

2602RF - Rückenfit KU-BE_WML2BA vom: 23.02.2026 bis: 27.04.2026 Gebühr: 142,00 €

Verspannungen? Rückenschmerzen? Bewegungsmangel? Unser Rückenfit-Kurs bringt dich in Bewegung! In 10 abwechslungsreichen Einheiten stärkst du deine Rückenmuskulatur, verbesserst deine Haltung und lernst, wie du Rückenbeschwerden im Alltag effektiv vorbeugen kannst.

Rückenfit ist ein zertifizierter Präventionskurs – das bedeutet: Deine Krankenkasse übernimmt in der Regel bis zu 100 % der Kurskosten! Egal ob du viel sitzt, körperlich arbeitest oder einfach aktiver werden willst – dieser Kurs ist ideal für alle, die Rückenschmerzen vorbeugen und langfristig etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

23.02.2026	16:00 - 17:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Lisanne Geisert
02.03.2026	16:00 - 17:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Lisanne Geisert
09.03.2026	16:00 - 17:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Lisanne Geisert
16.03.2026	16:00 - 17:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Lisanne Geisert
23.03.2026	16:00 - 17:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Lisanne Geisert
30.03.2026	16:00 - 17:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Lisanne Geisert
20.04.2026	16:00 - 17:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Lisanne Geisert
27.04.2026	16:00 - 17:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Lisanne Geisert
04.05.2026	16:00 - 17:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Lisanne Geisert
11.05.2026	16:00 - 17:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Lisanne Geisert

2603RG+K(1)- Rückbildungsgymnastik (mit Kind) vom: 16.03.2026 bis: 01.06.2026 Gebühr: 30,00 €

Wir empfehlen einen Kursstart ab 6-8 Wochen nach der Geburt. Unsere Hebammen rechnen die Kursgebühr direkt mit Ihrer Krankenkasse ab, Sie zahlen lediglich eine Verwaltungsgebühr von 30€ an Qfit.

Bitte gehen Sie sicher dass Sie folgende Dinge bei der Anmeldung mit angegeben haben: Name der Krankenversicherung, Kassennummer, Versichertennummer, Geburtsdatum des Kindes

Bei freien Kapazitäten ist der Quereinstieg in den Kurs jederzeit möglich.

16.03.2026	09:30 - 10:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
23.03.2026	09:30 - 10:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
30.03.2026	09:30 - 10:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
13.04.2026	09:30 - 10:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
20.04.2026	09:30 - 10:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
27.04.2026	09:30 - 10:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
04.05.2026	09:30 - 10:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
11.05.2026	09:30 - 10:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
18.05.2026	09:30 - 10:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
01.06.2026	09:30 - 10:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper

2603RG+K(2) - Rückbildungsgymnastik (mit Kind) vom: 16.03.2026 bis: 01.06.2026 Gebühr: 30,00 €

16.03.2026	10:45 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
------------	---------------	--	-----------------

23.03.2026	10:45 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
30.03.2026	10:45 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
13.04.2026	10:45 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
20.04.2026	10:45 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
27.04.2026	10:45 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
04.05.2026	10:45 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
11.05.2026	10:45 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
18.05.2026	10:45 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
01.06.2026	10:45 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper

2603P - Pilates KU-BE-RCJVKV vom: 18.03.2026 bis: 17.06.2026 Gebühr: 179,00 €

FaszienPilates ist ein Training, welches ausgleichend auf die myofaszialen Körperstrukturen und gleichsam beruhigend auf den Geist einwirkt, da die Bewegungen sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt werden. Mit ausgewählten PrePilates und Pilates Übungen werden auf sanfte Weise die tiefen Muskeln und der Beckenboden stimuliert und die Körpermitte gekräftigt. Das kraftvolle „Powerhouse“ gibt so der Wirbelsäule Stabilität und schützt vor schmerzhaften Fehlbelastungen. Natürlich ist jede Bewegung ein Faszientraining, doch bietet sich Pilates Training besonders an, mit bestimmten Techniken die faszialen Strukturen noch etwas mehr zu aktivieren, durch endgradige Gelenkbewegungen bewusst schmerzhafte Verklebungen zu lösen und allmählich mehr Gelenkbeweglichkeit zu erlangen. Bewusstes Atmen, achtsames Üben und die Endentspannung führen zu einem bewussten Körpergefühl, aufrechter Körperhaltung und Wohlbefinden auch im Alltag.

Es handelt sich um einen Präventionskurs, Ihre Krankenkasse erstattet nach erfolgreicher Teilnahme bis zu 100% der Kursgebühren

18.03.2026	18:30 - 19:30	Kard. Reha des EVK, Paffrather Str. 188, Gymnastikraum OG	Dorothea Passon
25.03.2026	18:30 - 19:30	Kard. Reha des EVK, Paffrather Str. 188, Gymnastikraum OG	Dorothea Passon
15.04.2026	18:30 - 19:30	Kard. Reha des EVK, Paffrather Str. 188, Gymnastikraum OG	Dorothea Passon
22.04.2026	18:30 - 19:30	Kard. Reha des EVK, Paffrather Str. 188, Gymnastikraum OG	Dorothea Passon
29.04.2026	18:30 - 19:30	Kard. Reha des EVK, Paffrather Str. 188, Gymnastikraum OG	Dorothea Passon
06.05.2026	18:30 - 19:30	Kard. Reha des EVK, Paffrather Str. 188, Gymnastikraum OG	Dorothea Passon
13.05.2026	18:30 - 19:30	Kard. Reha des EVK, Paffrather Str. 188, Gymnastikraum OG	Dorothea Passon
20.05.2026	18:30 - 19:30	Kard. Reha des EVK, Paffrather Str. 188, Gymnastikraum OG	Dorothea Passon
27.05.2026	18:30 - 19:30	Kard. Reha des EVK, Paffrather Str. 188, Gymnastikraum OG	Dorothea Passon
03.06.2026	18:30 - 19:30	Kard. Reha des EVK, Paffrather Str. 188, Gymnastikraum OG	Dorothea Passon
10.06.2026	18:30 - 19:30	Kard. Reha des EVK, Paffrather Str. 188, Gymnastikraum OG	Dorothea Passon
17.06.2026	18:30 - 19:30	Kard. Reha des EVK, Paffrather Str. 188, Gymnastikraum OG	Dorothea Passon

2603HY(Mi) - Hatha Yoga Mittwochs KU-ST-ZE6DKM vom: 18.03.2026 bis: 27.05.2026 Gebühr: 159,00 €

In diesem Kurs erwartet dich eine achtsame, sanfte Form des Hatha-Yoga – ideal, um die Praxis neu zu entdecken oder bestehende Erfahrungen zu vertiefen. Im Mittelpunkt stehen Entspannung, Stressabbau und das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers.

Die Übungen fördern nicht nur die innere Ruhe, sondern auch die Beweglichkeit, das Körperbewusstsein und die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit gezielt zu lenken.

Teilnehmen können alle, die keine akuten Beschwerden des Bewegungsapparates haben und sich eine wohltuende Auszeit vom Alltag gönnen möchten..

Es handelt sich um einen Präventionskurs, Ihre Krankenkasse erstattet nach erfolgreicher Teilnahme bis zu 100% der Kursgebühren.

18.03.2026	16:45-18:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
25.03.2026	16:45-18:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
01.04.2026	16:45-18:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs

15.04.2026	16:45-18:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
22.04.2026	16:45-18:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
29.04.2026	16:45-18:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
06.05.2026	16:45-18:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
13.05.2026	16:45-18:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
20.05.2026	16:45-18:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
27.05.2026	16:45-18:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs

2603Qi-G(1) - Qigong KU-ST-CRQ2K8 vom: 18.03.2026 bis: 27.05.2026 Gebühr: 147,00 €

Qigong wird seit Tausenden von Jahren praktiziert und ist ein wesentlicher Bestandteil im ganzheitlichen Ansatz der Chinesischen Medizin (TCM). Es ist eine meditative Bewegungskunst, die Atmung, Geist und Körper reguliert. Durch den Ausgleich von Yin und Yang dient Qigong der Prävention und Gesundheitspflege und kann auch therapeutisch eingesetzt werden. Qigong schenkt Ruhe und Gelassenheit, reduziert das persönliche Stressempfinden, weckt ein positives Lebens- und Körpergefühl, baut Unzufriedenheit ab und bringt Körper, Geist und Seele wieder in Balance. Regelmäßiges Üben wirkt sich nachweislich positiv auf das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem aus. Deshalb ist es auch für Patient:innen mit Vorerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und der Atemwege bestens geeignet. Darüber hinaus hilft Qigong mit seinen sanften und gezielten Atem- und Energieübungen Verspannungen zu lösen, es trainiert Koordination und Kraft und verbessert Gleichgewicht und Beweglichkeit. Zudem können Ein- und Durchschlafstörungen mit Qigong ergänzend therapiert und eine Fatigue (Erschöpfungssyndrom) gelindert werden. Kognitive Funktionen wie Aufmerksamkeit und Konzentration werden gestärkt und selbst bei depressiven Verstimmungen und Ängsten kann der Einsatz von Qigong hilfreich sein. Qigong erfordert keine besonderen Vorkenntnisse oder Fähigkeiten und kann von Menschen mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen erlernt werden. Beim Qigong geht es nicht darum, bestimmte Leistungen zu erbringen. Vielmehr werden Körper und Geist harmonisiert, die eigenen Energien, Ressourcen, Selbsthilfe- und Selbstheilungsfähigkeiten werden aktiviert. Die erlernten Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Qigong steht für:

Qi: Lebensenergie + Shen (Geist) + Jing (Feinstoffliches)

Dieser Kurs ist zertifiziert und kann nach erfolgreicher Teilnahme mit bis zu 100% von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden.

18.03.2026	17:00 - 18:00	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Dagmar Redweik
25.03.2026	17:00 - 18:00	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Dagmar Redweik
01.04.2026	17:00 - 18:00	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Dagmar Redweik
15.04.2026	17:00 - 18:00	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Dagmar Redweik
22.04.2026	17:00 - 18:00	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Dagmar Redweik
29.04.2026	17:00 - 18:00	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Dagmar Redweik
06.05.2026	17:00 - 18:00	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Dagmar Redweik
13.05.2026	17:00 - 18:00	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Dagmar Redweik
20.05.2026	17:00 - 18:00	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Dagmar Redweik
27.05.2026	17:00 - 18:00	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Dagmar Redweik

2603Qi-G(2) - Qigong KU-ST-CRQ2K8 vom: 18.03.2026 bis: 27.05.2026 Gebühr: 147,00 €

Qigong wird seit Tausenden von Jahren praktiziert und ist ein wesentlicher Bestandteil im ganzheitlichen Ansatz der Chinesischen Medizin (TCM). Es ist eine meditative Bewegungskunst, die Atmung, Geist und Körper reguliert. Durch den Ausgleich von Yin und Yang dient Qigong der Prävention und Gesundheitspflege und kann auch therapeutisch eingesetzt werden. Qigong schenkt Ruhe und Gelassenheit, reduziert das persönliche Stressempfinden, weckt ein positives Lebens- und Körpergefühl, baut Unzufriedenheit ab und bringt Körper, Geist und Seele wieder in Balance. Regelmäßiges Üben wirkt sich nachweislich positiv auf das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem aus. Deshalb ist es auch für Patient:innen mit Vorerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und der Atemwege bestens geeignet. Darüber hinaus hilft Qigong mit seinen sanften und gezielten Atem- und Energieübungen Verspannungen zu lösen, es trainiert Koordination und Kraft und verbessert Gleichgewicht und Beweglichkeit. Zudem können Ein- und Durchschlafstörungen mit Qigong ergänzend therapiert und eine Fatigue (Erschöpfungssyndrom) gelindert werden. Kognitive Funktionen wie Aufmerksamkeit und Konzentration werden gestärkt und selbst bei depressiven Verstimmungen und Ängsten kann der Einsatz von Qigong hilfreich sein. Qigong erfordert keine besonderen Vorkenntnisse oder Fähigkeiten und kann von Menschen mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen erlernt werden. Beim Qigong geht es nicht darum, bestimmte Leistungen zu erbringen. Vielmehr werden Körper und Geist harmonisiert, die eigenen Energien, Ressourcen, Selbsthilfe- und Selbstheilungsfähigkeiten werden aktiviert. Die erlernten Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Qigong steht für:

Qi: Lebensenergie + Shen (Geist) + Jing (Feinstoffliches)

Dieser Kurs ist zertifiziert und kann nach erfolgreicher Teilnahme mit bis zu 100% von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden.

18.03.2026	18:00 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Dagmar Redweik
25.03.2026	18:00 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Dagmar Redweik
01.04.2026	18:00 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Dagmar Redweik
15.04.2026	18:00 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Dagmar Redweik
22.04.2026	18:00 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Dagmar Redweik
29.04.2026	18:00 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Dagmar Redweik
06.05.2026	18:00 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Dagmar Redweik
13.05.2026	18:00 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Dagmar Redweik
20.05.2026	18:00 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Dagmar Redweik
27.05.2026	18:00 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Dagmar Redweik

2603Ff100 - Fit für 100 vom: 19.02.2026 bis: 23.03.2026 Gebühr: 139,00 €

Diese gezielt fördernden Kräftigungsübungen, die von der Sporthochschule Köln am Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie entwickelt wurden, unterstützen Menschen im vierten Lebensalter. Das Training erfolgt mit Gewichten für Arme und Beine, die individuell angepasst und gesteigert werden können. Die langsamen und präzise ausgeführten Übungen werden abwechselnd im Sitzen und Stehen ausgeführt und stärken so die wichtigsten Muskelpartien. Durch regelmäßiges Training wird auch der Knochenstoffwechsel angeregt, der sich vorteilhaft auf die Knochendichte auswirkt. Zusätzliche Koordinations- und Gleichgewichtsübungen führen zu mehr Bewegungssicherheit.

Ziel des Kurses ist der Aufbau der Muskelkraft, die Schulung der Aufmerksamkeit und Konzentration, die Steigerung des Wohlbefindens und der individuellen Lebensqualität sowie Erhaltung der Alltagskompetenz. Der Kurs findet 2 x wöchentlich je 60 Minuten statt.

30.03.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert
02.04.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert
09.04.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert
13.04.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert
16.04.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert
20.04.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert
23.04.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert

27.04.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert
30.04.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert
04.05.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert

2603HY(Mo) - Hatha Yoga Montags KU-ST-ZE6DKM vom: 23.03.2026 bis: 22.06.2026 Gebühr: 159,00 €

In diesem Kurs erwartet dich eine achtsame, sanfte Form des Hatha-Yoga – ideal, um die Praxis neu zu entdecken oder bestehende Erfahrungen zu vertiefen. Im Mittelpunkt stehen Entspannung, Stressabbau und das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers.

Die Übungen fördern nicht nur die innere Ruhe, sondern auch die Beweglichkeit, das Körperbewusstsein und die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit gezielt zu lenken.

Teilnehmen können alle, die keine akuten Beschwerden des Bewegungsapparates haben und sich eine wohltuende Auszeit vom Alltag gönnen möchten..

Es handelt sich um einen Präventionskurs, Ihre Krankenkasse erstattet nach erfolgreicher Teilnahme bis zu 100% der Kursgebühren.

23.03.2026	17:15-18:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
30.03.2026	17:15-18:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
13.04.2026	17:15-18:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
20.04.2026	17:15-18:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
27.04.2026	17:15-18:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
04.05.2026	17:15-18:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
11.05.2026	17:15-18:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
18.05.2026	17:15-18:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
15.06.2026	17:15-18:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
22.06.2026	17:15-18:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs

2604HWS - Halswirbelsäulengymnastik KU-BE-6W4BD3 vom: 14.04.2026 bis: 20.06.2026 Gebühr: 160,00 €

Sitzarbeit ist für viele von uns die Regel. Sitzarbeit belastet den Schulter-, Nacken- und Halsbereich und erhöht statische Belastungen. Der Bildschirmarbeitsplatz und andere, überwiegend sitzend zu verrichtende Arbeiten führen häufig zu Verspannungen und Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich, Kopfschmerzen u.a.

Ungünstige Arbeitsbedingungen begünstigen diese Entwicklung.

Die Halswirbelsäulengymnastik konzentriert sich auf die Funktion des Schultergürtels, der Halswirbelsäule und der für diesen Bereich wichtigen Muskelgruppen.

Daneben werden Entspannungsverfahren erlernt und erlebt. - Eine bewährte Wohltat für Betroffene.

Es handelt sich um einen Präventionskurs, Ihre Krankenkasse erstattet nach erfolgreicher Teilnahme bis zu 100% der Kursgebühren

14.04.2026	16:30 - 17:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel
21.04.2026	16:30 - 17:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel
28.04.2026	16:30 - 17:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel
05.05.2026	16:30 - 17:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel
12.05.2026	16:30 - 17:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel
19.05.2026	16:30 - 17:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel
02.06.2026	16:30 - 17:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel
09.06.2026	16:30 - 17:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel
16.06.2026	16:30 - 17:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel
23.06.2026	16:30 - 17:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel

2604BG - Beckenbodengymnastik KU-BE-6W4BD3 vom: 14.04.2026 bis: 20.06.2026 Gebühr: 142,00 €

Immer mehr Frauen erkennen den Wert qualifizierter Beckenbodengymnastik. Viele Frauen sind von den Themen Harninkontinenz und Gebärmutterensenkung betroffen. Auch junge Frauen haben nach einer oder mehreren Schwangerschaften häufig Inkontinenzprobleme, die allzu gerne als normal angesehen und verschwiegen werden. Die Probleme sind durch Verhaltensregeln und die gezielte Kräftigung der Unterleibs- und Beckenbodenmuskulatur effektiv anzugehen und zu reduzieren.

Eine systematische Beckenbodengymnastik eröffnet gute Möglichkeiten der "Problemlösung".

Es handelt sich um einen Präventionskurs, Ihre Krankenkasse erstattet nach erfolgreicher Teilnahme bis zu 100% der Kursgebühren

14.04.2026	17:30 - 18:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel
21.04.2026	17:30 - 18:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel
28.04.2026	17:30 - 18:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel
05.05.2026	17:30 - 18:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel
12.05.2026	17:30 - 18:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel
19.05.2026	17:30 - 18:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel
02.06.2026	17:30 - 18:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel
09.06.2026	17:30 - 18:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel
16.06.2026	17:30 - 18:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel
23.06.2026	17:30 - 18:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel

2604TC(P) - Tai Chi Pekingform vom: 14.04.2026 bis: 16.06.2026 Gebühr: 166,00 €

werden .

Gerade im heutigen hektischen digitalen Zeitalter mit zunehmenden Stresssymptomen in allen Bevölkerungsgruppen bietet TAI CHI eine Möglichkeit, über Entschleunigung und Körperwahrnehmung Wohlbefinden zu erlangen.

Regelmäßig praktiziert, fördert Tai Chi/Qi Gong nicht nur die Gesundheit, sondern unterstützt auch die Weiterentwicklung in der Motorik, was aktuell besonders als Prävention gegen Demenzerkrankungen zum Tragen kommt.

Durch die Konzentration auf Bewegungsabläufe treten negative Gedanken in den Hintergrund , so dass ein entspannter und gelassener Bewußtseinszustand erlangt werden kann.

Die PEKING FORM wird in einer beschaulichen und umsichtigen Art und Weise unterrichtet, so dass es zu keinerlei Überforderung der Teilnehmer kommt.

14.04.2026	18:30 - 20:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
21.04.2026	18:30 - 20:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
28.04.2026	18:30 - 20:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
05.05.2026	18:30 - 20:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
12.05.2026	18:30 - 20:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
19.05.2026	18:30 - 20:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
26.05.2026	18:30 - 20:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
02.06.2026	18:30 - 20:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
09.06.2026	18:30 - 20:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
16.06.2026	18:30 - 20:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper

2604TC(F) - Tai Chi Pekingform-Fortgeschrittene vom: 14.04.2026 bis: 16.06.2026 Gebühr: 166,00 €

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits die Tai Chi Pekingform 1 besucht haben.

Diese weltweite bekannteste Tai Chi Form besteht aus insgesamt 24 Bildern. Es wird pro Abend nur ein Bild dieser Form detailliert unterrichtet und die Anwendung aus der ehemaligen Kampfkunst anschaulich dargestellt.

Entspannungsübungen, Meditation und Traumreisen runden dieses anspruchsvolle Seminar ab.

Es handelt sich um einen Präventionskurs, Ihre Krankenkasse erstattet nach erfolgreicher Teilnahme bis zu 100% der Kursgebühren

14.04.2026	20:00 - 21:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
21.04.2026	20:00 - 21:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
28.04.2026	20:00 - 21:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
05.05.2026	20:00 - 21:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
12.05.2026	20:00 - 21:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
19.05.2026	20:00 - 21:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
26.05.2026	20:00 - 21:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
02.06.2026	20:00 - 21:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
09.06.2026	20:00 - 21:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
16.06.2026	20:00 - 21:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper

2604TC(A) - Tai Chi Pekingform-Anfänger vom: 16.04.2026 bis: 22.06.2026 Gebühr: 166,00 €

Die PEKING FORM ist das weltweit am meisten praktizierte TAI CHI System ; sie beinhaltet 24 Bewegungsbilder, die zeitlupenartig fließend hintereinander ausgeführt werden .

Gerade im heutigen hektischen digitalen Zeitalter mit zunehmenden Stresssymptomen in allen Bevölkerungsgruppen bietet TAI CHI eine Möglichkeit, über Entschleunigung und Körperwahrnehmung Wohlbefinden zu erlangen.

Regelmäßig praktiziert, fördert Tai Chi/Qi Gong nicht nur die Gesundheit, sondern unterstützt auch die Weiterentwicklung in der Motorik, was aktuell besonders als Prävention gegen Demenzerkrankungen zum Tragen kommt.

16.04.2026	17:30 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
23.04.2026	17:30 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
30.04.2026	17:30 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
07.05.2026	17:30 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
15.05.2026	17:30 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
21.05.2026	17:30 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
28.05.2026	17:30 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
11.06.2026	17:30 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
18.06.2026	17:30 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
25.06.2026	17:30 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper

2605YSch(Mo) - Yoga in der Schwangerschaft vom: 11.05.2026 bis: 06.07.2026 Gebühr: 132,00 €

Unser Yoga-Kurs für Schwangere begleitet dich achtsam durch diese besondere Zeit. Mit sanften Übungen, gezielter Atmung und entspannenden Einheiten förderst du dein Wohlbefinden, stärkst deinen Körper und bereitest dich bewusst auf die Geburt vor. Der Kurs ist ideal ab der 13. Schwangerschaftswoche und für alle Erfahrungslevel geeignet. Komm zur Ruhe, finde Kraft und genieße die Verbindung zu deinem Baby.

Bei freien Kapazitäten ist ein Quereinstieg in den Kurs jederzeit möglich.

11.05.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
01.06.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
08.06.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
15.06.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
29.06.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
06.07.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
13.07.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
20.07.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz

2604KGG(50+) - KGG 50+ vom: 30.04.2026 bis: 16.07.2026 Gebühr: 155,00 €

30.04.2026	18:00 - 19:00	amb. Reha - Gymnastikraum	Wiebke Schul
07.05.2026	18:00 - 19:00	amb. Reha - Gymnastikraum	Wiebke Schul
21.05.2026	18:00 - 19:00	amb. Reha - Gymnastikraum	Wiebke Schul
28.05.2026	18:00 - 19:00	amb. Reha - Gymnastikraum	Wiebke Schul
11.06.2026	18:00 - 19:00	amb. Reha - Gymnastikraum	Wiebke Schul
18.06.2026	18:00 - 19:00	amb. Reha - Gymnastikraum	Wiebke Schul
25.06.2026	18:00 - 19:00	amb. Reha - Gymnastikraum	Wiebke Schul
02.07.2026	18:00 - 19:00	amb. Reha - Gymnastikraum	Wiebke Schul
09.07.2026	18:00 - 19:00	amb. Reha - Gymnastikraum	Wiebke Schul
16.07.2026	18:00 - 19:00	amb. Reha - Gymnastikraum	Wiebke Schul

2605Ff100 - Fit für 100 vom: 07.05.2026 bis: 18.06.2026 Gebühr: 142,00 €

Menschen im vierten Lebensalter. Das Training erfolgt mit Gewichten für Arme und Beine, die individuell angepasst und gesteigert werden können. Die langsamen und präzise ausgeführten Übungen werden abwechselnd im Sitzen und Stehen ausgeführt und stärken so die wichtigsten Muskelpartien. Durch regelmäßiges Training wird auch der Knochenstoffwechsel angeregt, der sich vorteilhaft auf die Knochendichte auswirkt. Zusätzliche Koordinations- und Gleichgewichtsübungen führen zu mehr Bewegungssicherheit.

Ziel des Kurses ist der Aufbau der Muskelkraft, die Schulung der Aufmerksamkeit und Konzentration, die Steigerung des Wohlbefindens und der individuellen

07.05.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert
11.05.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert
18.05.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert
21.05.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert
28.05.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert
01.06.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert
08.06.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert
11.06.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert
15.06.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert

2605BM - Babymassage vom: 13.05.2026 bis: 10.06.2026 Gebühr: 85 €

In unserem Babymassage-Kurs zeigt dir eine erfahrene Hebamme aus unserem eigenen Kreißsaal sanfte Massagetechniken, mit denen du dein Baby gezielt unterstützen und verwöhnen kannst. Die Massage stärkt die Bindung, fördert die Entwicklung deines Kindes und kann Beschwerden wie Blähungen oder Unruhe lindern. Der Kurs findet in einer kleinen, persönlichen Gruppe statt, so bleibt Raum für Austausch, individuelle Fragen und eine entspannte Atmosphäre. Geeignet ist der Kurs für Babys ab der 6. Lebenswoche bis etwa zum 6. Monat. Schenke dir und deinem Baby bewusst Zeit für Nähe, Entspannung und liebevolle Berührung.

13.05.2026	10:15-11:30	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Nora Röhrich
20.05.2026	10:15-11:30	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Nora Röhrich
27.05.2026	10:15-11:30	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Nora Röhrich
03.06.2026	10:15-11:30	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Nora Röhrich
10.06.2026	10:15-11:30	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Nora Röhrich

2605KG - Krabbelgruppe gemeinsam entdecken & wachsen vom: 27.05.2026 bis: 29.07.2026 Gebühr: 159 €

In unserer Krabbelgruppe für Babys im Alter von 6 bis 8 Monaten steht das gemeinsame Entdecken, Bewegen und Erleben im Mittelpunkt. In einer liebevoll vorbereiteten Umgebung bekommt dein Baby Raum, neue Bewegungen auszuprobieren, Materialien zu erforschen und erste soziale Kontakte zu knüpfen. Durch altersgerechte Impulse, kleine Spielangebote und Lieder fördern wir spielerisch die motorische und sensorische Entwicklung. Gleichzeitig bleibt Zeit für Austausch untereinander, Fragen rund um den Alltag mit Baby und wertvolle Begegnungen.

Die Gruppe umfasst maximal 10 Babys jeweils mit Mama/ Papa/ Oma oder Opa.

27.05.2026	12:15-13:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Nora Röhrich
03.06.2026	12:15-13:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Nora Röhrich
10.06.2026	12:15-13:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Nora Röhrich
17.06.2026	12:15-13:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Nora Röhrich
24.06.2026	12:15-13:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Nora Röhrich
01.07.2026	12:15-13:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Nora Röhrich
08.07.2026	12:15-13:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Nora Röhrich
15.07.2026	12:15-13:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Nora Röhrich
22.07.2026	12:15-13:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Nora Röhrich
29.07.2026	12:15-13:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Nora Röhrich

2605RY+K - Rückbildungsyooga mit Kind vom: 27.05.2026 bis: 29.07.2026 Gebühr: 132,00 €

Neun Monate hat sich Dein Körper intensiv um die Entwicklung Deines Kindes gekümmert. Du hast die Geburt und die ersten Wochen mit schlafarmen Nächten hinter Dich gebracht.

Jetzt möchtest Du Deine Muskulatur wieder straffen und stärken? Du möchtest Dich selbst wieder intensiver spüren und wahrnehmen? Du brauchst aber auch Ruhe und Entspannung und bist auf der Suche nach dem Ruhepol in Dir, als Ausgleich zu der neuen spannenden, manchmal auch stressigen Aufgabe? Dann bist Du beim Rückbildungsyoga richtig.

27.05.2026	10:30 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
03.06.2026	10:30 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
10.06.2026	10:30 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
17.06.2026	10:30 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
01.07.2026	10:30 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
8.07.2026	10:30 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
15.07.2026	10:30 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
29.07.2026	10:30 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz

2605E(S) Entspannungsseminar am: 17.05.2026 Gebühr: 36,00 €

In diesem Seminar werden verschiedene Methoden zur Entspannung vermittelt; meditative Übungen in Ruhe und Bewegung sowie Gongs und Klangschalen kommen zum Einsatz.

Abgerundet wird das Seminar durch eine Traumreise. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

17.05.2026	10:00 - 12:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
------------	---------------	--	---------------

2606GBV - Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende vom: 20.06.2026 Gebühr: 120,00 €

In den Kursen informieren erfahrene Hebammen darüber, was vor, während und nach der Geburt geschieht.

Optimaler Beginn: 30.-34. Schwangerschaftswoche, jedoch jederzeit möglich. Angemeldet wird nur die Frau - die angegebene Kursgebühr ist die Partnergebühr und wird von Ihrer Krankenkasse nach der Teilnahme mit bis zu 100% vergütet. Die Gebühr der Frau wird von unseren Hebammen direkt mit Ihrer Kasse verrechnet.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Versichertennummer, den Namen der Krankenkasse sowie Ihren errechneten Geburtstermin. Hierfür können Sie das Feld "Bemerkungen" benutzen.

20.06.2026	09:30 - 17:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Ruth Lenertz
------------	---------------	--	--------------

2606SÜ - Sport für Übergewichtige vom: 01.06.2026 bis: 31.06.2026 Gebühr: 201 €

Der Kurs soll aufzeigen, warum besonders bei Übergewicht regelmäßige Bewegung wichtig ist und vermittelt Hintergrund-, Handlungs- und Effektwissen sowie praktische Übungen zur Umsetzung von Bewegung und Alltag. Der Kurs richtet sich an übergewichtige Personen (BMI von max. 35) mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelett-Systems, im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems und des metabolischen Bereichs, jeweils ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen des Bewegungsapparates.

01.06.2026	18:00 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Jenny Janowitsch
08.06.2026	18:00 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Jenny Janowitsch

15.06.2026	18:00 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Jenny Janowitsch
22.06.2026	18:00 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Jenny Janowitsch
29.06.2026	18:00 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Jenny Janowitsch
06.07.2026	18:00 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Jenny Janowitsch
13.07.2026	18:00 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Jenny Janowitsch
20.07.2026	18:00 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Jenny Janowitsch
27.07.2026	18:00 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Jenny Janowitsch
03.08.2026	18:00 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Jenny Janowitsch
10.08.2026	18:00 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Jenny Janowitsch
17.08.2026	18:00 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Jenny Janowitsch
24.08.2026	18:00 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Jenny Janowitsch
31.08.2026	18:00 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Jenny Janowitsch

2606YSch(Mi) - Yoga in der Schwangerschaft KU-ST-BD6GZU vom: 10.06.2026 bis: 29.07.2026 Gebühr: 153,60 €

Yoga ist eine Methode, die körperlich, emotional und geistig nachhaltig stärkt. Yoga fördert das Körperbewusstsein, die Konzentrationsfähigkeit, die Selbst- und Fremdwahrnehmung. Yoga ist damit ein effektives Verfahren zur Entspannung und Stressreduktion. Die Körperhaltungen des Yoga (asana), die Atemtechniken (pranayama) und unterschiedlichste Meditationstechniken fördern das Körperbewusstsein, die geistige Klarheit und innere Ruhe. Richtig angewandt führt Hatha-Yoga zu einer Steigerung der Selbstbewusstheit, der Konzentrations- und Entscheidungsfähigkeit, der Zielklarheit, der Geduld und emotionalen Gelassenheit. Die Asanapraxis wird entsprechend den Bedürfnissen der schwangeren TeilnehmerInnen angepasst. Dieser Kurs kann nach erfolgreicher Teilnahme mit bis zu 100% von der Krankenkasse erstattet werden. Bei freien Kapazitäten ist ein Quereinstieg in den Kurs jederzeit möglich.

10.06.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Gabriele Müller
17.06.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Gabriele Müller
24.06.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Gabriele Müller
01.07.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Gabriele Müller
08.07.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Gabriele Müller
15.07.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Gabriele Müller
22.07.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Gabriele Müller
29.07.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Gabriele Müller

2606TC(S) Tai-Chi Kennenlernseminar am: 14.06.2026 Gebühr: 60,00 €

Angeboten wird in diesem Seminar ein halbstündiges Ta Chi Übungsprogramm für interessierte Anfänger zum eigenständigem Training zuhause , inklusiver DVD mit dem erlernten Übungsgut.

Das Programm beinhaltet eine kurze Tai Chi Form, Qi Gong Übungen aus den sog . „Acht Brokaten“ , eine Gehmeditation sowie meditative Bewegungsabläufe im Wechsel mit energetischen Übungen.

Das Seminar endet mit einer Tiefenentspannung im Liegen

Mitmachen können ALLE und JEDER , Utensilien wie Matten und Kissen sind vor Ort vorhanden; bitte ein Getränk mitbringen.

14.06.2026	10:00 - 14:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
------------	---------------	--	---------------

2606RG+K(1)- Rückbildungsgymnastik (mit Kind) vom: 22.06.2026 bis: 14.09.2026 Gebühr: 30,00 €

Wir empfehlen einen Kursstart ab 6-8 Wochen nach der Geburt. Unsere Hebammen rechnen die Kursgebühr direkt mit Ihrer Krankenkasse ab, Sie zahlen lediglich eine Verwaltungsgebühr von 30€ an Qfit.

Bitte gehen Sie sicher dass Sie folgende Dinge bei der Anmeldung mit angegeben haben: Name der Krankenversicherung, Kassennummer, Versichertennummer, Geburtsdatum des Kindes

Bei freien Kapazitäten ist der Quereinstieg in den Kurs jederzeit möglich.

22.06.2026	09:30 - 10:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
29.06.2026	09:30 - 10:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
06.07.2026	09:30 - 10:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
13.07.2026	09:30 - 10:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
10.08.2026	09:30 - 10:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
17.08.2026	09:30 - 10:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
24.08.2026	09:30 - 10:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
31.08.2026	09:30 - 10:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
07.09.2026	09:30 - 10:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
14.09.2026	09:30 - 10:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper

2606RG+K(2) - Rückbildungsgymnastik (mit Kind) vom: 22.06.2026 bis: 14.09.2026 Gebühr: 30,00 €

22.06.2026	10:45 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
29.06.2026	10:45 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
06.07.2026	10:45 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
13.07.2026	10:45 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
10.08.2026	10:45 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
17.08.2026	10:45 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
24.08.2026	10:45 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
31.08.2026	10:45 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
07.09.2026	10:45 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper
14.09.2026	10:45 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Veronika Limper

2606Qi(K) - Qi-Gong eine sanfte Körpererfahrung vom: 25.06.2026 bis: 27.08.2026 Gebühr: 166,00 €

Schon ca. 3000 v. Chr. gab es in China schon Gesundheitsempfehlungen der Regierung bzgl. Bewegung und Ernährung .

Im Laufe der Jahrhunderte haben sich in der traditionellen chinesischen Medizin verschiedene Systeme entwickelt , eines davon ist das Übungssystem Qi Gong .

Hierbei geht es um die Kultivierung der Lebenskraft (CHI) durch eigene Übung (GONG) .

Angeboten werden hier im Kurs die im Westen weit verbreiteten sog. „Acht Brokate“ , acht einzelne Übungen , die bestimmte Körperregionen gezielt positiv stimulieren, sowie die „fünf Elemente Harmony“ Form, fünf einzelne Bewegungen werden zeitlupehaft hintereinander ausgeführt . Neben meditativen Übungen in

Ruhe und Bewegung gibt es eine gezielte Gehmeditation “KIN HIN“ und am Ende jeder Session eine Tiefenentspannung im Liegen.

25.06.2026	19:00 - 20:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
02.07.2026	19:00 - 20:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
09.07.2026	19:00 - 20:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
16.07.2026	19:00 - 20:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
23.07..2026	19:00 - 20:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper

30.07.2026	19:00 - 20:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
06.08.2026	19:00 - 20:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
13.08.2026	19:00 - 20:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
20.08.2026	19:00 - 20:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
27.08.2026	19:00 - 20:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper

2607HY(Mi) - Hatha Yoga Mittwochs KU-ST-ZE6DKM vom: 01.07.2026 bis: 09.09.2026 Gebühr: 159,00 €

In diesem Kurs erwartest dich eine achtsame, sanfte Form des Hatha-Yoga – ideal, um die Praxis neu zu entdecken oder bestehende Erfahrungen zu vertiefen. Im

01.07.2026	16:45-18:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
08.07.2026	16:45-18:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
15.07.2026	16:45-18:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
22.07.2026	16:45-18:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
05.08.2026	16:45-18:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
12.08.2026	16:45-18:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
19.08.2026	16:45-18:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
26.08.2026	16:45-18:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
02.09.2026	16:45-18:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
09.09.2026	16:45-18:15	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs

2607HY(Mo) - Hatha Yoga Montags KU-ST-ZE6DKM vom: 13.07.2026 bis: 28.09.2026 Gebühr: 159,00 €

In diesem Kurs erwartest dich eine achtsame, sanfte Form des Hatha-Yoga – ideal, um die Praxis neu zu entdecken oder bestehende Erfahrungen zu vertiefen. Im

13.07.2026	17:15-18:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
20.07.2026	17:15-18:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
03.08.2026	17:15-18:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
10.08.2026	17:15-18:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
17.08.2026	17:15-18:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
24.08.2026	17:15-18:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
31.08.2026	17:15-18:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
07.09.2026	17:15-18:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
14.09.2026	17:15-18:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs
28.09.2026	17:15-18:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Irene Fuchs

2607E(S) Entspannungsseminar am: 19.07.2026 Gebühr: 36,00 €

In diesem Seminar werden verschiedene Methoden zur Entspannung vermittelt; meditative Übungen in Ruhe und Bewegung sowie Gongs und Klangschalen kommen zum Einsatz.

Abgerundet wird das Seminar durch eine Traumreise. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

19.07.2026	10:00 - 12:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
------------	---------------	--	---------------

2608TC(S) Tai-Chi Kennenlernseminar am: 09.08.2026 Gebühr: 60,00 €

Angeboten wird in diesem Seminar ein halbstündiges Ta Chi Übungsprogramm für interessierte Anfänger zum eigenständigem Training zuhause , inklusiver DVD mit dem erlernten Übungsgut.

Das Programm beinhaltet eine kurze Tai Chi Form, Qi Gong Übungen aus den sog . „Acht Brokaten“ , eine Gehmeditation sowie meditative Bewegungsabläufe im Wechsel mit energetischen Übungen.

09.08.2026 10:00 - 14:00 Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor Martin Kasper

2608GBV - Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende vom: 22.08.2026 Gebühr: 120,00 €

In den Kursen informieren erfahrene Hebammen darüber, was vor, während und nach der Geburt geschieht.

22.08.2026 09:30 - 17:00 Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor Ruth Lenertz, Christina Banisch

2608P - Pilates KU-BE-RCJVKV vom: 26.08.2026 bis: 25.11.2026 Gebühr: 179,00 €

FaszienPilates ist ein Training, welches ausgleichend auf die myofaszialen Körperstrukturen und gleichsam beruhigend auf den Geist einwirkt, da die Bewegungen sehr

26.08.2026	18:30 - 19:30	Kard. Reha des EVK, Paffrather Str. 188, Gymnastikraum OG	Dorothea Passon
02.09.2026	18:30 - 19:30	Kard. Reha des EVK, Paffrather Str. 188, Gymnastikraum OG	Dorothea Passon
09.09.2026	18:30 - 19:30	Kard. Reha des EVK, Paffrather Str. 188, Gymnastikraum OG	Dorothea Passon
16.09.2026	18:30 - 19:30	Kard. Reha des EVK, Paffrather Str. 188, Gymnastikraum OG	Dorothea Passon
30.09.2026	18:30 - 19:30	Kard. Reha des EVK, Paffrather Str. 188, Gymnastikraum OG	Dorothea Passon
07.10.2026	18:30 - 19:30	Kard. Reha des EVK, Paffrather Str. 188, Gymnastikraum OG	Dorothea Passon
14.10.2026	18:30 - 19:30	Kard. Reha des EVK, Paffrather Str. 188, Gymnastikraum OG	Dorothea Passon
28.10.2026	18:30 - 19:30	Kard. Reha des EVK, Paffrather Str. 188, Gymnastikraum OG	Dorothea Passon
04.11.2026	18:30 - 19:30	Kard. Reha des EVK, Paffrather Str. 188, Gymnastikraum OG	Dorothea Passon
11.11.2026	18:30 - 19:30	Kard. Reha des EVK, Paffrather Str. 188, Gymnastikraum OG	Dorothea Passon
18.11.2026	18:30 - 19:30	Kard. Reha des EVK, Paffrather Str. 188, Gymnastikraum OG	Dorothea Passon
25.11.2026	18:30 - 19:30	Kard. Reha des EVK, Paffrather Str. 188, Gymnastikraum OG	Dorothea Passon

2609GBV - Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende vom: 26.09.2026 Gebühr: 120,00 €

In den Kursen informieren erfahrene Hebammen darüber, was vor, während und nach der Geburt geschieht.

26.09.2026 09:30 - 17:00 Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor Ruth Lenertz, Christina Banisch

2609HWS - Halswirbelsäulengymnastik KU-BE-6W4BD3 vom: 01.09.2026 bis: 03.11.2026 Gebühr: 160,00 €

Sitzarbeit ist für viele von uns die Regel. Sitzarbeit belastet den Schulter-, Nacken- und Halsbereich und erhöht statische Belastungen. Der Bildschirmarbeitsplatz und

01.09.2026	16:30 - 17:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel
08.09.2026	16:30 - 17:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel
15.09.2026	16:30 - 17:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel
22.09.2026	16:30 - 17:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel
29.09.2026	16:30 - 17:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel
06.10.2026	16:30 - 17:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel
13.10.2026	16:30 - 17:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel
20.10.2026	16:30 - 17:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel
27.10.2026	16:30 - 17:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel
03.11.2026	16:30 - 17:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Petra Kessel

