

Hier finden Sie uns

Stadthaus, Marktplatz 2, 30880 Laatzen



Infostände und Aktionen drinnen

- aquaFit - Wirbelsäulenvermessung
- Leine-VHS
- Heike R. Machan, Kinesiologin
- Olivenöl - Probierstand
- Verbraucherzentrale Niedersachsen



14:50 - 15:20 Uhr

Schnupperkurs: ZUMBA® Fitness

Bewegungsraum

Angela Schlote

Zumba ist ein spaßbetontes Tanzworkout zu überwiegend latino Musik, bei dem jede(r) sofort mitmachen kann. Jedes Lied hat eine einfache Choreographie, bei der wir ganz schön ins Schwitzen kommen. Eine Zumba Stunde fühlt wie eine Party an, obwohl wir nebenbei ein Training für den ganzen Körper absolvieren. Bitte bringen Sie leichte, bequeme Kleidung und Turnschuhe mit.

15:30 - 16:15 Uhr

Schnupperkurs: Orientalischer Tanz und Körpererfahrung

Bewegungsraum

Silvia Graf-Hoffmann, Dozentin der Leine-VHS

Sechs Grundbewegungen gibt es im Orientalischen Tanz, die wir in diesem Schnupperkurs in vielen Variationen und Kombinationen lernen und tanzen wollen. Dieser Kurs spricht Frauen aller Altersgruppen an, da der orientalische Tanz ein Ausdruckstanz und kein Leistungssport ist. Frauen, die schon oft Lust hatten, sich nach orientalischen Klängen mit den Hüften zu wiegen, zu drehen und zu schütteln, sind herzlich willkommen. Die übliche „Schönheitsnorm“ hat bei uns keine Bedeutung. Wichtig ist allein, die Freude am eigenen Körper (wieder) zu entdecken. Wirbelsäulengerechte Körper- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüften und eine Decke mit.

15:30 - 16:45 Uhr

Schnupperkurs: Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

Mehrzweckraum I & II

Gudrun Unger, Dozentin der Leine-VHS

Mit beiden Verfahren kann man sehr effektiv zur Ruhe kommen und neue Energie schöpfen. Bei der progressiven Muskelentspannung erfolgt der Zugang zur Entspannung über die Motorik des Körpers. Einzelne Muskelgruppen werden gezielt angespannt und dann losgelassen, die Entspannungsphase wird deutlich wahrgenommen. Beim autogenen Training werden die vegetativen, unbewussten Funktionen durch die Wiederholung autosuggestiver Formeln positiv beeinflusst. Beide anerkannten Methoden werden von Medizinern empfohlen und gehören zum Standardprogramm in REHA-Maßnahmen, da sie leicht zu erlernen und danach flexibel und eigenständig einsetzbar sind. Sie finden bei zahlreichen körperlichen und seelischen Krankheitsbildern Anwendung und können zur Linderung und gesundheitlichem Wohlbefinden beitragen. Insbesondere bei psychosomatischen Beschwerden sind sie oft besonders wirksam. Dies ist die Gelegenheit beide Methoden einfach mal auszuprobieren. Bitte bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen, dicke Socken und ein Getränk mit.

16:30 - 17:00 Uhr

Schnupperkurs: ZUMBA® GOLD

Bewegungsraum

Angela Schlote

Ähnlich wie Zumba Fitness, aber ruhiger und deutlich gelenkschonender aufgebaut. Hier fühlen sich Einsteiger/innen und aktive ältere Erwachsene wohl, die Spaß an der Bewegung zu feuriger lateinamerikanischer Musik haben. Bitte bringen Sie leichte, bequeme Kleidung und Turnschuhe mit.

Gesundheitstag

im Stadthaus

Sonntag
16. Juni 2019
11 - 17 Uhr



- Vorträge
- Schnupperkurse
- Mitmachaktionen

11:00 - 11:30 Uhr

Vortrag: Das Kreuz mit dem Kreuz Mehrzweckraum I & II

Claudia Leinweber; Physiotherapeutin im aquaFit

Rückenschmerzen sind bundesweit das Gesundheitsproblem Nummer 2 und der häufigste Grund für Arztbesuche. Die Ursachen sind oftmals mangelnde Bewegung in Beruf und Alltag sowie eine zu schwache oder unausgewogene Rumpfmuskulatur. Erfahren Sie gezielte Lösungswege für Ihre Beschwerdefreiheit, die Sie in Ihren privaten und beruflichen Alltag integrieren können.

11:00 - 11:45 Uhr

Schnupperkurs: Atem und Yoga Nidra Bewegungsraum

Uwe Wetter, Dozent der Leine-VHS

Die Atmung wirkt ganzheitlich auf den Menschen und hat einen großen Einfluss auf den Körper und die Psyche. Umgekehrt beeinflussen unsere Stimmung und unser körperliches Befinden auch unsere Atmung. Körperliche und seelische Blockaden und Verspannungen können sich lösen, Beschwerden können gelindert werden, ein neues Lebensgefühl kann entstehen.

Yoga Nidra, der „dynamische Schlaf“ ist eine systematische und äußerst kraftvolle Technik, um körperliche, mentale und emotionale Entspannung herbeizuführen. Klangschalen, Monochord, Harmonium, Sansula sowie weitere leicht schwingende Instrumente unterstützen einen dabei, in seine eigene Schwingung zurückzukehren und somit Blockaden und Spannungen im Körper aufzulösen. Die völlige Entspannung während einer Yoga Nidra Stunde entspricht vier Stunden Schlaf

11:00 - 11:45 Uhr

Schnupperkurs: Kaha® (Teil 1) kraftvoll bei schönem Wetter draußen, alternativ im Gebäude

Melanie Wetter, Dozentin der Leine-VHS

Kaha® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladene“ und ist ein innovatives Bewegungsprogramm, das Sie begeistern wird. Die tragenden Elemente sind fließende Bewegungen, inspiriert aus dem T'ai Chi, Qigong, Kung Fu und dem klassischen Yoga, die langsam miteinander verbunden werden, so dass der Effekt einer gesunden Balance und Stabilität des Körpers zu spüren ist. Dieser Bewegungsflow fördert die Kräftigung und Dehnung entscheidender Muskelgruppen, stärkt das Herz-Kreislauf-System, dient dem Stressabbau und führt somit zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Die musikalischen Rhythmen stammen hauptsächlich aus Neuseeland, Samoa und Hawaii. Dieses Programm ist sowohl für übergewichtige als auch leistungsschwächere Personen sowie für Personen mit leichten Gelenk- und Rückenbeschwerden geeignet. Bitte bringen Sie leichte, bequeme Kleidung und Turnschuhe mit.

11:45 - 12:15 Uhr

Vortrag: Leben in Balance – **Stressmanagement mit Kinesiologie** Mehrzweckraum III

Heike R. Machan; begleitende Kinesiologin BK DGAK zertifiziert

Wir leben in einer Zeit, die viel von uns abverlangt. Dabei sollen wir fehlerlos sein und immer funktionieren. Auf Dauer wirkt sich dieser Druck auf unser körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden aus. Kinesiologie bietet viele Möglichkeiten dem Stress zu begegnen und unser Leben in Balance zu bringen. Lernen Sie in diesem Vortrag einige Übungen kennen.

12:00 - 12:45 Uhr

Schnupperkurs: Kaha® (Teil 2) meditativ bei schönem Wetter draußen, alternativ im Gebäude

Melanie Wetter, Dozentin der Leine-VHS

Die allgemeine Kursbeschreibung entspricht Kaha® (Teil 1).

12:00 - 12:45 Uhr

Schnupperkurs: Yoga für den Rücken Bewegungsraum

Uwe Wetter, Dozent der Leine-VHS

Entspannen Sie Ihren Rücken! Yoga für den Rücken ist das ideale Yoga-Programm für die Wirbelsäule. Die sanften Übungen aus dem Hatha Yoga lösen Verspannungen und Blockaden, erneuern das Gewebe des Rückens, erreichen eine Stabilisierung der Wirbelsäule vom Steißbein bis zum Atlas und lindern Schmerzen oder lösen sie vollkommen auf. Außerdem stärken diese speziellen Yoga Übungen nicht nur Ihre Rückenmuskulatur, auch Ihr gesamter Körper wird gestrafft. Und: Sie werden mit einer besseren Haltung belohnt! Entdecken Sie die Harmonie! Mit der ruhigen und tiefen Atemtechnik, dem Wechselspiel von Anspannen und Loslassen kommen Sie dauerhaft zu innerer Ruhe. Den Stress können Sie dann ganz einfach vergessen! Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

12:30 - 13:00 Uhr

Vortrag: Strategien gegen akuten Stress Mehrzweckraum I & II

Lothar Knopf, Dozent der Leine-VHS

Manche Stress-Situationen kann man nicht vermeiden wie z.B. eine kurzfristige Terminverschiebung, Krankheit eines Kollegen oder Mitarbeiters, Ärger mit dem Chef. Mal geht das alles, aber wenn es zu oft passiert, geht es ans Gemüt. Und...wenn Sie dann noch merken, dass Ihre Belastbarkeit sinkt - Sie dünnhäutiger werden - was tun? Versuchen Sie es im Einzelfall einmal mit den 4 A's: annehmen, abkühlen, analysieren und in Aktion treten und „aktiven Zuhören“. Bei dauerhaften Ereignissen der stressenden Art hilft am besten ein „soziales Unterstützersystem“- fangen Sie an aktiv zu „netzwerken“ und bleiben sie dabei dem „aktiven Zuhören“ treu.

13:00 - 13:45 Uhr

Schnupperkurs: Pilates Bewegungsraum

Lothar Knopf, Dozent der Leine-VHS

Mit Pilates und seinen Prinzipien wird besonders die tiefe Muskulatur trainiert, die für eine gute Körperhaltung von entscheidender Bedeutung ist. Der Körper gewinnt an Spannkraft, wird geschmeidig und die Haltung aufrechter. Ein Pilatestraining ist für alle geeignet, die an ihrer Fitness, Haltung und ihrer Beweglichkeit interessiert sind. Jede Übungsstunde wird am Ende durch eine Entspannungsphase abgerundet.

13:15 - 14:00 Uhr

Schnupperkurs: Ruhepunkte im Alltag Mehrzweckraum III

Susan Mayer-Schierstädt, Dozentin der Leine-VHS

Die Anforderungen im Alltag werden höher – Stress und innere Unruhe bis hin zu körperlichen Symptomen, wie z.B. Schlafstörungen sind die Folgen. Es gibt vielfältige „Tools“ Werkzeuge, um wieder in die körperliche und seelische Balance zu kommen. Es werden Entspannungs- und Meditationstechniken, wirkungsvolle Bewegungs- und Atemübungen vorgestellt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

14:00 - 14:30 Uhr

Vortrag: Aquajogging Mehrzweckraum I & II

Horst Wucherpfennig, Dozent der Leine-VHS

Eine Untersuchung hat gezeigt, dass Freizeitsportler beim Aquajoggen deutlich mehr Kalorien verbrauchen als beim Laufen. Unter Gleichgesinnten lernen Sie perfektes Aquajogging mit verschiedenen Variationen kennen und kommen in Form. Herz und Kreislauf werden gekräftigt, die Muskulatur gestrafft, Wirbelsäule und Gelenke entlastet. Außerdem erleben Sie die Massagewirkung durch Wasserwiderstand und haben eine wirkungsvolle Thromboseprophylaxe. Aquajogging ist ausschließlich für Schwimmer geeignet.

14:00 - 14:45 Uhr

Schnupperkurs: Qigong - **die Lebensenergie aktivieren** Bewegungsraum

Susan Mayer-Schierstädt, Dozentin der Leine-VHS

Qigong ist ein aus China stammendes Übungssystem und ist für jüngere und ältere Menschen geeignet. Die leicht zu erlernenden, langsamen Bewegungen im Stehen oder Sitzen aktivieren die Lebensenergie im Körper. Der Atem wird vertieft und der Geist kommt zur Ruhe. Es werden Übungen aus verschiedenen Qigong - Formen vorgestellt. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken oder Turnschuhe mit.

14:45 - 15:15 Uhr

Vortrag: Ist Olivenöl wirklich gesund? Mehrzweckraum III

Francisco Ruiz Busse

Olivenöl ist in der mediterranischen Küche und für unsere Gesundheit ein sehr wertvolles Lebensmittel. Doch seit der letzten Untersuchung der Stiftung Warentest (Februar 2016) und aus ARD-Reportagen (Mediathek), aus denen schockierende Qualitätsergebnisse veröffentlicht wurden, ist es für den Verbraucher schwierig geworden, gute von schlechten Olivenölsorten zu unterscheiden. Der Olivenöl-Probiertest mit 10 verschiedenen Olivenölen zum Riechen und Probieren sowie der Vortrag geben Ihnen wichtige Infos aber auch Tipps für den Einkauf und für die Nutzung von Olivenöl.