

Montag

Fitnessgymnastik 50+ Fitness für den Rücken

Beginn: 30.01.2012 (17 x 1 Std.)
Uhrzeit: 10.15 – 11.15 Uhr
Gebühr: 64,60 €
Leitung: Brigitte Sohn
Kurs Nummer: **121503**

Anmeldung: Stadtsportbund / Sport- und Gesundheitszentrum

Fitnessstraining – im rechten Maße das Beste, was man für seinen Körper tun kann. Erleben Sie jede Menge funktionelle Gymnastik mit und ohne Musik zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Lernen Sie ein rückengerechtes Kräftigungs- und Dehnungsprogramm kennen. Übungen zur Körperwahrnehmung sowie leicht zu erlernende Entspannungstechniken werden ebenfalls im Kurs vermittelt.

Tai – Chi Chuan

Beginn: 16.01.2012 (10x2 U.Std.) - 61,50 €
16.04.2012 (9x2 U.Std.) – 55,35 €
Uhrzeit: 17.00 – 18.30 Uhr
Kurs Nummer: **121027 und 122027**
Leitung: Ursula & Manfred Mestel

Anmeldung: Stadtsportbund / Sport- und Gesundheitszentrum

Tai Chi Chuan ist eine traditionelle chinesische Bewegungslehre. Das gesamte Wissen der chinesischen Heilkunde findet sich hier wieder. Langsame, harmonisch fließende Bewegungen helfen dem Üben, mit seinem Körper und seiner Energie bewusster umzugehen.

Stadt im Wandel

Dauer: 16.01. – 26.03.2012 (10x)
16.04. – 24.06.2012 (10 x)
Uhrzeit: 14.30 – 16.00 Uhr
Gebühr: entfällt
Leitung: Peter Mainhardt

Anmeldung: Nachbarschaftsheim /PBW*

Das Gesicht einer Großstadt ist ständigem Wandel unterworfen. Wo passiert Interessantes und wie verändern sich seit langem vertraute Orte? Exkursionen und gemeinsame Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen sind Bestandteil des Kurses.

Dienstag

Fitnessgymnastik 50+ Fitness für den Rücken

Beginn: 17.01.2012 (10 x 1 Std.) – 38,00 €
17.04.2012 (9x1 Std.) – 34,20 €
Uhrzeit: 8.50 – 9.50 Uhr
Leitung: Jennifer Emmert
Kursnummer: **121504 und 122504**

Anmeldung: Stadtsportbund / Sport- und Gesundheitszentrum

Inhaltliche Beschreibung s. o.
Eine teilweise Erstattung der Teilnahmegebühr durch die Krankenkassen ist möglich.

Wirbelsäulengymnastik

Dauer: 10.01. – 13.03.2012 (10 x) A
17.04. – 26.06.2012 (10 x) B
Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr
Gebühr: A u. B 41,00 €
Leitung: Cornelia Müller

Anmeldung: SV Bayer
(Anmeldeformulare im Nachbarschaftsheim)

Gutes für den Rücken – ein präventives gesundheitsförderndes Bewegungsangebot. Dieser Grundkurs für Erwachsene gibt Tipps und Informationen rund um einen gesunden Rücken. Durch gezielte Kräftigung, Lockerung und Dehnung des Muskel- und Bewegungssystems sowie Entspannungsübungen lernen Sie Ihre Körperhaltung und Bewegungsabläufe verbessern.

1. Halbjahr 2012

➤ **Gesundheit**

➤ **Entspannung**

➤ **Weiterbildung**

Dienstag

„Neue Wege entdecken“ Gesprächskreis für Frauen

Dauer: 17.01. – 20.03.2012 **10-0294w@112**
17.04. – 03.07.2012 **10-0295w@112**
Gebühr: 38,00 € 23,00 €
Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr
Leitung: Elfriede Koch-Mehrin
Anmeldung: Bergische Volkshochschule,
Tel.: 0180-3131320132

Neue Wege entdecken.
Wie ist das?
Da gibt es so manches, von dem Sie schon immer mehr wissen und mit anderen darüber reden wollten.
Dieser Gesprächskreis wendet sich in jeder Semestereinheit einem Thema zu, setzt sich mit anderen Lebenswelten auseinander, lernt sie persönlich kennen, entdeckt Neues und erweitert eigene Sichtweisen.

Die Wupper-Liners tanzen Line Dance

Beginn: 31.01.2012
Uhrzeit: 15.45 – 17.15 Uhr
Gebühr: 43 € für 10 x
Leitung: Adda Schroeder
Anmeldung: Nachbarschaftsheim

Die Wurzeln des Line Dance gehen zurück in die Zeit der Emigranten, die einst die heutigen USA besiedelten.
Da fürs Erlernen der Tanzschritte sowohl "Muskeln" als auch "graue Hirnzellen" beansprucht werden, trainiert man mit Line Dance beides und erhält sich seine geistige und körperliche Beweglichkeit. Durch schwungvolle Musik verschiedener Stilrichtungen kommt gute Laune automatisch hinzu, sodass die Psyche sich wie von selbst aufhellt.

Flow „Yo-Pila“

Beginn: 31.01.2012
Uhrzeit: 17.15 – 18:00 Uhr
Gebühr: 10 € für 5 x
Leitung: Adda Schroeder
Anmeldung: Nachbarschaftsheim

Haltungen aus Yoga und Pilates werden fließend miteinander verbunden. Der Körper wird durch Anspannung, Entspannung und Dehnung der Muskeln und Sehnen gekräftigt und elastisch. Gleichgewichtssinn und Atemtechnik werden geschult.
Ziel des Kurses ist, ein persönliches Konzept zur Unterstützung des eigenen Wohlbefindens zu erhalten.

Silbertango für Tänzerinnen und Tänzer ab 50

Dauer: 10.01. – 27.03.2012
17.03. – 26.06.2012
Uhrzeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 9,00 € pro Abend
Leitung: Ulrike Wohlgemuth
Christian Schmidt
Anmeldung: Ulrike Wohlgemuth, T. 400 500;
oder Nachbarschaftsheim.

Wir tanzen mit guter Laune nach schöner Musik.
Vals, Milonga und Tango Argentino

Haben Sie Freude an Bewegung?
Tanzen Sie gerne in der Musik?
Lieben Sie Gesellschaft?
Wollen Sie etwas Neues ausprobieren?
Machen Sie sich als Frau gerne schön?
Sind Sie als Mann tanzrisikobereit?
Sind sie neugierig?
Dann kommen Sie, machen mit oder schauen zu.



Mittwoch

In Wuppertal angekommen!

Dauer: 18.01. – 27.06.2012 (10 x à 4 UE)
Uhrzeit: 15.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: entfällt
Leitung: Rukiye Temel
Anmeldung: Nachbarschaftsheim /PBW*

Eine Einladung an die 1. Generation türkischer Einwanderer, sich auf "ihre Stadt" einzulassen und herauszufinden, was sie zu bieten hat: angefangen beim öffentlichen Nahverkehr, andere interessante Stadtteile, über Naherholungsgebiete wie Parks und Wälder zu Bildungs- und Kultureinrichtungen wie der Stadtbibliothek oder dem Opernhaus. Exkursionen und Teilnahme an Kulturveranstaltungen runden den Kurs ab.

Gedächtnstraining

Dauer: 25.01. – 28.03.2012 (10 x) A
28.04. – 30.05.2011 (5 x) B
Uhrzeit: 14.30 – 16.00 Uhr
Gebühr: A 20,00 B 10,00 €
Leitung: Christa Kiefer
Anmeldung: Nachbarschaftsheim /PBW*

Anhand verschiedener Spiele und Übungen werden systematisch alle Bereiche des Gedächtnisses nach ganzheitlicher Methode trainiert und die Konzentrationsfähigkeit wird geschult.
Die Einbeziehung von aktuellen politischen und gesellschaftlichen Ereignissen in den Kursablauf fördert Urteils- und Kritikfähigkeit.

Die Wupper-Liners

Beginn: 01.02.2012
Uhrzeit: 19.15-20.45 Uhr
Gebühr: 43 € für 10 x
Leitung: Adda Schroeder
Anmeldung: Nachbarschaftsheim

Kursbeschreibung s. Line Dance am Mittwoch.

Donnerstag

Brush up your English

Dauer: 26.01. – 29.03.2012 (10 x)
19.04. – 28.06.2012 (9 x)
Gebühr: A 20,00 €; B 18,00 €
Uhrzeit: 14.30 – 16.00 Uhr
Leitung: Susanne Peters
Anmeldung: Nachbarschaftsheim / PBW*

Mit Gleichaltrigen in der Jugend erworbene, inzwischen angerostete Englischkenntnisse auffrischen und neues hinzu zu lernen ist das Ziel dieser Gruppe. Ihre Interessen bestimmen die Kursinhalte: egal, ob Sie ihre Englischkenntnisse beim Surfen im Internet, im Urlaub einsetzen oder englische Zeitungen lesen möchten.

Hafıza jimnastigi

Süresi: 12.01. – 29.03.2012 (13 x)
19.04. – 28.06.2012 (9 x)
Saat: 16.30 – 18.00 Uhr
Kurs Sorumlusu: Rukiye Temel
Kayıt: Nachbarschaftsheim /PBW*

Alıştırmalarla hafızanızı dinç tutabilirsiniz, unutkanlıklarınızı en aza indirebilirsiniz, ilerlemiş yaşınızda hâlâ etkin bir dinleyici ve konuşmacı olabilirsiniz.
Hafıza jimnastigi zihinsel işlevleri korur ve güçlendirir.

Sonntag

Tangocafé

Termine: 8.01.; 12.02.; 11.03.; 13.05.; 10.06.
Eintritt: 3,00 €
Uhrzeit: 16.00 – 19.00 Uhr
Leitung: Ulrike Wohlgemuth

Im großen, hellen Raum mit schöner Musik und Kaffee und Kuchen findet am 2. Sonntag im Monat das TangoCafé statt.
Der argentinische Tango mit Vals und Milonga bietet Abwechslung und gute Laune, zum Tanzen und Zusehen.
Weitere Informationen unter www.silbertango.com.

PBW*: Diese Veranstaltungen werden vom Paritätischen Bildungswerk in Kooperation mit dem Nachbarschaftsheim durchgeführt.