mit der Vorstellung von Eleganz, Feinheit und Genuss verbunden.

Der Kurs kann von den Krankenkassen als Präventionsangebot anerkannt werden.

**Termin:** Samstag 11.03.2017,  
10:00 - 16:00 Uhr  
Sonntag 12.03.2017,  
10:00 - 16:00 Uhr



**Gebühr:** € 150,00, inkl. Mittagimbiss und Pausenbewirtung

**Leitung:** Silke Schmidt, Qi-gong Lehrerin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06C02

## Qi Gong

- mittwochs, 20:15 - 21:15 Uhr -

Qi Gong widmet sich der ganzheitlichen Gesundheit mit dem Schwerpunkt „Bewegungsapparat“. Da äußere Bewegungen Einfluss auf den Zustand im Körperinneren haben (Organfunktionen, Herz-/Kreislaufsystem, Atmung, Nervensystem, Gehirn und Stoffwechsel), steuert Qi Gong die ganzheitliche Gesundheit an. Die Muskulatur wird geschmeidiger, der ganze Körper wird gekräftigt und die koordinativen Fähigkeiten nehmen sprunghaft zu.

Qi Gong ist für alle Menschen gleichermaßen geeignet. Es hilft Ihnen, Ihre Gesundheit zu erhalten, bzw. sie zu verbessern.

**Beginn Kurs a):** Mittwoch, 01.03.2017  
**Beginn Kurs b):** Mittwoch, 23.08.2017



**Gebühr:** € 42,00 für 6 Termine  
**Leitung:** Roland Magg, Qi Gong Lehrer  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06C03

## Jin Shin Jyutsu-Japanisches Heilströmen

### - Infotermin -

Jin Shin Jyutsu ® ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie. Sowohl für diejenigen von uns, die unter Stress oder Gesundheitsstörungen leiden, als auch für Interessierte, die ganz einfach aktiv zur Aufrechterhaltung von Gesundheit, Harmonie und Wohlbefinden beitragen möchten, ist die Kunst des Jin Shin Jyutsu eine einfache und kraftvolle Methode, die jedem zur Verfügung steht! Eingesetzt werden kann es als Selbst- oder Fremdhilfe zur täglichen energetischen Grundversorgung, sowie unterstützend und begleitend alle herkömmlichen Heilmethoden ergänzen. Dieser Vortrag informiert über die Art und Weise wie Jin Shin Jyutsu wirkt und wie es praktisch sehr leicht sofort einsetzbar ist.

**Termin:** Mittwoch, 08.02.2017, 19:30 Uhr

**Gebühr:** € 6,00  
**Leitung:** Petra Nobis, Lehrerin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06C04



## i

### Bezuschussung durch die Krankenkassen

Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über die Möglichkeiten eines Zuschusses für Ihre Kurse aus den Bereichen Gesundheit, Entspannung und Fitness.



## ***Jin Shin Jyutsu-Japanisches Heilströmen***

### **- Grundkurs -**

- mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr -

Jin Shin Jyutsu ® -Japanisches Heilströmen- ist eine sanfte Kunst, die durch Berührung von '26 körpereigenen Energiepunkten' Ausgeglichenheit in das Energiesystem unseres Körpers bringt.

In diesem Grundkurs werden Möglichkeiten der täglichen energetischen Grundversorgung aufgezeigt und praktisch angewandt.

Mitzubringen sind: Decke, Kissen, Socken, bequeme Kleidung und Schreibmaterial.

**Beginn:** Mittwoch, 22.02.2017



**Gebühr:** € 45,00 für 6 Termine

**Leitung:** Petra Nobis, Lehrerin

**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2

**Kurs Nr.:** 06C05

## ***Jin Shin Jyutsu-Japanisches Heilströmen***

### **- Aufbaukurs -**

- montags, 09:30 - 11:00 Uhr -

In diesem Aufbaukurs lernen Sie die Lage und jeweilige Bedeutung/Aufgabe der 26 Energiepunkte kennen. Bestimmte Griffkombinationen, die dem jeweiligen Körperpunkt helfen, werden gezeigt und praktisch angewandt.

Mitzubringen sind: Decke, Kissen, Socken, bequeme Kleidung und Schreibmaterial.

**Beginn:** Mittwoch, 21.08.2017



**Gebühr:** € 52,00 für 8 Termine

**Leitung:** Petra Nobis, Lehrerin

**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2

**Kurs Nr.:** 06C06

## ***Mit Jin Shin Jyutsu Kurzgriffen durch den Tag***

- donnerstags, 09:30 - 11:00 Uhr -

Entspannt in den Tag starten, das allgemeine Wohlbefinden steigern, die Selbstheilungskräfte aktivieren, Kopf-, Rückenschmerzen und andere Wehwehchen lindern, sowie den Tag entspannt beenden.

Mitzubringen sind: Decke, Kissen, Socken, bequeme Kleidung und Schreibmaterial.

**Beginn:** Donnerstag, 10.08.2017

**Gebühr:** € 26,00 für 4 Termine

**Leitung:** Petra Nobis, Lehrerin

**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2

**Kurs Nr.:** 06C07



## ***Entspannung und Meditation - für Menschen mit Behinderungen***

- monatlich, samstags, 10:00 - 13:00 Uhr -

Belastungen und Stress treten immer wieder auf. In diesem Seminar wollen wir unsere Anspannungen aus Familie, Wohneinrichtung oder vom Arbeitsplatz hinter uns lassen. Unterschiedliche Entspannungs- und Meditationsübungen werden uns helfen, wieder mehr zu uns selber zu kommen, uns wohl zu fühlen und zu erholen.

**Beginn:** Samstag, 14.01.2017



**Leitung:** Änne Koch, Heil- und Dipl.-Pädagogin, Hilde Schumacher, Transaktionsanalytikerin

**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2

**Kurs Nr.:** 06C08

## Autogenes Training

### - Einsteiger -

- 19:30 - 21:00 Uhr -

Für Erwachsene und Jugendliche

Das Autogene Training (AT) wurde 1927 von J.H. Schultz entwickelt und ist weltweit das am häufigsten angewandte anerkannte Psychotherapieverfahren. Durch AT gelingt bei regelmäßigem Training durch konzentrierte Entspannungsübungen eine sogenannte „organismische Umschaltung“ des vegetativen Nervensystems, auf das wir willentlich keinen Einfluss haben. Eine Vielzahl von Beschwerden der inneren Organe (Lunge, Herz, Magen-Darm-Trakt, Harnblase, Genitalorgane) ohne organische Ursache sind durch eine vegetative Dyregulation verursacht und führen zu Angst, Schlafstörungen und Missempfindungen in den verschiedenen Organen. Auslöser ist meistens Stress in den unterschiedlichsten Lebensbereichen. Bei solchen Beschwerden kann AT eine wertvolle Hilfe sein, wenn es mit Geduld konsequent angewandt wird.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, Decke, kl. Kissen.

**Beginn Kurs a):** Montag, 06.02. 2017

**Gebühr:** € 60,00 für 8 Termine

**Beginn Kurs b):** Dienstag, 17.10. 2017

**Gebühr:** € 60,00 für 8 Termine



**Leitung:** Uwe van der Ploeg,  
Entspannungstrainer



**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr.2

**Kurs Nr.:** 06C09

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

- montags, 18:30 - 20:00 Uhr -

Mitzubringen sind: Decke, Kissen, Socken.

**Beginn Kurs a):** Montag, 23.01.2017

**Gebühr:** € 70,00 für 10 Termine

**Beginn Kurs b):** Montag, 24.04.2017

**Gebühr:** € 49,00 für 7 Termine

**Beginn Kurs c):** Montag, 04.09.2017

**Gebühr:** € 84,00 für 12 Termine

**Leitung:** Karin Gehring, Heilpraktikerin  
f. Psychotherapie



**Ort:** Ludgerus-Werk e.V.,  
Mühlenstr. 2

**Kurs Nr.:** 06C10



**St. Franziskus Hospital**  
St. Elisabeth Haus  
Sozialisational Lohne  
Facharzt Zentrum Lohne

Im Dienste der Gesundheit in der Region:  
Soziales und medizinisches Versorgungszentrum Lohne

[www.krankenhaus-lohne.de](http://www.krankenhaus-lohne.de)

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

- montags, 20:00 - 21:30 Uhr -

**Beginn Kurs a):** Montag, 23.01.2017

**Gebühr:** € 70,00 für 10 Termine

**Beginn Kurs b):** Montag, 24.04.2017

**Gebühr:** € 49,00 für 7 Termine

**Beginn Kurs c):** Montag, 04.09.2017

**Gebühr:** € 84,00 für 12 Termine



**Leitung:** Karin Gehring, Heilpraktikerin  
f. Psychotherapie

**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2

**Kurs Nr.:** 06C11

## Kundalini Yoga im Park

- mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr -

Yoga unter freiem Himmel zu praktizieren, ist etwas ganz besonderes. Beim Kundalini Yoga im Park werden wir jeden Abend einem besonderen Thema oder auch einem Baum widmen. Ansonsten ist die Struktur der 90 Minuten baugleich mit denen, die im Haus stattfinden: Einstimmen, Aufwärmen, Kriya (Übungreihe), Lange tiefe Entspannung, Meditation, Ausstimmen.

Wir treffen uns zur ersten Sitzung im Ludgerus-Werk, tauschen hier Telefonnummern aus, treffen uns an weiteren Terminen an verabredeten Orten in Lohne. Bei kaltem oder nassem Wetter sind wir im Ludgerus-Werk. Bitte zum ersten Termin etwas mehr Zeit mitbringen, denn bei gutem Wetter gehen wir nach draußen.

Bitte mitbringen: Eine Matte die Feuchtigkeit abhält, Trinkwasser, Kissen und eventuell Socken, eine Decke und einen dicken Pullover für die lange tiefe Entspannung.

**Beginn:** Mittwoch, 09.08.2017

**Gebühr:** € 28,00 für 4 Termine

**Leitung:** Ilka Meyer, Yogalehrerin (3HO Hamburg, Stufe2)

**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2

**Kurs Nr.:** 06C12



## Kundalini-Yoga

- mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr -

Du möchtest dich bewegen und mit entspannter Gelassenheit wieder nach Hause gehen? Dann komm zum Kundalini Yoga.

In 90 Minuten bringst du Kreislauf, Rücken und Hormone in Schwung, schaffst Platz für Atem und Wohlbefinden. Du entschwindest aus dem Hamsterrad deiner Gedanken und entspannst lang und tief. Den Abschluss bildet wie immer eine Meditation.

Kundalini Yoga ist eine mehrere tausend Jahre alte Praxis, die Körper, Geist und Seele vereint und dich mit deiner Umwelt in Einklang bringt. Es ist verwandt mit vielen anderen Yogaformen, wie zum Beispiel Hatha Yoga. Die Übungen (Ananas) im Kundalini Yoga sind aber meist rhythmischer und dynamischer, die Musik ist ein wichtiger Bestandteil.

Dazu werden die Übungen mit einer gezielten, bewussten Atemführung (Pranayama), mit Konzentrationspunkten und Meditation (Dhyan) verbunden. Extreme Beugungen, Drehungen und Spreizungen sowie Kopfstand und Übungen mit Hilfsmitteln gehören nicht zum Kundalini Yoga.

Mitzubringen sind: Trinkwasser, Decke, kl. Kissen, Socken.

**Beginn Kurs a):** Mittwoch, 11.01.2017

**Gebühr:** € 70,00 für 10 Termine

**Beginn Kurs b):** Mittwoch, 26.04.2017

**Gebühr:** € 56,00 für 8 Termine

**Beginn Kurs c):** Mittwoch, 06.09.2017

**Gebühr:** € 77,00 für 11 Termine



**Leitung:** Ilka Meyer, Yogalehrerin (3HO Hamburg, Stufe 2)

**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2

**Kurs Nr.:** 06C13

## Yoga für Männer

- dienstags, 20:15 - 21:45 Uhr -

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Decke, kl. Kissen, Socken.

**Beginn Kurs a):** Dienstag, 10.01.2017

**Gebühr:** € 91,00 für 13 Termine

**Beginn Kurs b):** Dienstag, 05.09.2017  
**Gebühr:** € 77,00 für 11 Termine

**Leitung:** Renate Averdarm, Yogalehrerin  
**Ort:** St. Elisabeth-Haus,  
Marienstr. 4

**Anm.:** Ludgerus-Werk e.V.,  
Tel.: 04442/9390-0

**Kurs Nr.:** 06C14



**i**

## Gesundheitsangebote

In Zusammenarbeit mit Betrieben, Firmen, Kollegien, in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Stressreduktion und Ernährung

Eine gesunde Lebensführung ist Grundvoraussetzung, um sich für Alltag und Beruf fit zu halten. Um Bedingungen hierfür zu schaffen sind Arbeitgeber und Arbeitnehmer gleichermaßen gefragt. Wir sind gerne bereit, Sie bei der Planung und Umsetzung von Angeboten im Gesundheitsbereich zu begleiten. Wir planen mit Ihnen abgestimmt auf ihre Wünsche (Inhalt, Zeiten, Dauer) und stellen Ihnen Kursleiter zur Verfügung. Die Angebote können in unseren Räumlichkeiten aber auch inhouse durchgeführt werden.

Eine kleine Auswahl möglicher Angebote:

- \* Kraft schöpfen durch Bewegung und Entspannung.
- \* Den Rücken stärken.  
Übungen am Arbeitsplatz.
- \* Lifekinetik,  
Fitness für das Gehirn.
- \* Rauchfreier Arbeitsplatz.  
Raucherentwöhnung.
- \* Mahlzeit!  
Der gesunde Snack für zwischendurch.
- \* Fit durch richtige Ernährung.

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf.  
Ansprechpartnerin:  
Ulrike Ripke, Tel.: 0 44 42/93 90 72

## Hatha-Yoga am Morgen

- mittwochs, 08:30 - 10:00 Uhr -

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Decke, kl. Kissen, Socken.

**Beginn Kurs a):** Mittwoch, 11.01.2017  
**Gebühr:** € 104,00 für 13 Termine  
**Beginn Kurs b):** Mittwoch, 26.04.2017  
**Gebühr:** € 72,00 für 9 Termine  
**Beginn Kurs c):** Mittwoch, 23.08.2017  
**Gebühr:** € 128,00 für 16 Termine

**Leitung:** Mira Tolle,  
Yogalehrerin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V.,  
Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06C15



## Yoga am Morgen

- freitags, 09:00 - 11:00 Uhr -

Das Wort Yoga stammt aus dem Sanskrit und bedeutet Einheit und Harmonie. Aus der Tradition des Hatha-Yoga nach Swami Sivananda werden verschiedene Yoga-Wege integriert um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Decke, kl. Kissen, Socken.

**Beginn Kurs a):** Freitag, 13.01.2017  
**Gebühr:** € 143,00 für 13 Termine  
**Beginn Kurs b):** Freitag, 28.04.2017  
**Gebühr:** € 77,00 für 7 Termine  
**Beginn Kurs c):** Freitag, 25.08.2017  
**Gebühr:** € 66,00 für 6 Termine  
**Beginn Kurs d):** Freitag, 20.10.2017  
**Gebühr:** € 99,00 für 9 Termine

**Leitung:** Heike Tobys,  
Yogalehrerin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V.,  
Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06C16



## Hatha Yoga

- montags, 19:00 - 20:30 Uhr -

Wollen Sie etwas für sich und Ihren Körper tun? Wollen Sie nicht ausschließlich entspannen, sondern sind bereit, sich mit Ihrem Körper auseinander zu setzen. Yoga ist keine Gymnastik oder Akrobatik, sondern hilft durch Übungen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen. Es schafft Energie und Konzentration, um den Belastungen des Alltags gewachsen zu sein. Durch eine gezielte Auswahl von Körperhaltungen und -bewegungen wollen wir unseren Körper kennen lernen und Stabilität und Lebendigkeit erfahren.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Decke, kl. Kissen, Socken.

**Beginn Kurs a):** Montag, 09.01.2017  
**Gebühr:** € 104,00 für 13 Termine  
**Beginn Kurs b):** Montag, 24.04.2017  
**Gebühr:** € 104,00 für 13 Termine  
**Beginn Kurs c):** Montag, 16.10.2017  
**Gebühr:** € 72,00 für 9 Termine

**Leitung:** Mira Tolle,  
Yogalehrerin  
**Ort:** Kita St. Katharina,  
Kreuzstr. 20  
**Kurs Nr.:** 06C17



## Hatha-Yoga

- Anfänger -

- dienstags, 18:15 - 19:45 Uhr -

Wollen Sie etwas für sich und Ihren Körper tun? Wollen Sie nicht ausschließlich entspannen, sondern sind bereit, sich mit Ihrem Körper auseinander zu setzen. Yoga ist keine Gymnastik oder Akrobatik, sondern hilft durch Übungen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen. Es schafft Energie und Konzentration, um den Belastungen des Alltags gewachsen zu sein. Durch eine gezielte Auswahl von Körperhaltungen und -bewegungen wollen wir unseren Körper kennen lernen und Stabilität und Lebendigkeit erfahren.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Decke, kl. Kissen, Socken.

**Beginn Kurs a):** Dienstag, 10.01.2017  
**Gebühr:** € 104,00 für 13 Termine  
**Beginn Kurs b):** Dienstag, 25.04.2017  
**Gebühr:** € 64,00 für 8 Termine  
**Beginn Kurs c):** Dienstag, 22.08.2017  
**Gebühr:** € 120,00 für 15 Termine

**Leitung:** Mira Tolle,  
Yogalehrerin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V.,  
Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06C18



## Hatha-Yoga

- dienstags, 19:45 - 21:15 Uhr -

**Beginn Kurs a):** Dienstag, 10.01.2017  
**Gebühr:** € 104,00 für 13 Termine  
**Beginn Kurs b):** Dienstag, 25.04.2017  
**Gebühr:** € 64,00 für 8 Termine  
**Beginn Kurs c):** Dienstag, 22.08.2017  
**Gebühr:** € 120,00 für 15 Termine

**Leitung:** Mira Tolle,  
Yogalehrerin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V.,  
Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06C19



## Yoga - Basiskurs

- mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr -

**Beginn Kurs a):** Mittwoch, 11.01.2017  
**Gebühr:** € 80,00 für 10 Termine  
**Beginn Kurs b):** Mittwoch, 22.03.2017  
**Gebühr:** € 80,00 für 10 Termine  
**Beginn Kurs c):** Mittwoch, 09.08.2017  
**Gebühr:** € 120,00 für 15 Termine

**Leitung:** Martina Uhe,  
Yogalehrerin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V.,  
Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06C20



## Yoga - Basiskurs

- mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr -

**Beginn Kurs a):** Mittwoch, 11.01.2017  
**Gebühr:** € 80,00 für 10 Termine  
**Beginn Kurs b):** Mittwoch, 22.03.2017  
**Gebühr:** € 80,00 für 10 Termine  
**Beginn Kurs c):** Mittwoch, 09.08.2017  
**Gebühr:** € 120,00 für 15 Termine

**Leitung:** Martina Uhe,  
Yogalehrerin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V.,  
Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06C21



## Yoga - Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden

### - Einsteiger -

- donnerstags, 20:00 - 21:30 Uhr -

Mit Hilfe von gezielten Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen aus der Hatha-Yoga Praxis und der Marmalehre geschieht eine aktive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper. Gewohnte Haltungs- und Bewegungsmuster werden überdacht, die nicht selten zu Verspannungen führen können. In Zeiten der zunehmenden Beschleunigung versuchen wir unseren persönlichen Rhythmus wieder zu finden, um Belastungssituationen des Alltags besser zu bewältigen.

Mitzubringen sind: Decke, kl. Kissen, Socken.

**Beginn Kurs a):** Donnerstag, 12.01.2017  
**Gebühr:** € 70,00 für 10 Termine  
**Beginn Kurs b):** Donnerstag, 23.03.2017  
**Gebühr:** € 49,00 für 7 Termine  
**Beginn Kurs c):** Donnerstag, 07.09.2017  
**Gebühr:** € 77,00 für 11 Termine

**Leitung:** Marianne Hüninghake,  
Yogalehrerin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V.,  
Lohne  
**Kurs Nr.:** 06C22



## Jin Shin Jyutsu - Treff

- jeden letzten Dienstag im Monat,  
19:00 - 21:00 Uhr -

Dieser Treff richtet sich an Teilnehmerinnen, die bereits Grundkenntnisse erworben haben und weitere Erfahrungen beim gegenseitigen Strömen sammeln möchten.

**Termine:** 28.02., 28.03., 25.04., 30.05.,  
29.08., 26.09. und 28.11.2017

**Gebühr:** € 2,00 pro Treffen  
**Leitung:** Petra Nobis, Lehrerin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06C23



## Reiki-Treff

- vierzehntägige Treffen, freitags,  
18:30 - 20:30 Uhr -

Reiki ist eine Methode der Tiefenentspannung, wirkt ganzheitlich, stärkt das Immunsystem, hilft bei Überlastung, Stress und Nervosität. Blockaden können gelöst, Depressionen und Angst abgebaut werden.

Als einfache Selbstbehandlungsmethode hilft Reiki Seele, Geist und Körper zu balancieren, schenkt neue Kraft und geistige Klarheit.

Mitzubringen sind: Wolldecke, kl. Kissen, dicke Socken.

**Beginn:** Freitag, 13.01.2017

**Leitung:** Monika Wienholt, Reiki- und Yoga-  
lehrerin, Heilpraktikerin für Psycho-  
therapie

**Anm.:** Ludgerus-Werk e.V. oder direkt unter  
04442/720442

**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs-Nr.:** 06C24



# Bewegung, Gymnastik, Fitness

## Step-Aerobic

- mittwochs, 18:15 - 19:00 Uhr -



Der Inhalt dieses Kurses ist, einfache Step-Grundschritte zu erlernen, zu kombinieren und zu erweitern. Bei fetziger Musik wird gleichzeitig die Kondition sowie die Koordination angeregt.

**Beginn Kurs a):** Mittwoch, 11.01.2017  
**Gebühr:** € 66,00 für 22 Termine  
**Beginn Kurs b):** Mittwoch, 09.08.2017  
**Gebühr:** € 54,00 für 18 Termine

**Leitung:** Kerstin Griepenkerl, Fitnesstrainerin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06D01

## Pilates

- mittwochs, 15:30 - 16:30 Uhr -



**Beginn Kurs a):** Mittwoch, 11.01.2017  
**Gebühr:** € 65,00 für 13 Termine  
**Beginn Kurs b):** Mittwoch, 26.04.2017  
**Gebühr:** € 45,00 für 9 Termine  
**Beginn Kurs c):** Mittwoch, 09.08.2017  
**Gebühr:** € 90,00 für 18 Termine

**Leitung:** Annette Honkomp, Pilatestrainerin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06D02

## Pilates

- mittwochs, 16:30 - 17:30 Uhr -



**Beginn Kurs a):** Mittwoch, 11.01.2017  
**Gebühr:** € 65,00 für 13 Termine  
**Beginn Kurs b):** Mittwoch, 26.04.2017  
**Gebühr:** € 45,00 für 9 Termine  
**Beginn Kurs c):** Mittwoch, 09.08.2017  
**Gebühr:** € 90,00 für 18 Termine

**Leitung:** Annette Honkomp, Pilatestrainerin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06D03

## Pilates

- donnerstags, 17:30 - 18:30 Uhr -



**Beginn Kurs a):** Donnerstag, 12.01.2017  
**Gebühr:** € 100,00 für 20 Termine  
**Beginn Kurs b):** Donnerstag, 03.08.2017  
**Gebühr:** € 90,00 für 18 Termine

**Leitung:** Annette Honkomp, Pilatestrainerin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06D04

## Rückenfit

- donnerstags, 16:15 - 17:00 Uhr -



Die Übungen zur Kräftigung und Dehnung von Rücken- und Bauchmuskulatur stabilisieren die gesamte Rumpfmuskulatur und entlasten die Wirbelsäule. Entspannungs- und Lockerungsübungen berücksichtigen auch den Stressfaktor bei Rückenbeschwerden.

**Beginn Kurs a):** Donnerstag, 12.01.2017  
**Gebühr:** € 60,00 für 20 Termine  
**Beginn Kurs b):** Donnerstag, 03.08.2017  
**Gebühr:** € 54,00 für 18 Termine

**Leitung:** Annette Honkomp, Ü-leiter Rehasport, Orthopädie  
**Ort:** Turnhalle Gertruden-Schule, Gertruden Str. 15  
**Kurs Nr.:** 06D05

## Frauen Power Fitness Training - Anfänger -

- montags, 19:00 - 19:45 Uhr -



Dieser Kurs bietet ein Ganzkörpertraining, das Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördert. Ein gutes Fitnesstraining bewirkt das Ausschütten von Glückshormonen und bringt somit einen effektiven Ausgleich in unsere gestresste Zeit.

**Beginn Kurs a):** Montag, 09.01.2017  
**Gebühr:** € 57,00 für 19 Termine  
**Beginn Kurs b):** Montag, 07.08.2017  
**Gebühr:** € 48,00 für 16 Termine

**Leitung:** Kerstin Griepenkerl, Fitnesstrainerin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06D06

## **Frauen Power Fitness Training - Mittelstufe -**

- montags, 18:15 - 19:00 Uhr -



Intensives Ganzkörpertraining für Geübte.

**Beginn Kurs a):** Montag, 09.01.2017  
**Gebühr:** € 51,00 für 19 Termine  
**Beginn Kurs b):** Montag, 07.08.2017  
**Gebühr:** € 48,00 für 16 Termine

**Leitung:** Kerstin Griepenkerl, Fitnesstrainerin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06D07

## **Rücken- und Beweglichkeits- training für Junggebliebene**

- montags, 20:00 - 20:45 Uhr -



Immer mit Musik, immer mit Freude arbeiten wir an der Stärkung bzw. am Erhalt unserer Muskelkraft und Beweglichkeit. Es gibt Funktionsgymnastik für alle Muskelgruppen, sowie Koordinations-Training und einfache Übungen aus der Aerobic mit und ohne Steppbrett oder Pezziball.

**Beginn Kurs a):** Montag, 09.01.2017  
**Gebühr:** € 57,00 für 19 Termine  
**Beginn Kurs b):** Montag, 07.08.2017  
**Gebühr:** € 45,00 für 15 Termine

**Leitung:** Helga Bockstette, Übungsleiterin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06D08

**i**

### **Bezuschussung durch die Krankenkassen**

Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über die Möglichkeiten eines Zuschusses für Ihre Kurse aus den Bereichen Gesundheit, Entspannung und Fitness.

## **Fatburner**

- freitags, 10:00 - 11:00 Uhr -



Ein Training in verschiedenen Intervallen, welches die Fettzellen schmelzen lässt. Inhalt der Stunde sind ein 30 min. Herzkreislauftraining, sowie ein 30 min. Ganzkörpertraining, das durch verschiedene Kleingeräte (Kurzhandeln, Tubes,...) intensiviert wird. Für alle, die ihren Körper formen und ihre Ausdauer verbessern wollen.

**Beginn Kurs a):** Freitag, 13.01.2017  
**Gebühr:** € 70,00 für 20 Termine  
**Beginn Kurs b):** Freitag, 04.08.2017  
**Gebühr:** € 63,00 für 18 Termine

**Leitung:** Kerstin Griepenkerl, Fitnesstrainerin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06D09

## **Bauch, Beine, Po**

- freitags, 09:00 - 09:45 Uhr -



**Beginn Kurs a):** Freitag, 13.01.2017  
**Gebühr:** € 60,00 für 20 Termine  
**Beginn Kurs b):** Freitag, 04.08.2017  
**Gebühr:** € 54,00 für 18 Termine

**Leitung:** Kerstin Griepenkerl, Fitnesstrainerin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06D10

## **Bauch, Beine, Po**

- mittwochs, 19:15 - 20:00 Uhr -



Intensive Kräftigung und Formung von Oberkörper-, Bauch-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Für alle, die mit viel Spaß ihren Körper trainieren wollen.

**Beginn Kurs a):** Mittwoch, 11.01.2017  
**Gebühr:** € 66,00 für 22 Termine  
**Beginn Kurs b):** Mittwoch, 09.08.2017  
**Gebühr:** € 54,00 für 18 Termine

**Leitung:** Kerstin Griepenkerl, Fitnesstrainerin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06D11

## **Funktionelle Gymnastik für Frauen ab 60**

- montags, 10:00 - 10:45 Uhr -



Trainiert werden Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft in einer dem Lebensalter angepassten Intensität. Ziel ist der Erhalt der alltäglichen Bewegungsfähigkeit und die Anregung zum selbständigen Bewegungstraining im Alltag.

**Beginn Kurs a):** Montag, 09.01.2017  
**Gebühr:** € 57,00 für 19 Termine  
**Beginn Kurs b):** Montag, 07.08.2017  
**Gebühr:** € 48,00 für 16 Termine

**Leitung:** Renate Enders, Übungsleiterin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06D12

## **Gymnastik am Vormittag für Frauen ab 60**

- mittwochs, 09:00 - 09:45 Uhr -



**Beginn Kurs a):** Mittwoch, 11.01.2017  
**Gebühr:** € 66,00 für 22 Termine  
**Beginn Kurs b):** Mittwoch, 09.08.2017  
**Gebühr:** € 54,00 für 18 Termine

**Leitung:** Cäcilia Honkomp, Übungsleiterin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06D13

## **Gymnastik am Vormittag für Frauen ab 60**

- mittwochs, 10:00 - 10:45 Uhr -



**Beginn Kurs a):** Mittwoch, 11.01.2017  
**Gebühr:** € 66,00 für 22 Termine  
**Beginn Kurs b):** Mittwoch, 09.08.2017  
**Gebühr:** € 54,00 für 18 Termine

**Leitung:** Cäcilia Honkomp, Übungsleiterin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06D14

## **Gymnastik am Morgen für Frauen ab 50**

- donnerstags, 08:30 - 09:15 Uhr -



Ein Übungsprogramm, das den nötigen Schwung für den Tag gibt. Gezielte Gymnastik sowie Kräftigung, Dehnung und Entspannung der entsprechenden Muskulatur tragen zur Verbesserung des Wohlbefindens bei.

**Beginn Kurs a):** Donnerstag, 12.01.2017  
**Gebühr:** € 57,00 für 19 Termine  
**Beginn Kurs b):** Donnerstag, 03.08.2017  
**Gebühr:** € 54,00 für 18 Termine

**Leitung:** Renate Enders, Übungsleiterin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr.2  
**Kurs Nr.:** 06D15

## **Fit ab 60**

- donnerstags, 09:45 - 10:30 Uhr -



Mitzubringen ist: großes Handtuch, kl. Kissen

**Beginn Kurs a):** Donnerstag, 12.01.2017  
**Gebühr:** € 57,00 für 19 Termine  
**Beginn Kurs b):** Donnerstag, 10.08.2017  
**Gebühr:** € 51,00 für 17 Termine

**Leitung:** Ulrike Ripke, Dipl. Sportlehrerin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06D16

## **Fit bis ins hohe Alter Funktionelle Gymnastik 70+**

- mittwochs, 14:00 - 15:00 Uhr -



Ein Kurs für Frauen ab 70. Bewegung ist eine der besten Möglichkeiten, ein gesundes und selbstständiges Leben im hohen Alter zu fördern. Der Kurs soll den Teilnehmerinnen Spaß an Bewegung vermitteln.

**Inhalte:**

- Dem Lebensalter angepasste Kräftigung und Dehnung der Muskulatur.
- Denken und Bewegen, Fitness für Körper, Geist und Seele
- Bewegungsspiele und Koordinationsübungen

**Beginn Kurs a):** Mittwoch, 11.01.2017  
**Gebühr:** € 45,50 für 13 Termine  
**Beginn Kurs b):** Mittwoch, 26.04.2017  
**Gebühr:** € 31,50 für 9 Termine  
**Beginn Kurs c):** Mittwoch, 09.08.2017  
**Gebühr:** € 63,00 für 18 Termine

**Leitung:** Annette Honkomp, ÜL Prävention  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06D17

## **Funktionelle Gymnastik 60+**

- donnerstags, 15:30 - 16:15 Uhr -



Trainiert werden Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft in einer dem Lebensalter angepassten Intensität. Ziel ist der Erhalt der alltäglichen Bewegungsfähigkeit und die Anregung zum selbständigen Bewegungstraining im Alltag.

**Beginn Kurs a):** Donnerstag, 12.01.2017  
**Gebühr:** € 60,00 für 20 Termine  
**Beginn Kurs b):** Donnerstag, 03.08.2017  
**Gebühr:** € 54,00 für 18 Termine

**Leitung:** Annette Honkomp, ÜL Prävention  
**Ort:** Turnhalle Gertruden-Schule, Gertruden Str. 15  
**Kurs Nr.:** 06D18

## **Fitnessgymnastik für Männer**

- mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr -

Gezielte Gymnastik für Männer, die Herz und Kreislauf trainiert, Muskeln und Gelenke geschmeidig hält.

**Beginn Kurs a):** Mittwoch, 11.01.2017  
**Gebühr:** € 66,00 für 22 Termine  
**Beginn Kurs b):** Mittwoch, 09.08.2017  
**Gebühr:** € 54,00 für 18 Termine

**Leitung:** Klaus Tölke, Fitnesstrainer  
**Ort:** Turnhalle Kettelerschule, Bruchweg 11

**Anm.:** Ludgerus-Werk e.V.,  
Tel.: 04442/9390-0  
**Kurs Nr.:** 06D19



## **Fitnessgymnastik für Frauen**

- montags, 18:30 - 19:30 Uhr -

**Beginn Kurs a):** Montag, 09.01.2017  
**Gebühr:** € 47,50 für 19 Termine  
**Beginn Kurs b):** Montag, 07.08.2017  
**Gebühr:** € 40,00 für 16 Termine

**Leitung:** Doris Trenkamp, Gymnastiklehrerin  
**Ort:** Turnhalle Gertrudenschule, Gertrudenstr. 15

**Anm.:** über die Kursleiterin in der Übungsstunde



**Kurs Nr.:** 06D20

## **Fitnessgymnastik für Frauen**

- montags, 20:00 - 21:00 Uhr -

**Beginn Kurs a):** Montag, 09.01.2017  
**Gebühr:** € 50,00 für 20 Termine  
**Beginn Kurs b):** Montag, 07.08.2017  
**Gebühr:** € 40,00 für 16 Termine

**Leitung:** Silvia Knospé, Übungsleiterin  
**Ort:** Turnhalle des Gymnasiums Lohne, An der Kirchenziegelei

**Anm.:** über die Kursleiterin in der Übungsstunde



**Kurs Nr.:** 06D21

## **Fitnessgymnastik für Frauen**

- montags, 20:00 - 20:45 Uhr -

**Beginn Kurs a):** Montag, 09.01.2017  
**Gebühr:** € 47,50 für 19 Termine  
**Beginn Kurs b):** Montag, 07.08.2017  
**Gebühr:** € 42,50 für 17 Termine

**Leitung:** Maria Meyer, Übungsleiterin  
**Ort:** Turnhalle Kettelerschule, Bruchweg 11

**Anm.:** über die Kursleiterin in der Übungsstunde



**Kurs Nr.:** 06D22



## Fitnessgymnastik für Frauen

- dienstags, 16:45 - 17:30 Uhr -

**Beginn Kurs a):** Dienstag, 10.01.2017  
**Gebühr:** € 50,00 für 20 Termine  
**Beginn Kurs b):** Dienstag, 08.08.2017  
**Gebühr:** € 42,50 für 17 Termine

**Leitung:** Maria Meyer, Übungsleiterin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Anm.:** über die Kursleiterin in der Übungsstunde  
**Kurs Nr.:** 06D23



## Gymnastik für Frauen in Kroge

- montags, 19:00 - 20:00 Uhr -

**Beginn Kurs a):** Montag, 09.01.2017  
**Gebühr:** € 45,00 für 18 Termine  
**Beginn Kurs b):** Montag, 07.08.2017  
**Gebühr:** € 40,00 für 16 Termine

**Leitung:** Annette Haskamp, Sportlehrerin  
**Ort:** Turnhalle der Grundschule Kroge  
**Anm.:** über die Kursleiterin in der Übungsstunde  
**Kurs Nr.:** 06D24



## Gymnastik für Frauen in Brockdorf

- donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr -

**Beginn Kurs a):** Donnerstag, 12.01.2017  
**Gebühr:** € 50,00 für 20 Termine  
**Beginn Kurs b):** Donnerstag, 03.08.2017  
**Gebühr:** € 47,50 für 19 Termine

**Leitung:** Doris Trenkamp, Gymnastiklehrerin  
**Ort:** Turnhalle der Grundschule Brockdorf  
**Anm.:** über die Kursleiterin in der Übungsstunde  
**Kurs Nr.:** 06D25



## Herz- Kreislauf- Training 70+

- montags, 17:30 - 18:30 Uhr -

Dieses Angebot richtet sich an ältere Teilnehmer, die durch gezielte sportliche Übungen Herz und Kreislauf trainieren und stärken wollen, durch gezielte Gymnastik ihre Beweglichkeit und Flexibilität erhalten, bzw. verbessern möchten.

Einstieg ist jederzeit möglich.

**Beginn Kurs a):** Montag, 09.01.2017  
**Gebühr:** € 57,00 für 19 Termine  
**Beginn Kurs b):** Montag, 07.08.2017  
**Gebühr:** € 48,00 für 16 Termine

**Leitung:** Ulrike Ripke, Dipl. Sportlehrerin  
**Ort:** Turnhalle Getrudenschule, Gertrudenstr. 15  
**Anm.:** Ludgerus-Werk e.V., Tel.: 04442/9390-0  
**Kurs Nr.:** 06D26



## Herzsportgruppe Übungsgruppe

- montags, 19:30 - 20:30 Uhr -

Dieses wöchentliche Sportangebot richtet sich an Personen nach einem Herzinfarkt, nach Bypass- und Herzklappenoperationen sowie an Personen, die an einer Minderdurchblutung der Herzkranzgefäße leiden. Das Training, das eine Flexibilitäts- und Koordinationsschulung und ein Ausdauertraining beinhaltet, wird auf die Belastbarkeit der Teilnehmer abgestimmt (s. Übungs- und Trainingsgruppe) und ärztlich begleitet. Für die Teilnahme ist eine ärztliche Verordnung für den Rehabilitationssport in Herzgruppen erforderlich. Anmeldung nach ärztlicher Verordnung in der Übungsstunde oder der Familienbildungsstätte.

**Beginn Kurs a):** Montag, 09.01.2017  
**Beginn Kurs b):** Montag, 07.08.2017



**Gebühr:** gebührenfrei bei Abrechnung über KV, € 8,00 pro Übungsstunde als Selbstzahler  
**Leitung:** Doris Trenkamp, Übungsleiterin für Rehabilitationssport

**Ort:** Annette Honkomp, Übungsleiterin  
für Rehabilitationssport  
Turnhalle Gertrudenschule,  
Gertrudenstr. 15

**Kurs Nr.:** 06D27

## **Herzsportgruppe Trainingsgruppe**

- montags, 20:15 - 21:15Uhr -

**Beginn Kurs a):** Montag, 09.01.2017   
**Beginn Kurs b):** Montag, 07.08.2017

**Gebühr:** gebührenfrei bei Abrechnung über  
KV, € 8,00 pro Übungsstunde als  
Selbstzahler

**Leitung:** Doris Trenkamp, Übungsleiterin für  
Rehabilitationssport  
Annette Honkomp, Übungsleiterin  
für Rehabilitationssport

**Ort:** Turnhalle Gertrudenschule,  
Gertrudenstr. 15

**Kurs Nr.:** 06D28

## **Rückenfitness Rathaus**

- dienstags, 08:00 - 08:30 Uhr -

**Beginn:** Dienstag, 17.01.2017 

**Leitung:** Gaby Arlinghaus, Krankengymnastin  
**Ort:** Rathaus

**Kurs Nr.:** 06D29

## **Rückenfitness Bauhof**

- dienstags, 11:00 - 11:30 Uhr -

**Beginn:** Dienstag, 17.01.2017 

**Leitung:** Gaby Arlinghaus, Krankengymnastin  
**Ort:** Bauhof  
**Kurs Nr.:** 06D30

# Steckbrief



## MELANIE DURAN-BENSUSAN

**Wohnort:** Lohne  
**Alter:** 41 Jahre  
**Beruf:** Tanzlehrerin und Mutter  
von 3 Kindern  
**Ausbildung:** Bürokauffrau, Tanzlehre-  
rin, Zumbatrainerin  
**Hobbys:** tanzen, lesen, Fitness

**Meine Kurse im Ludgeruswerk:**  
Dancefitness, Zumba

**Was ich am Ludgerus-Werk besonders mag:**  
Das Ludgerus-Werk ist ein wunderbarer  
Treffpunkt mit netten Menschen, die in einer  
Gemeinschaft etwas dazu erlernen dürfen.  
Tolle Räumlichkeiten mit einer sehr freund-  
lichen und familiären Atmosphäre!

**Lustigste Frage (Begebenheit) eines Kurs-  
teilnehmers:**

Wie man muss hier zählen?( Im Kurs wird  
in der Choreo immer der Takt von 1-8 ge-  
zählt) Ist das hier immer so anstrengend ?

**Welchen Kurs ich selber mal belegen möchte:**  
Ich liebe es mich mit Menschen auszutau-  
schen und würde gerne mal einen Kurs in  
Kommunikation u. Persönlichkeitsbildung  
belegen.



## Tanz & Tänzerische Bewegung

### Dance Fitness

- dienstags, 20:00 - 21:00 Uhr -



Tanzen hält fit!

Getanzt wird zu unterschiedlichen Musikstilen sowie zu aktueller Musik aus den Charts. Zum Unterricht gehören ein Warm Up, Stretching- sowie Fitnessübungen für Muskulatur und eine gute Körperhaltung. Den Abschluss bildet eine kleine Choreographie zu bekannten Hits.

**Beginn Kurs a):** Dienstag, 10.01.2017  
**Gebühr:** € 60,00 für 12 Termine  
**Beginn Kurs b):** Dienstag, 25.04.2017  
**Gebühr:** € 40,00 für 8 Termine  
**Beginn Kurs c):** Dienstag, 22.08.2017  
**Gebühr:** € 75,00 für 15 Termine

**Leitung:** Melanie Duran-Bensusan,  
Tanzpädagogin  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 02E01



### ZUMBA Fitness

- dienstags, 19:00 - 19:45 Uhr -



Der Fitnesstrend aus den USA mit hohem Spaßfaktor: Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latein Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba und Merengue Cuba, Calypso Reagaeon und Hip Hop lassen die Hüften schwingen. Es macht viel Spaß und man realisiert gar nicht dass man ein komplettes Workout absolviert. Zumba bedeutet Kondition und Muskeln aufbauen sowie Fett verbrennen. Dies ist der Schlüssel zur Gewichtsreduzierung und Körperstraffung für eine gute Figur.

**Beginn Kurs a):** Dienstag, 10.01.2017  
**Gebühr:** € 78,00 für 13 Termine  
**Beginn Kurs b):** Dienstag, 25.04.2017  
**Gebühr:** € 48,00 für 8 Termine  
**Beginn Kurs c):** Dienstag, 08.08.2017  
**Gebühr:** € 102,00 für 17 Termine

**Leitung:** Eric Venth, Zumba Instructor  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06E02



## ZUMBA

- donnerstags, 19:45 - 20:30 Uhr -



Der Fitnessrend aus den USA mit hohem Spaßfaktor: Zumba ist Aerobic gepaart mit heißer Latino Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba und Merengue Cuba, Calypso Reagaeton und Hip Hop lassen die Hüften schwingen. Es macht viel Spaß und man realisiert gar nicht dass man ein komplettes Workout absolviert. Zumba bedeutet Kondition und Muskeln aufbauen sowie Fett verbrennen. Dies ist der Schlüssel zur Gewichtsreduzierung und Körperstraffung für eine gute Figur.

**Beginn Kurs a):** Donnerstag, 12.01.2017  
**Gebühr:** € 70,00 für 10 Termine  
**Beginn Kurs b):** Donnerstag, 23.03.2017  
**Gebühr:** € 70,00 für 10 Termine  
**Beginn Kurs c):** Donnerstag, 17.08.2017  
**Gebühr:** € 112,00 für 16 Termine

**Leitung:** Mady Sieverding, Zumba Instructor  
**Ort:** Ludgerus-Werk e.V., Mühlenstr. 2  
**Kurs Nr.:** 06E03

## Ballett für Fortgeschrittene

**Kurs Nr.:** 02J07

## Aqua

### Aqua Cycling 50+

- mittwochs, 10:30 - 11:15 Uhr -

Beim Aqua Cycling werden die Prinzipien des Radfahrens mit der gesunden und angenehmen Wirkung des Wassers kombiniert. Neben einem effektiven Ausdauertraining und der Kräftigung von Gesäß- und Beinmuskulatur werden auch gezielte Übungen für den gesamten Oberkörper im Wasser durchgeführt.

**Beginn Kurs a):** Mittwoch, 18.01.2017  
**Gebühr:** € 54,00 für 6 Termine  
**Beginn Kurs b):** Mittwoch, 01.03.2017  
**Gebühr:** € 54,00 für 6 Termine  
**Beginn Kurs c):** Mittwoch, 17.05.2017  
**Gebühr:** € 45,00 für 5 Termine  
**Beginn Kurs d):** Mittwoch, 23.08.2017  
**Gebühr:** € 54,00 für 6 Termine  
**Beginn Kurs e):** Mittwoch, 01.11.2017  
**Gebühr:** € 45,00 für 5 Termine

**Leitung:** Adriane Hilgefert,  
 Aquacycling Instructor  
**Ort:** Bewegungsbad St. Franziskus-  
 Hospital, Franziskusstr. 6  
**Anm.:** Ludgerus-Werk e.V.,  
 Tel.: 04442/9390-0  
**Kurs Nr.:** 06F01



## Aqua Cycling

- montags, 17:00 - 17:50 Uhr -

**Beginn Kurs a):** Montag, 16.01.2017  
**Gebühr:** € 90,00 für 10 Termine  
**Beginn Kurs b):** Montag, 15.05.2017  
**Gebühr:** € 36,00 für 4 Termine  
**Beginn Kurs c):** Montag, 21.08.2017  
**Gebühr:** € 45,00 für 5 Termine  
**Beginn Kurs d):** Montag, 23.10.2017  
**Gebühr:** € 54,00 für 6 Termine

**Leitung:** Adriane Hilgefert,  
Aquadacycling Instructor  
**Ort:** Bewegungsbad St. Franziskus-  
Hospital, Franziskusstr. 6  
**Anm.:** Ludgerus-Werk e.V.,  
Tel.: 04442/9390-0  
**Kurs Nr.:** 06F02



## Wassergymnastik für Erwachsene

- montags, 18:45 - 19:30 Uhr -

Schwimmkenntnisse werden vorausgesetzt.  
Neueinstieg ist laufend möglich!

**Beginn Kurs a):** Montag, 09.01.2017  
**Gebühr:** € 57,00 für 19 Termine  
**Beginn Kurs b):** Montag, 07.08.2017  
**Gebühr:** € 48,00 für 16 Termine

**Leitung:** Rainer Hoyng  
**Ort:** Schwimmhalle der Kreisporthalle,  
Klapphakenstraße  
**Anm.:** Ludgerus-Werk e.V.,  
Tel.: 04442/9390-0  
**Kurs Nr.:** 06F03



## Aqua Fitness für Übergewichtige

- montags, 20:20 - 21:05 Uhr -

Fit zum Wohlfühlgewicht durch Bewegung im Wasser ist das Ziel. Das leichte Körpergefühl im Wasser unterstützt besonders die Bewegungsmotivation. Durch regelmäßiges Ausdauertraining im Wasser lässt sich eine Gewichtsreduktion erreichen.

**Beginn Kurs a):** Montag, 16.01.2017  
**Gebühr:** € 85,00 für 17 Termine  
**Beginn Kurs b):** Montag, 21.08.2017  
**Gebühr:** € 65,00 für 13 Termine

**Leitung:** Marika Görtz - Ochotzki,  
Aqua Fitness Trainerin  
**Ort:** Schwimmhalle Kreisporthalle,  
Klapphakenstraße  
**Anm.:** Ludgerus-Werk e.V.,  
Tel.: 04442/9390-0  
**Kurs Nr.:** 06F04



## Aqua Fitness

- montags, 19:35 - 20:20 Uhr -

Die Aqua Fitness ist primär ein vertikales Training im flachen oder tiefen Wasser. Das ausgewogene und gelenkschonende Ganzkörpertraining verbessert mit der „Wunderwirkung“ des Wassers, Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

**Beginn Kurs a):** Montag, 16.01.2017  
**Gebühr:** € 85,00 für 17 Termine  
**Beginn Kurs b):** Montag, 21.08.2017  
**Gebühr:** € 65,00 für 13 Termine

**Leitung:** Marika Görtz - Ochotzki,  
Aqua Fitness Trainerin  
**Ort:** Schwimmhalle Kreisporthalle,  
Klapphakenstraße  
**Anm.:** Ludgerus-Werk e.V.,  
Tel.: 04442/9390-0  
**Kurs Nr.:** 06F05



## Aqua Fitness für Frauen

- dienstags, 18:30 - 19:15 Uhr -

Nach einer allgemeinen Aufwärmphase werden unterschiedliche Körperpartien aufgebaut und gekräftigt. Diese gelenkschonende Gymnastik ermöglicht eine kontinuierliche Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und der Muskulatur.

**Beginn Kurs a):** Dienstag, 10.01.2017  
**Gebühr:** € 78,00 für 13 Termine  
**Beginn Kurs b):** Dienstag, 25.04.2017  
**Gebühr:** € 48,00 für 8 Termine

**Beginn Kurs c):** Dienstag, 08.08.2017  
**Gebühr:** € 102,00 für 17 Termine

**Leitung:** Grazyna Grygo, Krankengymnastin  
**Ort:** Bewegungsbad St. Franziskus-Hospital, Franziskusstr. 6

**Anm.:** Ludgerus-Werk e.V.,  
Tel.: 04442/9390-0

**Kurs Nr.:** 06F06



**Leitung:** Ulrike Ripke, Dipl. Sportlehrerin  
**Ort:** Bewegungsbad St. Franziskus-Hospital, Franziskusstr. 6

**Anm.:** Ludgerus-Werk e.V.,  
Tel.: 04442/9390-0

**Kurs Nr.:** 06F08



## Aqua Fitness für Senioren

- mittwochs, 15:00 - 15:45 Uhr -

Gymnastik im Wasser ist durch die spezielle Entlastung der Wirbelsäule und der Gelenke ein gutes Training für den ganzen Körper, speziell für den Rücken. Unterstützende Bewegungsübungen tragen zur Entspannung und Lockerung der Muskulatur bei, fördern die Beweglichkeit der Gelenke und stabilisieren den Kreislauf.

**Beginn Kurs a):** Mittwoch, 11.01.2017  
**Gebühr:** € 120,00 für 20 Termine

**Beginn Kurs b):** Mittwoch, 09.08.2017  
**Gebühr:** € 102,00 für 17 Termine

**Leitung:** Ulrike Ripke, Dipl. Sportlehrerin  
**Ort:** Bewegungsbad St. Franziskus-Hospital, Franziskusstr. 6

**Anm.:** Ludgerus-Werk e.V.,  
Tel.: 04442/9390-0

**Kurs Nr.:** 06F07



## Warmwassergymnastik

- freitags, 13:00 - 13:45 Uhr -

**Beginn Kurs a):** Freitag, 13.01.2017  
**Gebühr:** € 100,00 für 20 Termine

**Beginn Kurs b):** Freitag, 04.08.2017  
**Gebühr:** € 90,00 für 18 Termine

**Leitung:** Lucia Kuhl, Übungsleiterin  
**Ort:** Bewegungsbad St. Franziskus-Hospital, Franziskusstr. 6

**Anm.:** Ludgerus-Werk e.V.,  
Tel.: 04442/9390-0

**Kurs Nr.:** 06F09



## Warmwassergymnastik

- freitags, 13:45 - 14:30 Uhr -

**Beginn Kurs a):** Freitag, 13.01.2017  
**Gebühr:** € 100,00 für 20 Termine

**Beginn Kurs b):** Freitag, 04.08.2017  
**Gebühr:** € 90,00 für 18 Termine

**Leitung:** Lucia Kuhl, Übungsleiterin  
**Ort:** Bewegungsbad St. Franziskus-Hospital, Franziskusstr. 6

**Anm.:** Ludgerus-Werk e.V.,  
Tel.: 04442/9390-0

**Kurs Nr.:** 06F10



## Aqua Fitness für Senioren

- mittwochs, 15:45 - 16:30 Uhr -

Gymnastik im Wasser ist durch die spezielle Entlastung der Wirbelsäule und der Gelenke ein gutes Training für den ganzen Körper, speziell für den Rücken. Unterstützende Bewegungsübungen tragen zur Entspannung und Lockerung der Muskulatur bei, fördern die Beweglichkeit der Gelenke und stabilisieren den Kreislauf.

**Beginn Kurs a):** Mittwoch, 11.01.2017  
**Gebühr:** € 120,00 für 20 Termine

**Beginn Kurs b):** Mittwoch, 09.08.2017  
**Gebühr:** € 102,00 für 17 Termine

i

Vermissen Sie ein bestimmtes Angebot oder besondere Schwerpunkte in unserem Programmheft, dann rufen Sie uns an im

**Ludgerus Werk e.V.,  
Tel. (0 44 42) 93 90 - 0**

und äußern Sie Ihre Wünsche.

## Warmwassergymnastik

- freitags, 14:30 - 15:15 Uhr -

**Beginn Kurs a):** Freitag, 13.01.2017  
**Gebühr:** € 100,00 für 20 Termine  
**Beginn Kurs b):** Freitag, 04.08.2017  
**Gebühr:** € 90,00 für 18 Termine

**Leitung:** Lucia Kuhl, Übungsleiterin  
**Ort:** Bewegungsbad St. Franziskus-Hospital, Franziskusstr. 6

**Anm.:** Ludgerus-Werk e.V.,  
Tel.: 04442/9390-0

**Kurs Nr.:** 06F11



## Aqua Fitness für Frauen bis 50 Jahren

- freitags, 16:50 - 17:30 Uhr -

**Beginn Kurs a):** Freitag, 13.01.2017  
**Gebühr:** € 108,00 für 18 Termine  
**Beginn Kurs b):** Freitag, 18.08.2017  
**Gebühr:** € 90,00 für 15 Termine

**Leitung:** Andrea Dierken,  
Aqua Fitness Instructor  
**Ort:** Bewegungsbad St. Franziskus-Hospital, Franziskusstr. 6

**Anm.:** Ludgerus-Werk e.V.,  
Tel.: 04442/9390-0

**Kurs Nr.:** 06F12



## Aqua Fitness für Frauen

- freitags, 17:30 - 18:10 Uhr -

**Beginn Kurs a):** Freitag, 13.01.2017  
**Gebühr:** € 108,00 für 18 Termine  
**Beginn Kurs b):** Freitag, 18.08.2017  
**Gebühr:** € 90,00 für 15 Termine

**Leitung:** Andrea Dierken,  
Aqua Fitness Instructor  
**Ort:** Bewegungsbad St. Franziskus-Hospital, Franziskusstr. 6

**Anm.:** Ludgerus-Werk e.V.,  
Tel.: 04442/9390-0

**Kurs Nr.:** 06F13



## Aqua Power

- freitags, 18:10 - 18:50 Uhr -

**Beginn Kurs a):** Freitag, 20.01.2017  
**Gebühr:** € 102,00 für 17 Termine  
**Beginn Kurs b):** Freitag, 25.08.2017  
**Gebühr:** € 78,00 für 13 Termine

**Leitung:** Adriane Hilgefort  
**Ort:** Bewegungsbad St. Franziskus-Hospital, Franziskusstr. 6

**Anm.:** Ludgerus-Werk e.V.,  
Tel.: 04442/9390-0

**Kurs Nr.:** 06F14

