

**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
06.04.2026	16:00 - 17:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Lisanne Geisert
13.04.2026	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

**2602Ff100 - 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.

19.02.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert
23.02.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert
26.02.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert
02.03.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert
05.03.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert
09.03.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert
12.03.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert
16.03.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert
19.03.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert
23.03.2026	14:30 - 15:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Susanne Rückert

**2602YSch(Mi) - Yoga in der Schwangerschaft KU-ST-BD6GZU vom: 25.02.2026 bis: 29.04.2026 Gebühr: 192,00 €**

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.

25.02.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Gabriele Müller
25.02.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Gabriele Müller
04.03.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Gabriele Müller
04.03.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Gabriele Müller
11.03.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Gabriele Müller
11.03.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Gabriele Müller
18.03.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Gabriele Müller
25.03.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Gabriele Müller
01.04.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Gabriele Müller
08.04.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Gabriele Müller
15.04.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Gabriele Müller
22.04.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Gabriele Müller
29.04.2026	19:00 - 20:15	Kulturhaus Zanders EG kleiner Raum - Hauptstr. 269	Gabriele Müller

### **2603GBV- Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende vom: 07.03.2026 bis: 07.03.2026 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.

07.03.2026	09:30 - 17:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang: Gartentor	Ruth Lenertz
------------	---------------	---	--------------

### **2603RY+K - Rückbildungsyoga mit Kind vom: 11.03.2026 bis: 29.04.2026 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.

Mit einfachen aber ganzheitlich wirkenden Körperübungen stärken wir die in Mitleidenschaft geratene Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und entlasten den Rücken, die Schultern, den Nacken. Atem- und Entspannungsübungen helfen Dir runterzukommen und die Umstellung im Alltag leichter zu bewältigen.

Nicht nur Dein Körper, sondern auch Deine Familie und am Wichtigsten Dein Kind profitiert von der Zeit und Anstrengung, die Du in diesen Kurs investierst.

Du brauchst Dich nicht um eine Betreuung für Dein Kleines zu kümmern denn Du bringst es einfach mit. Dein Baby ist während der Stunde bei Dir, Du kannst es bei Bedarf stillen oder füttern und wenn es das gerne mag auch in die Übungen mit einbeziehen. Ansonsten schaut es Dir entspannt zu oder genießt die ruhige Atmosphäre. Anfangen kannst Du 6 Wochen nach der Geburt, solltest Du noch Einschränkungen haben passe ich die Übungen individuell an. Wenn Dein Kind älter und zu mobil wird solltest du besser auf einen Kurs ausweichen, zu dem Du alleine gehst.

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

11.03.2026	10:30 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
18.03.2026	10:30 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
25.03.2026	10:30 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
01.04.2026	10:30 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
08.04.2026	10:30 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
15.04.2026	10:30 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
22.04.2026	10:30 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
29.04.2026	10:30 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz

### **2603Ent(S) - Entspannungsseminar am: 22.03.2026 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

22.03.2026	10:00 - 12:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
------------	---------------	--	---------------

### **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 schmerzhaftes Verkleben 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

**2604TC(S) Tai-Chi Kennenlernseminar am: 12.04.2026 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.

12.04.2026	10:00 - 14:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
------------	---------------	--	---------------

**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

### **2603YSch(Mo) - Yoga in der Schwangerschaft vom: 30.03.2026 bis: 08.06.2026 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.

30.03.2026	10:30 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
13.04.2026	10:30 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
20.04.2026	10:30 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
27.04.2026	10:30 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
04.05.2026	10:30 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
11.05.2026	10:30 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
01.06.2026	10:30 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz
08.06.2026	10:30 - 11:45	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Anette Heinz

### **2604TC(P) - Tai Chi Pekingform vom: 14.04.2026 bis: 20.06.2026 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.

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.

Abgerundet wird jede Unterrichtseinheit durch eine Traumreise als Tiefenentspannung .

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

Für Tai Chi Neulinge eignet sich besonders Das DIRECT Tai Chi Seminar.

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
20.06.2026	18:30 - 20:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper

### **2604TC(F) - Tai Chi Pekingform-Fortgeschrittene vom: 14.04.2026 bis: 20.06.2026 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
20.06.2026	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 €**

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 anschaulichen und umsichtigen Art und Weise unterrichtet, so dass es zu keinerlei Überforderung der Teilnehmer kommt.

Abgerundet wird jede Unterrichtseinheit durch eine Traumreise als Tiefenentspannung .

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

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

04.06.2026	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
22.06.2026	17:30 - 19:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper

### **2604Qi(K) - Qi-Gong eine sanfte Körpererfahrung vom: 16.04.2026 bis: 22.06.2026 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 zeitlupenhaft 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.

16.04.2026	19:00 - 20:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
23.04.2026	19:00 - 20:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
30.04.2026	19:00 - 20:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
07.05.2026	19:00 - 20:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
15.05.2026	19:00 - 20:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
21.05.2026	19:00 - 20:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
28.05.2026	19:00 - 20:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
04.06.2026	19:00 - 20:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
11.06.2026	19:00 - 20:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper
22.06.2026	19:00 - 20:30	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Martin Kasper

### **2604GBV - Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende vom: 25.04.2026 bis: 25.04.2026 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.

25.04.2026	09:30 - 17:00	Kulturhaus Zanders EG - Hauptstr. 269 Zugang:Gartentor	Ruth Lenertz
------------	---------------	--	--------------

### **2606GBV - Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende vom: 20.06.2026 bis: 25.04.2026 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