

Bitte mitbringen: Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung und feste Turnschuhe.
Tetenhusen, Gemeindehaus
Mo. 31.08.2020 16:00 – 17:30 Uhr
10 Termine 46,00 €
Dies ist ein fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich.
Simone Schallenberg

D3.02.04
Der bewegte Mann 50+
Lockerer Training für Männer, die aus der Übung gekommen sind und wieder etwas für ihre Beweglichkeit tun wollen. Der Kurs soll Ihre Kondition und Fitness aufbauen sowie die Muskulatur von Kopf bis Fuß dehnen, kräftigen und entspannen.
Bitte mitbringen: bequeme und sportliche Kleidung
Alte Schule Klein Bennebek, Turnhalle
Fr. 18.09.2020 09:30 – 11:00 Uhr
10 Termine 46,00 €
Barbara Doose

D3.02.05
Nordic-Walking-Kurs
Nordic-Walking ist eine Zauberformel für eine straffe Figur. Es kräftigt das Immunsystem, ist ein schnelles und einfaches, aber trotzdem wirksames Training, um Ausdauer zu tanken. Ein idealer Sport in freier Natur vor unserer Haustür zu jeder Jahreszeit, der in der Gemeinschaft viel mehr Spaß macht. Wenn Sie auch lieber in Gesellschaft statt alleine durch den Wald walken, sind Sie hier richtig.
Der Kurs ist für Anfänger und geübte Walker. Wer eigene Stöcke besitzt kann sie mitbringen. Es können Stöcke bei der Dozentin ausgeliehen werden.
Diakonie Kropp, Haus Bethesda
Mi. 02.09.2020 17:30 – 19:00 Uhr
6 Termine 29,00 €
Andrea Jäke

D3.02.06
Pilates und Faszientraining
So bringst du dein Bindegewebe in Form und kräftigst deinen Körper.
Die Pilatesübungen werden ergänzt durch federnde und schwingende Trainings- und Dehnungsreize, Selbstmassage durch die Black-Roll sowie durch Training mit dem eigenen Körpergewicht. Wir mobilisieren, kräftigen und entspannen.
Pilates Grundkenntnisse sind von Vorteil.
Bitte mitbringen: Handtuch, Socken, Getränk und evtl. Decke
Sollten sich auch eher unerfahrene Interessierte melden, kann es einen kurzen Einführungsworkshop nach Terminabsprache geben.
Fitness-Studio Kropp, Ochsenweg 1 A
Fr. 04.09.2020 18:00-19:00 Uhr
12 Termine 42,60 €
Ute Hansen

D3.02.07
Pilates
Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining. Die Tiefenmuskulatur wird gekräftigt. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene

D3.02.08
Step Aerobic
Beim Step-Aerobic wird meist eine kleine Fußbank in die Schrittchoreographie eingebunden. Besonders die Muskulatur von Beinen und Po wird bei dieser Sportart gefordert. Für alle, die Spaß an der Bewegung mit Musik haben und etwas für die allgemeine Fitness tun möchten, ist dieser Kurs gut geeignet. Mittels Step Aerobic und tänzerischen Elementen wird das rhythmische Empfinden und die Körperhaltung und -spannung geschult.
Gezielte Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur gestalten den Kurs abwechslungsreich. Ein effektives Fitness- und Ausdauertraining mit abwechslungsreichen Choreografien, die Spaß machen.
Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk
Fitness-Studio Kropp, Ochsenweg 1 A
Fr. 04.09.2020 17:00 – 18:00 Uhr
10 Termine 32,00 €
Simone Schallenberg

D3.02.09
Zumba*
Endlich wieder im Programm!!!
Zumba* ist ein dynamisches, aufregendes und effektives Fitnessprogramm auf lateinamerikanischer Musik.
Jeder Kursabend ist eine Party!
Fitness-Studio Kropp, Ochsenweg 1 A
Mo. 31.08.2020 17:15 – 18:00 Uhr
10 Termine 28,00 €
Aleksandra Doormann

D3.02.10
Step/Aroha
Aroha ist ein Fitnessprogramm für den Muskelaufbau, der Körperstabilität und Balance, mit den Elementen aus dem Kung-Fu und Tai-Chi.
Hinzu kommt in diesem Kurs der Step mit verschiedenen Schritten/Kombinationen zur Stärkung des Herz-/Kreislaufsystems, der Ausdauer und der Koordination.
In jeder Trainingsstunde werden kleine Dehneinheiten als Brücke zwischen den Elementen eingebaut.
Turnhalle Stapel
Di. 08.09.2020 19:45 – 20:45 Uhr
10 Termine 32,00 €
Jutta Bohn

Rücken-Fit
Diese bewegungstherapeutische Rückengymnastik für gesunde Menschen dient der Verbesserung von Haltungsschwächen und beugt Rückenbeschwerden vor. Kombiniert mit Atmungs- und Entspannungsübungen wird schmerzhaften Muskelverspannungen und Haltungsschäden entgegengewirkt. Bitte bequeme Kleidung anziehen. Wolldecke und kleines Kissen mitbringen.

Diakonie Kropp, Haus Bethesda
D3.02.11
Di. 01.09.2020, 10:00 – 11:30 Uhr
D3.02.12
Mi. 02.09.2020, 17:15 – 18:45 Uhr
D3.02.13
Do. 03.09.2020, 10:00 – 11:30 Uhr
jeweils 10 Termine 46,00 €
Angelika Strubel
Anmeldung: (0 46 24) 10 04

Rücken-Fit
Diakonie Kropp, Haus Zoar
D3.02.14
Mo. 14.09.2020, 17:00 – 18:30 Uhr
D3.02.15
Di. 15.09.2020, 17:00 – 18:30 Uhr
jeweils 10 Termine 46,00 €
Barbara Doose

D3.03.01
Besser schlafen!
Vortrag mit Demonstrationen
Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie innere Schalter es möglich machen, ungestörter und erholsam zu schlafen.
Die 3 Inneren Schalter werden mit einfachen winzigen Bewegungen aktiviert und versetzt das Nervensystem in eine besondere Gelassenheit, eine innere Kohärenz, die es auch mitten in der Nacht möglich macht, Gefühle und Gedanken zu beruhigen und auf Angenehmes zu richten. Die Rossini Kohärenz Methode basiert auf 40 Jahre intensiver Praxis und den bahnbrechenden Erkenntnissen der Neuro- und Faszienforschung.
In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten im Amt Kropp-Stapelholm
Forum Kropp
Fr. 28.08.2020 18:00-19:30Uhr
1 Termin 23,00 €
Peter Bergholz

D3.03.02
Wie die Gedanken endlich Ruhe finden.
Die Entdeckung der inneren Schalter.
Endlich wieder abschalten können, besser schlafen, auch bei starkem Stress gelassen bleiben und zuversichtlich nach vorne schauen können.
Erleben Sie, wie Ihre drei inneren Schalter Druck, Ängste, Grübeln und Pessimismus sofort unterbrechen können – und Ruhe in die Gedanken bringen.
Und darauf kommt es an! Denn ruhige Gedanken sind unser höchstes Gut! Über sie finden wir Zugang zu unseren Potentialen, zur Liebe, zum Selbsterkennen und problem-lösenden Bewusstsein.
Alles wird leichter, wenn wir auch mitten im Alltag unsere Gedanken beruhigen können. Wir können besser loslassen und wieder loslegen, mit Freude lernen, uns abgrenzen, konzentrieren und motivieren. Und die Momente abrufen, nach denen sich die Seele sehnt.
Die inneren Schalter wirken so stark, weil sie den Ventralen Vagus aktivieren.
Dieser Teil des Nervensystems ist, vereinfacht ausgedrückt, für die positiven Seiten des Lebens zuständig, für Regeneration, Resilienz und Heilungsprozesse. Für soziale Offenheit und innere Kohärenz.

D3.03.03
Gewichtsreduktion - Hypnose-Workshop - gesünder schlanker!
Hypnose ein effizienter Weg zu Ihrem Ziel! Gesund und motiviert zu Ihrem Wunschgewicht. Werden und bleiben Sie dauerhaft schlank.
Zum Ablauf des Workshops: Begrüßung, ca. 1 Stunde Workshop „rund um das Gewicht“, kurze Pause, anschließend ca. einstündige Hypnose.
Durch das ruhige Sprechen der Dozentin gelangen Sie in eine entspannende Trance. Sie hören alles, sie bekommen alles jederzeit mit. Ihr Unterbewusstsein kann die Suggestionen, die vorher besprochen werden, optimal aufnehmen und wird Sie dabei unterstützen Ihr Ziel gesund und motiviert zu erreichen. Anschließend ein kurzes Abschlussgespräch und Zeit für Ihre Fragen.
Sie werden erleben, dass Abnehmen auch Spaß machen kann.
Dauer des Workshops ca. 2,5 Stunden.
Die Dozentin, Kerstin Sörensen, ist vom Deutschen Verband für Hypnose e.V. als Hypnosecoach zertifiziert.
Bitte bringen mitbringen: Getränk, Yoga-Matte, Decke + Kissen.
Forum Kropp
Sa. 12.09.2020, 10:00 Uhr – ca. 12:30 Uhr
1 Termin 60,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl

D3.03.04
Reise ans Meer
Gönne Dir eine Auszeit für Körper Geist und Seele. Ein Kurzurlaub am Meer in der Hypnose bewirkt die schönsten Erholungseffekte. Schöpfe Kraft und Energie, finde neue Inspirationen, lass Deine Seele baumeln.
Ca. 50 Minuten Hypnose zur Tiefenentspannung. Sehr geeignet ebenfalls für Hypnose – Neueinsteiger, die einmal austesten möchten, wie sich eine Hypnose anfühlt und was sie bewirken kann. Und selbstverständlich ist Zeit für Fragen und Antworten.
Für eine angenehme Hypnose empfiehlt es sich, Decke und Kissen mitzubringen.
Forum Kropp
Mi. 23.09.2020, 18:30 – ca. 19:30 Uhr
1 Termin 25,00 €
Kerstin Sörensen

D3.03.05
Selbstheilungskräfte aktivieren
Ein Abend zur Tiefenentspannung, Erholung und Stärkung der Selbstheilungskräfte. Gewinnen Sie Ressourcen und verbessern Sie Ihr Körpergefühl. Gönnen Sie sich eine Auszeit für Körper und Seele und starten gestärkt wieder durch.
Bitte mitbringen: Decke und Kissen
Forum Kropp
Mi. 30.09.2020 18:30 – 20:00 Uhr
1 Termin 20,00 €
Kerstin Sörensen

D3.03.06
Migräne verstehen und glücklich leben.
Jeder zehnte in der Bevölkerung leidet unter Migräne. Oftmals stellt dies für die Betroffenen eine enorme Belastung dar. 70 % der Besserung liegen - neben der Einnahme von Medikamenten - in Ihrer Hand. Was können Sie selbst tun und welchen Einfluss haben Sie? An diesem Abend erhalten Sie viele Informationen darüber, wie Sie mit ihrer Migräne den Alltag meistern und ein glückliches Leben führen können.
In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten im Amt Kropp-Stapelholm.
Kulturcafé Strandkorb, Hauptstraße 14, Kropp
Di. 03.11.2020, 19:00 Uhr
1 Termin 10,00 €
Melanie Fischer-Niedorff

D3.04.01
Kindernotfalltraining
Das ist das perfekte Training für alle Eltern, Großeltern, Babysitter oder alle die neugierig sind, das Wissen rund um die häufigsten Kindernotfälle zu erlernen oder aufzufrischen.
Denn Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Dieser medizinische Grundsatz unterstreicht, wie wichtig es ist, sich mit der Erste Hilfe am Kind zu beschäftigen, ganz besonders wenn

Nachwuchs in der Familie ansteht oder kürzlich dazugekommen ist.
Ein speziell geschulter, versierter Mitarbeiter aus dem Rettungsdienst begleitet Sie bei einer Lernreise, bei der Sie nicht nur Wichtiges rund um die Erste Hilfe am Kind kennenlernen, sondern auch erfahren, wie Sie Unfälle von Kindern vorbeugen können, ganz nach dem Motto: „Gefahr erkannt – Gefahr gebannt“.
Rathaus Kropp
Mi. 30.09.2020 19:00 – 22:00 Uhr
1 Termin 27,00 €
Jörn Schmidt
Die Teilnehmergebühr ist direkt beim Dozenten vor Ort zu entrichten.

D3.05.01
Das Smartphone / iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs ist für „blutige Anfänger“ gedacht, die außer einem Telefongespräch das Smartphone / iPhone bisher noch nicht weiter genutzt haben. Haben Sie mal Ihren Schlüssel im Dunkeln verloren und hätten so gerne eine Taschenlampe?
Dabei ist es so wichtig, das Handy einmal richtig zu „verstehen“ und zu wissen, wie man grundlegende Einstellungen vornehmen kann. Dies üben wir, damit das Handy nicht mehr das Buch mit den sieben Siegeln bleibt. Hierbei ist es wichtig, dass wir gemeinsam die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auf den Handys erlernen und üben.
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und eine gewisse Neugier mitzubringen. Das Handy sollte betriebsbereit und nicht älter als drei Jahre sein!
Forum Kropp
Mi. 21.10.2020 – Fr. 23.10.2020, jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
3 Termine 54,00 €
Anmeldeschluss 30.10.2020
Joachim Schulz

D5.01.02
Smartphone / iPhone für Fortgeschrittene – Apps- für Seniorinnen und Senioren
Sie kennen sich schon aus mit Ihrem Smartphone unter dem Betriebssystem Android oder mit dem iPhone unter iOS. Sie wollen aber noch einige weiterführende Tipps erhalten und mehr Erfahrungen sammeln? Sie kennen das Internet durch Ihren Laptop. Wussten Sie, dass viele Programme auch auf Ihrem Handy zur Verfügung stehen? Sie können kurzfristig ein Ticket für die Bahn oder bei einer Fluggesellschaft buchen oder ein Hotel in Ihrer Lieblingsstadt suchen. Oder sie wollen wissen, wie die Sterne am Abend über Ihnen heißen?
Dieser Kurs wird mehr als Workshop verstanden, in dem wir nach Wunsch der Teilnehmer einige der zahlreichen Apps analysieren und systematisch verschiedene Anwendungen erlernen.
Dabei sind Internetkenntnisse unbedingt erforderlich. Oft ist das Erlernen auf dem PC und die anschließende Übertragung des Ablaufs auf das Handy sinnvoll.
Das Handy sollte nicht älter als drei Jahre und funktionsfähig sein.
Hinweis: Bitte bringen Sie Ihr Smartphone/iPhone mit.
Mo. 09.11.2020, Di. 10.11.2020, jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
2 Termine 36,00 €
Anmeldeschluss 16.11.2020
Joachim Schulz

D5.01.03
Smartphone / iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Grundwissen vorhanden!
Die grundlegenden Funktionen Ihres Handys (Smartphone bzw. iPhone) wie Telefonieren, SMS schreiben sowie WLAN und Bluetooth beherrschen Sie. Sie haben auch schon mal einen kleinen Blick auf das Internet geworfen, z.B. die Suchmaschine: Google. Sie haben also gewissemaßen Ihr Handy schon in Betrieb, wollen aber weitere Funktionen kennenlernen, z.B. WhatsApp, Telegram oder Kommunikation im Netz oder auch mal einen Barcode bzw. QR-Code entschlüsseln. Vielleicht soll es auch mal eine E-Mail sein. Aber wo kann ich diese abfragen oder verschicken? Diese neuen Möglichkeiten lernen Sie an Ihrem Handy.
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und Spaß am Umgang mit dem neuen Medium mitzubringen. Das Handy sollte betriebsbereit und nicht älter als drei Jahre sein!
Forum Kropp
Di.24.11.2020, Mi. 25.11.2020, jeweils 9:00-12:30 Uhr
2 Termine 36,00 €
Anmeldeschluss 16.11.2020
Joachim Schulz

D5.01.04
Das Smartphone / iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs ist für „blutige Anfänger“ gedacht, die außer einem Telefongespräch das Smartphone / iPhone bisher noch nicht weiter genutzt haben. Haben Sie mal Ihren Schlüssel im Dunkeln verloren und hätten so gerne eine Taschenlampe?
Dabei ist es so wichtig, das Handy einmal richtig zu „verstehen“ und zu wissen, wie man grundlegende Einstellungen vornehmen kann. Dies üben wir, damit das Handy nicht mehr das Buch mit den sieben Siegeln bleibt. Hierbei ist es wichtig, dass wir gemeinsam die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auf den Handys erlernen und üben.
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und eine gewisse Neugier mitzubringen. Das Handy sollte betriebsbereit und nicht älter als drei Jahre sein!
Forum Kropp
Mi. 21.10.2020 – Fr. 23.10.2020, jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
3 Termine 54,00 €
Anmeldeschluss 30.10.2020
Joachim Schulz

D5.01.05
Das Smartphone / iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs ist für „blutige Anfänger“ gedacht, die außer einem Telefongespräch das Smartphone / iPhone bisher noch nicht weiter genutzt haben. Haben Sie mal Ihren Schlüssel im Dunkeln verloren und hätten so gerne eine Taschenlampe?
Dabei ist es so wichtig, das Handy einmal richtig zu „verstehen“ und zu wissen, wie man grundlegende Einstellungen vornehmen kann. Dies üben wir, damit das Handy nicht mehr das Buch mit den sieben Siegeln bleibt. Hierbei ist es wichtig, dass wir gemeinsam die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auf den Handys erlernen und üben.
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und eine gewisse Neugier mitzubringen. Das Handy sollte betriebsbereit und nicht älter als drei Jahre sein!
Forum Kropp
Mi. 21.10.2020 – Fr. 23.10.2020, jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
3 Termine 54,00 €
Anmeldeschluss 30.10.2020
Joachim Schulz

D5.01.06
Das Smartphone / iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs ist für „blutige Anfänger“ gedacht, die außer einem Telefongespräch das Smartphone / iPhone bisher noch nicht weiter genutzt haben. Haben Sie mal Ihren Schlüssel im Dunkeln verloren und hätten so gerne eine Taschenlampe?
Dabei ist es so wichtig, das Handy einmal richtig zu „verstehen“ und zu wissen, wie man grundlegende Einstellungen vornehmen kann. Dies üben wir, damit das Handy nicht mehr das Buch mit den sieben Siegeln bleibt. Hierbei ist es wichtig, dass wir gemeinsam die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auf den Handys erlernen und üben.
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und eine gewisse Neugier mitzubringen. Das Handy sollte betriebsbereit und nicht älter als drei Jahre sein!
Forum Kropp
Mi. 21.10.2020 – Fr. 23.10.2020, jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
3 Termine 54,00 €
Anmeldeschluss 30.10.2020
Joachim Schulz

D5.01.07
Das Smartphone / iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs ist für „blutige Anfänger“ gedacht, die außer einem Telefongespräch das Smartphone / iPhone bisher noch nicht weiter genutzt haben. Haben Sie mal Ihren Schlüssel im Dunkeln verloren und hätten so gerne eine Taschenlampe?
Dabei ist es so wichtig, das Handy einmal richtig zu „verstehen“ und zu wissen, wie man grundlegende Einstellungen vornehmen kann. Dies üben wir, damit das Handy nicht mehr das Buch mit den sieben Siegeln bleibt. Hierbei ist es wichtig, dass wir gemeinsam die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auf den Handys erlernen und üben.
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und eine gewisse Neugier mitzubringen. Das Handy sollte betriebsbereit und nicht älter als drei Jahre sein!
Forum Kropp
Mi. 21.10.2020 – Fr. 23.10.2020, jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
3 Termine 54,00 €
Anmeldeschluss 30.10.2020
Joachim Schulz

D5.01.08
Das Smartphone / iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs ist für „blutige Anfänger“ gedacht, die außer einem Telefongespräch das Smartphone / iPhone bisher noch nicht weiter genutzt haben. Haben Sie mal Ihren Schlüssel im Dunkeln verloren und hätten so gerne eine Taschenlampe?
Dabei ist es so wichtig, das Handy einmal richtig zu „verstehen“ und zu wissen, wie man grundlegende Einstellungen vornehmen kann. Dies üben wir, damit das Handy nicht mehr das Buch mit den sieben Siegeln bleibt. Hierbei ist es wichtig, dass wir gemeinsam die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auf den Handys erlernen und üben.
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und eine gewisse Neugier mitzubringen. Das Handy sollte betriebsbereit und nicht älter als drei Jahre sein!
Forum Kropp
Mi. 21.10.2020 – Fr. 23.10.2020, jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
3 Termine 54,00 €
Anmeldeschluss 30.10.2020
Joachim Schulz

D5.01.09
Das Smartphone / iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs ist für „blutige Anfänger“ gedacht, die außer einem Telefongespräch das Smartphone / iPhone bisher noch nicht weiter genutzt haben. Haben Sie mal Ihren Schlüssel im Dunkeln verloren und hätten so gerne eine Taschenlampe?
Dabei ist es so wichtig, das Handy einmal richtig zu „verstehen“ und zu wissen, wie man grundlegende Einstellungen vornehmen kann. Dies üben wir, damit das Handy nicht mehr das Buch mit den sieben Siegeln bleibt. Hierbei ist es wichtig, dass wir gemeinsam die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auf den Handys erlernen und üben.
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und eine gewisse Neugier mitzubringen. Das Handy sollte betriebsbereit und nicht älter als drei Jahre sein!
Forum Kropp
Mi. 21.10.2020 – Fr. 23.10.2020, jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
3 Termine 54,00 €
Anmeldeschluss 30.10.2020
Joachim Schulz

D5.01.10
Das Smartphone / iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs ist für „blutige Anfänger“ gedacht, die außer einem Telefongespräch das Smartphone / iPhone bisher noch nicht weiter genutzt haben. Haben Sie mal Ihren Schlüssel im Dunkeln verloren und hätten so gerne eine Taschenlampe?
Dabei ist es so wichtig, das Handy einmal richtig zu „verstehen“ und zu wissen, wie man grundlegende Einstellungen vornehmen kann. Dies üben wir, damit das Handy nicht mehr das Buch mit den sieben Siegeln bleibt. Hierbei ist es wichtig, dass wir gemeinsam die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auf den Handys erlernen und üben.
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und eine gewisse Neugier mitzubringen. Das Handy sollte betriebsbereit und nicht älter als drei Jahre sein!
Forum Kropp
Mi. 21.10.2020 – Fr. 23.10.2020, jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
3 Termine 54,00 €
Anmeldeschluss 30.10.2020
Joachim Schulz

D5.01.11
Das Smartphone / iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs ist für „blutige Anfänger“ gedacht, die außer einem Telefongespräch das Smartphone / iPhone bisher noch nicht weiter genutzt haben. Haben Sie mal Ihren Schlüssel im Dunkeln verloren und hätten so gerne eine Taschenlampe?
Dabei ist es so wichtig, das Handy einmal richtig zu „verstehen“ und zu wissen, wie man grundlegende Einstellungen vornehmen kann. Dies üben wir, damit das Handy nicht mehr das Buch mit den sieben Siegeln bleibt. Hierbei ist es wichtig, dass wir gemeinsam die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auf den Handys erlernen und üben.
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und eine gewisse Neugier mitzubringen. Das Handy sollte betriebsbereit und nicht älter als drei Jahre sein!
Forum Kropp
Mi. 21.10.2020 – Fr. 23.10.2020, jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
3 Termine 54,00 €
Anmeldeschluss 30.10.2020
Joachim Schulz

D5.01.12
Das Smartphone / iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs ist für „blutige Anfänger“ gedacht, die außer einem Telefongespräch das Smartphone / iPhone bisher noch nicht weiter genutzt haben. Haben Sie mal Ihren Schlüssel im Dunkeln verloren und hätten so gerne eine Taschenlampe?
Dabei ist es so wichtig, das Handy einmal richtig zu „verstehen“ und zu wissen, wie man grundlegende Einstellungen vornehmen kann. Dies üben wir, damit das Handy nicht mehr das Buch mit den sieben Siegeln bleibt. Hierbei ist es wichtig, dass wir gemeinsam die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auf den Handys erlernen und üben.
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und eine gewisse Neugier mitzubringen. Das Handy sollte betriebsbereit und nicht älter als drei Jahre sein!
Forum Kropp
Mi. 21.10.2020 – Fr. 23.10.2020, jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
3 Termine 54,00 €
Anmeldeschluss 30.10.2020
Joachim Schulz

D5.01.13
Das Smartphone / iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs ist für „blutige Anfänger“ gedacht, die außer einem Telefongespräch das Smartphone / iPhone bisher noch nicht weiter genutzt haben. Haben Sie mal Ihren Schlüssel im Dunkeln verloren und hätten so gerne eine Taschenlampe?
Dabei ist es so wichtig, das Handy einmal richtig zu „verstehen“ und zu wissen, wie man grundlegende Einstellungen vornehmen kann. Dies üben wir, damit das Handy nicht mehr das Buch mit den sieben Siegeln bleibt. Hierbei ist es wichtig, dass wir gemeinsam die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auf den Handys erlernen und üben.
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und eine gewisse Neugier mitzubringen. Das Handy sollte betriebsbereit und nicht älter als drei Jahre sein!
Forum Kropp
Mi. 21.10.2020 – Fr. 23.10.2020, jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
3 Termine 54,00 €
Anmeldeschluss 30.10.2020
Joachim Schulz

D5.01.14
Das Smartphone / iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs ist für „blutige Anfänger“ gedacht, die außer einem Telefongespräch das Smartphone / iPhone bisher noch nicht weiter genutzt haben. Haben Sie mal Ihren Schlüssel im Dunkeln verloren und hätten so gerne eine Taschenlampe?
Dabei ist es so wichtig, das Handy einmal richtig zu „verstehen“ und zu wissen, wie man grundlegende Einstellungen vornehmen kann. Dies üben wir, damit das Handy nicht mehr das Buch mit den sieben Siegeln bleibt. Hierbei ist es wichtig, dass wir gemeinsam die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auf den Handys erlernen und üben.
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und eine gewisse Neugier mitzubringen. Das Handy sollte betriebsbereit und nicht älter als drei Jahre sein!
Forum Kropp
Mi. 21.10.2020 – Fr. 23.10.2020, jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
3 Termine 54,00 €
Anmeldeschluss 30.10.2020
Joachim Schulz

D5.01.15
Das Smartphone / iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs ist für „blutige Anfänger“ gedacht, die außer einem Telefongespräch das Smartphone / iPhone bisher noch nicht weiter genutzt haben. Haben Sie mal Ihren Schlüssel im Dunkeln verloren und hätten so gerne eine Taschenlampe?
Dabei ist es so wichtig, das Handy einmal richtig zu „verstehen“ und zu wissen, wie man grundlegende Einstellungen vornehmen kann. Dies üben wir, damit das Handy nicht mehr das Buch mit den sieben Siegeln bleibt. Hierbei ist es wichtig, dass wir gemeinsam die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auf den Handys erlernen und üben.
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und eine gewisse Neugier mitzubringen. Das Handy sollte betriebsbereit und nicht älter als drei Jahre sein!
Forum Kropp
Mi. 21.10.2020 – Fr. 23.10.2020, jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
3 Termine 54,00 €
Anmeldeschluss 30.10.2020
Joachim Schulz

D5.01.16
Das Smartphone / iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs ist für „blutige Anfänger“ gedacht, die außer einem Telefongespräch das Smartphone / iPhone bisher noch nicht weiter genutzt haben. Haben Sie mal Ihren Schlüssel im Dunkeln verloren und hätten so gerne eine Taschenlampe?
Dabei ist es so wichtig, das Handy einmal richtig zu „verstehen“ und zu wissen, wie man grundlegende Einstellungen vornehmen kann. Dies üben wir, damit das Handy nicht mehr das Buch mit den sieben Siegeln bleibt. Hierbei ist es wichtig, dass wir gemeinsam die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auf den Handys erlernen und üben.
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und eine gewisse Neugier mitzubringen. Das Handy sollte betriebsbereit und nicht älter als drei Jahre sein!
Forum Kropp
Mi. 21.10.2020 – Fr. 23.10.2020, jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
3 Termine 54,00 €
Anmeldeschluss 30.10.2020
Joachim Schulz

D5.01.17
Das Smartphone / iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs ist für „blutige Anfänger“ gedacht, die außer einem Telefongespräch das Smartphone / iPhone bisher noch nicht weiter genutzt haben. Haben Sie mal Ihren Schlüssel im Dunkeln verloren und hätten so gerne eine Taschenlampe?
Dabei ist es so wichtig, das Handy einmal richtig zu „verstehen“ und zu wissen, wie man grundlegende Einstellungen vornehmen kann. Dies üben wir, damit das Handy nicht mehr das Buch mit den sieben Siegeln bleibt. Hierbei ist es wichtig, dass wir gemeinsam die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auf den Handys erlernen und üben.
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und eine gewisse Neugier mitzubringen. Das Handy sollte betriebsbereit und nicht älter als drei Jahre sein!
Forum Kropp
Mi. 21.10.2020 – Fr. 23.10.2020, jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
3 Termine 54,00 €
Anmeldeschluss 30.10.2020
Joachim Schulz

D5.01.18
Das Smartphone / iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs ist für „blutige Anfänger“ gedacht, die außer einem Telefongespräch das Smartphone / iPhone bisher noch nicht weiter genutzt haben. Haben Sie mal Ihren Schlüssel im Dunkeln verloren und hätten so gerne eine Taschenlampe?
Dabei ist es so wichtig, das Handy einmal richtig zu „verstehen“ und zu wissen, wie man grundlegende Einstellungen vornehmen kann. Dies üben wir, damit das Handy nicht mehr das Buch mit den sieben Siegeln bleibt. Hierbei ist es wichtig, dass wir gemeinsam die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auf den Handys erlernen und üben.
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und eine gewisse Neugier mitzubringen. Das Handy sollte betriebsbereit und nicht älter als drei Jahre sein!
Forum Kropp
Mi. 21.10.2020 – Fr. 23.10.2020, jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
3 Termine 54,00 €
Anmeldeschluss 30.10.2020
Joachim Schulz

D5.01.19
Das Smartphone / iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs ist für „blutige Anfänger“ gedacht, die außer einem Telefongespräch das Smartphone / iPhone bisher noch nicht weiter genutzt haben. Haben Sie mal Ihren Schlüssel im Dunkeln verloren und hätten so gerne eine Taschenlampe?
Dabei ist es so wichtig, das Handy einmal richtig zu „verstehen“ und zu wissen, wie man grundlegende Einstellungen vornehmen kann. Dies üben wir, damit das Handy nicht mehr das Buch mit den sieben Siegeln bleibt. Hierbei ist es wichtig, dass wir gemeinsam die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auf den Handys erlernen und üben.
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und eine gewisse Neugier mitzubringen. Das Handy sollte betriebsbereit und nicht älter als drei Jahre sein!
Forum Kropp
Mi. 21.10.2020 – Fr. 23.10.2020, jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
3 Termine 54,00 €
Anmeldeschluss 30.10.2020
Joachim Schulz

D5.01.20
Das Smartphone / iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs ist für „blutige Anfänger“ gedacht, die außer einem Telefongespräch das Smartphone / iPhone bisher noch nicht weiter genutzt haben. Haben Sie mal Ihren Schlüssel im Dunkeln verloren und hätten so gerne eine Taschenlampe?
Dabei ist es so wichtig, das Handy einmal richtig zu „verstehen“ und zu wissen, wie man grundlegende Einstellungen vornehmen kann. Dies üben wir, damit das Handy nicht mehr das Buch mit den sieben Siegeln bleibt. Hierbei ist es wichtig, dass wir gemeinsam die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auf den Handys erlernen und üben.
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und eine gewisse Neugier mitzubringen. Das Handy sollte betriebsbereit und nicht älter als drei Jahre sein!
Forum Kropp
Mi. 21.10.2020 – Fr. 23.10.2020, jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
3 Termine 54,00 €
Anmeldeschluss 30.10.2020
Joachim Schulz

D5.01.21
Das Smartphone / iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs ist für „blutige Anfänger“ gedacht, die außer einem Telefongespräch das Smartphone / iPhone bisher noch nicht weiter genutzt haben. Haben Sie mal Ihren Schlüssel im Dunkeln verloren und hätten so gerne eine Taschenlampe?
Dabei ist es so wichtig, das Handy einmal richtig zu „verstehen“ und zu wissen, wie man grundlegende Einstellungen vornehmen kann. Dies üben wir, damit das Handy nicht mehr das Buch mit den sieben Siegeln bleibt. Hierbei ist es wichtig, dass wir gemeinsam die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auf den Handys erlernen und üben.
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und eine gewisse Neugier mitzubringen. Das Handy sollte betriebsbereit und nicht älter als drei Jahre sein!
Forum Kropp
Mi. 21.10.2020 – Fr. 23.10.2020, jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
3 Termine 54,00 €
Anmeldeschluss 30.10.2020
Joachim Schulz

D5.01.22
Das Smartphone / iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs ist für „blutige Anfänger“ gedacht, die außer einem Telefongespräch das Smartphone / iPhone bisher noch nicht weiter genutzt haben. Haben Sie mal Ihren Schlüssel im Dunkeln verloren und hätten so gerne eine Taschenlampe?
Dabei ist es so wichtig, das Handy einmal richtig zu „verstehen“ und zu wissen, wie man grundlegende Einstellungen vornehmen kann. Dies üben wir, damit das Handy nicht mehr das Buch mit den sieben Siegeln bleibt. Hierbei ist es wichtig, dass wir gemeinsam die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auf den Handys erlernen und üben.
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und eine gewisse Neugier mitzubringen. Das Handy sollte betriebsbereit und nicht älter als drei Jahre sein!
Forum Kropp
Mi. 21.10.2020 – Fr. 23.10.2020, jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
3 Termine 54,00 €
Anmeldeschluss 30.10.2020
Joachim Schulz

D5.01.23
Das Smartphone / iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs ist für „blutige Anfänger“ gedacht, die außer einem Telefongespräch das Smartphone / iPhone bisher noch nicht weiter genutzt haben. Haben Sie mal Ihren Schlüssel im Dunkeln verloren und hätten so gerne eine Taschenlampe?
Dabei ist es so wichtig, das Handy einmal richtig zu „verstehen“ und zu wissen, wie man grundlegende Einstellungen vornehmen kann. Dies üben wir, damit das Handy nicht mehr das Buch mit den sieben Siegeln bleibt. Hierbei ist es wichtig, dass wir gemeinsam die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auf den Handys erlernen und üben.
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und eine gewisse Neugier mitzubringen. Das Handy sollte betriebsbereit und nicht älter als drei Jahre sein!
Forum Kropp
Mi. 21.10.2020 – Fr. 23.10.2020, jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
3 Termine 54,00 €
Anmeldeschluss 30.10.2020
Joachim Schulz

D5.01.24
Das Smartphone / iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs ist für „blutige Anfänger“ gedacht, die außer einem Telefongespräch das Smartphone / iPhone bisher noch nicht weiter genutzt haben. Haben Sie mal Ihren Schlüssel im Dunkeln verloren und hätten so gerne eine Taschenlampe?
Dabei ist es so wichtig, das Handy einmal richtig zu „verstehen“ und zu wissen, wie man grundlegende Einstellungen vornehmen kann. Dies üben wir, damit das Handy nicht mehr das Buch mit den sieben Siegeln bleibt. Hierbei ist es wichtig, dass wir gemeinsam die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auf den Handys erlernen und üben.
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und eine gewisse Neugier mitzubringen. Das Handy sollte betriebsbereit und nicht älter als drei Jahre sein!
Forum Kropp
Mi. 21.10.2020 – Fr. 23.10.2020, jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
3 Termine 54,00 €
Anmeldeschluss 30.10.2020
Joachim Schulz

D5.01.25
Das Smartphone / iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs ist für „blutige Anfänger“ gedacht, die außer einem Telefongespräch das Smartphone / iPhone bisher noch nicht weiter genutzt haben. Haben Sie mal Ihren Schlüssel im Dunkeln verloren und hätten so gerne eine Taschenlampe?
Dabei ist es so wichtig, das Handy einmal richtig zu „verstehen“ und zu wissen, wie man grundlegende Einstellungen vornehmen kann. Dies üben wir, damit das Handy nicht mehr das Buch mit den sieben Siegeln bleibt. Hierbei ist es wichtig, dass wir gemeinsam die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auf den Handys erlernen und üben.
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und eine gewisse Neugier mitzubringen. Das Handy sollte betriebsbereit und nicht älter als drei Jahre sein!
Forum Kropp
Mi. 21.10.2020 – Fr. 23.10.2020, jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
3 Termine 54,00 €
Anmeldeschluss 30.10.2020
Joachim Schulz

D5.01.26
Das Smartphone / iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Anfänger ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs ist für „blutige Anfänger“ gedacht, die außer einem Telefongespräch das Smartphone / iPhone bisher noch nicht weiter genutzt haben. Haben Sie mal Ihren Schlüssel im Dunkeln verloren und hätten so gerne eine Taschenlampe?
Dabei ist es so wichtig, das Handy einmal richtig zu „verstehen“ und zu wissen, wie man grundlegende Einstellungen vornehmen kann. Dies üben wir, damit das Handy nicht mehr das Buch mit den sieben Siegeln bleibt. Hierbei ist es wichtig, dass wir gemeinsam die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auf den Handys erlernen und üben.
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und eine gewisse Neugier mitzubringen. Das Handy

D1.05.01
Parallel statt überkreuz – falsche Bewegungsmuster behindern das Lernen. **NEU**
Jedes Kind verfügt bei der Geburt über eine Reihe von Bewegungsmöglichkeiten, die reflexhaft ausgelöst werden. In den ersten sechs Lebensmonaten werden diese Reflexbewegungen normalerweise nach und nach von willentlich gesteuerten Bewegungen abgelöst.

Bleibt diese Ablösung aus – und das ist heute leider immer häufiger der Fall –, so hat das weitreichende Auswirkungen auf das Lernvermögen dieser Kinder.

In diesem Vortrag wird erläutert, welche Lernblockaden dann auftreten und wie sie schon durch kleine Körperübungen abgebaut werden können. Die Übungen lassen sich als Bewegungspausen leicht in den Unterrichtsaltag integrieren.

D1.05.02
Von Fischern und Klabaubermännern – alte Kinderspiele neu entdeckt **NEU**
Früher gehörten Kreis- und Gruppenspiele ganz selbstverständlich zum Repertoire kindlichen Spielvergnügens. Leider sind zahlreiche davon in Vergessenheit geraten. Völlig zu Unrecht, denn sie eröffnen Kindern wichtige Erfahrungsräume.

Mädchen und Jungen sind gleichermaßen beteiligt und erleben sich in unterschiedlichen Rollen. Sprache und Hörverständnis werden gefördert. Außerdem werden die Gruppenzugehörigkeit und soziale Kompetenzen gestärkt. Die alten Bewegungsspiele sind elementar für eine umfassende neuronale Entwicklung unserer Kinder.

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten im Amt Kropp-Stapelholm, Kulturcafé Strandkorb, Hauptstraße 14, 24848 Kropp Di. 20.10.2020, 18:30 Uhr, 10,00 € Sigrid Moldenhauer, Diplompädagogin, Lernberaterin, Evolutionspädagogin*

D1.05.03
Bewegen – wahrnehmen – denken **NEU**
Die angeborenen Reflexbewegungen sind fundamental für die kindliche Entwicklung. Leider werden sich unsere Kinder schon in den ersten Lebensmonaten viel zu wenig. Die Folgen sind mangelnde Ursicherheit sowie

daraus resultierende Einschränkungen in der motorischen, emotionalen, sozialen und kognitiven Entwicklung. Die fehlenden Bewegungserfahrungen können allerdings mit spielerischen Turnübungen leicht nachgeholt werden. Sie sind angelehnt an die frühkindlichen Bewegungsmuster und ermöglichen den Kindern, sich und ihre Umgebung mit allen Sinnen zu erfahren.

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten im Amt Kropp-Stapelholm, Kulturcafé Strandkorb, Hauptstraße 14, 24848 Kropp Di. 01.12.2020, 18:30 Uhr, 10,00 € Sigrid Moldenhauer, Diplompädagogin, Lernberaterin, Evolutionspädagogin*

D1.05.04
Rückwärts, aufwärts, rundherum – Bewegungen die Kindern helfen, sich in eine neue Gruppe einzufinden **NEU**
Der Schuleintritt in die 1. sowie auch in die 5. Klasse ist für Kinder ein großes Erlebnis. Da gilt es viele neue Leute kennenzulernen, sich am neuen Ort zu orientieren und den eigenen Platz in dem sozialen Geschehen zu finden. Das läuft nicht ohne Reibereien ab. Aber leider kommt es immer häufiger auch zu extremen Wutausbrüchen und Mobbing. So ist diese Zeit der Gruppenfindung auch für Lehrer*innen stets von Neuem eine echte Herausforderung.

In diesem Vortrag wird der Zusammenhang von Bewegung und Sozialverhalten erläutert. Außerdem werden einzelne Übungen und Spiele vorgestellt, die den Kindern helfen, Gruppenicherheit zu entwickeln.

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten im Amt Kropp-Stapelholm, Kulturcafé Strandkorb, Hauptstraße 14, 24848 Kropp Di. 12.01.2021, 18:30 Uhr, 10,00 € Sigrid Moldenhauer, Diplompädagogin, Lernberaterin, Evolutionspädagogin*

D1.06.01
Tierkommunikation
Telepathische Kommunikation mit Tieren ist möglich und führt oft zu verblüffenden Ergebnissen. Im Alltag kann das sehr hilfreich sein, z. B. bei der Auswahl eines Tieres, wenn ein Tier krank oder schwierig ist oder vermisst wird.

Aber auch bei der eigenen Weiterentwicklung. Die angeborenen Reflexbewegungen sind fundamental für die kindliche Entwicklung. Leider werden sich unsere Kinder schon in den ersten Lebensmonaten viel zu wenig. Die Folgen sind mangelnde Ursicherheit sowie

D1.06.02
Workshop fürs Herz
An diesem Abend geht es um Übungen, die gut für das Herz sind und um Dinge, die das Herz erfreuen: Mantrien, Mudren, Akupressur, Visualisierungen, Zeichen nach Körper, Arbeit mit dem Herzchakra, Lachen (gute Witze) und ermutigende Geschichten.

Forum Kropp Mi. 04.11.2020, 19:30 Uhr, 10,00 € Sabine Gröne

D1.06.03
Beziehungs-Workshop
Beziehungen zu anderen Menschen oder zu anderen Wesen können das beglückendste in unserem Leben sein. Leider ist das oft nicht der Fall und wir machen uns gegenseitig das Leben schwer. Es ist heilsam an den wichtigsten Verbindungen zu arbeiten. Das können neben den Lebenspartnern und Familienmitgliedern, auch Ex-Partner, Freunde, Verwandte, Arbeitskollegen, Chefs, Mitschüler, Nachbarn oder Haustiere sein. Wenn wir stabile und gesunde Beziehungen führen, geht es uns nicht nur besser, wir haben auch mehr Energie und Zeit für uns und andere Dinge.

Forum Kropp Mi. 25.11.2020, 19:30 Uhr, 10,00 € Sabine Gröne

Motorsägens Schulung
Kursinhalte: Kenntnisse der einschlägigen Unfallverhütungsvorschriften; Erkennen und Beurteilen von Gefahren bei der Waldarbeit; sicherer Umgang mit der Motorsäge; Wartungsarbeiten an der Motorsäge; fachgerechte Fäll- und Aufarbeitungstechniken in Theorie und Praxis. Der Lehrgang findet in Zusammenarbeit mit der Firma H. H. Peters in Krummenort statt.

Voraussetzung: Mindestalter 18 Jahre. Der Lehrgang berechtigt nicht zum gewerblichen Arbeiten mit der Motorsäge!
Ausrüstung, die selbst mitgebracht werden muss:

Schutzhelm mit Gehör- und Gesichtsschutz (DIN EN 397, EN 352 und EN 1731); Schnitthandschuhe (EN 381-5); Sicherheitsschuhe mit Stahlkappe und Schnittschutzeinlage (EN ISO 20345-S2 und EN ISO 17249); Arbeitshandschuhe; Warnweste oder Jacke mit Signalfarbe; Motorsäge (muss den geltenden Sicherheitsvorschriften entsprechen), Benzin + Kettenöl.
Veranstaltungsort:
Fa. Peters, Krummenort/Rendsburg An der B77/2
Max. 8 Teilnehmer
Die Kursgebühr muss mindestens eine Woche vor Beginn des Kurses entrichtet werden.

D1.10.01
Motorsägens Schulung
Fa. Peters, An der B77, Krummenort/RD Fr. 25.09.2020, 16:00 – 21:00 Uhr Sa. 26.09.2020, 08:30 – 16:00 Uhr 2 Termine 90,00 € Dipl.-Ing. Wald- und Forstwirtschaft (FH) Stefan Geßler; Raik Zenner

D1.10.02
Motorsägens Schulung
Fa. Peters, An der B77, Krummenort/RD Fr. 23.10.2020, 16:00 – 21:00 Uhr Sa. 24.10.2020, 08:30 – 16:00 Uhr 2 Termine 90,00 € Dipl.-Ing. Wald- und Forstwirtschaft (FH) Stefan Geßler; Raik Zenner

D1.10.03
Motorsägens Schulung
Fa. Peters, An der B77, Krummenort/RD Fr. 06.11.2020, 16:00 – 21:00 Uhr Sa. 07.11.2020, 08:30 – 16:00 Uhr 2 Termine 90,00 € Dipl.-Ing. Wald- und Forstwirtschaft (FH) Stefan Geßler; Raik Zenner

D1.10.04
Motorsägens Schulung
Fa. Peters, An der B77, Krummenort/RD Fr. 18.12.2020, 16:00 – 21:00 Uhr Sa. 19.12.2020, 08:30 – 16:00 Uhr 2 Termine 90,00 € Dipl.-Ing. Wald- und Forstwirtschaft (FH) Stefan Geßler; Raik Zenner

D1.10.05
Motorsägens Schulung
Fa. Peters, An der B77, Krummenort/RD Fr. 08.01.2021, 16:00 – 21:00 Uhr Sa. 09.01.2021, 08:30 – 16:00 Uhr 2 Termine 90,00 € Dipl.-Ing. Wald- und Forstwirtschaft (FH) Stefan Geßler; Raik Zenner

KULTUR UND GESTALTEN

D2.01.01
Die schönsten Neuerscheinungen des Jahres
Vorgestellt von Helmut Gerling, Susanne Thiesen und Tanja Richter von der Buchhandlung „Kropper Buch“.
Lesen nach Feierabend.
Buchhandlung Kropp, Hauptstraße 4 Do. 26.11.2020, 19:00 Uhr
Kostenfrei
Um Anmeldung wird gebeten.

D2.01.02
Autorenlesung mit H. Dieter Neumann
Feuer in den Dünen
Ermittlungen an der dänischen Grenze – Helene Christ ist zurück.
In Zusammenarbeit mit der Bucherei, der Buchhandlung „Kropper Buch“

D2.01.03
Autorenlesung mit H. Dieter Neumann
Feuer in den Dünen
Ermittlungen an der dänischen Grenze – Helene Christ ist zurück.
In Zusammenarbeit mit der Bucherei, der Buchhandlung „Kropper Buch“

und der Gleichstellungsbeauftragten im Amt Kropp-Stapelholm.
Bücherei Kropp, Schulstraße 20 Do. 22.10.2020, 19:00 Uhr, 5,00 €
Um Anmeldung wird gebeten

D2.07.01
Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene
Unter fachkundiger Anleitung erarbeiten wir in gemütlicher Atmosphäre Schritt für Schritt ein Aquarellbild. Die Motivauswahl wird mit den Kursteilnehmern besprochen. Bitte mitbringen: Aquarellblock (z.B. 300 g, 30 x 40 cm), gute Aquarellfarben mit Kästen, gute Pinsel Gr. 8 + 16, Knetradiergummi, Baumwollappen, Glas und weicher Bleistift (2B o. 4B). Material kann auch bei der Dozentin erworben werden.

Forum Kropp Fr. 04.09.2020, 10:30 – 13:00 Uhr 5 Termine 42,00 € Johanna Breinich

D2.07.02
Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: Aquarellblock (z. B. 30 x 40 cm), gute Aquarellfarben mit Kästen, gute Pinsel Gr. 8 + 16, Knetradiergummi, Baumwollappen, Glas und weicher Bleistift (2B o. 4B). Material kann auch bei der Dozentin erworben werden.

Forum Kropp Fr. 04.09.2020, 14:00 – 16:30 Uhr 5 Termine 42,00 € Johanna Breinich

D2.09.01
Nähen für Anfänger
In diesem Kurs nähen wir einfache Dinge wie Loops, Kissenhüllen, Kosmetiktaschen, einfache Taschen (Beute). Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Garn, Stecknadeln. Am ersten Kursabend werden nur Stoffe und benötigte Materialien besprochen.

Forum Kropp Mi. 09.09.2020, 19:00 – 21:15 Uhr 6 Termine 43,00 € Myrrian Kahl

D2.10.01
Basteln für den Herbst
Wir basteln Deko für den Herbst. Material kann am Kursabend erworben werden. Bitte mitbringen: Schere, Klebe, Cuttermesser, Bleistift, Lineal und Falzbein
Alte Schule Meggerdorf, Johannisberg Fr. 25.09.2020, 19:00 – 21:30 Uhr 8,50 € Angela Werner

D2.10.02
Adventsbasteln
Wir basteln Dekoration für den Advent. Material kann am Kursabend erworben werden.

Bitte mitbringen: Schere, Klebe, Cuttermesser, Bleistift, Lineal und Falzbein
Alte Schule Meggerdorf, Johannisberg Fr. 13.11.2020, 19:00 – 21:30 Uhr 8,50 € Angela Werner

D2.11.01
Lerne deine Kamera kennen
Der Funktionsumfang von Kameras nimmt ständig zu, somit auch die Möglichkeiten. Gleichzeitig fühlen sich viele mit der angebotenen Betriebsanleitung technisch überfordert und finden sich dann nur noch im wenig kreativen Vollautomatikmodus wieder. Das ist schade und grenzt das neue Hobby ein. Das muss aber nicht sein, denn dieser Kurs führt Besitzer einer Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera, egal welcher Marke, aus diesem Modus heraus und eröffnet ihnen ganz neue Möglichkeiten ihre Bilder intensiver zu gestalten. Anhand der, für die Fotografie, wichtigen Elemente: Blende, Verschlusszeit, ISO, Belichtung usw. erlernen Sie die richtigen Einstellungen mit den vielen Schaltern, Knöpfen und Wahlrädern vorzunehmen. Sie werden ihre Kamera besser beherrschen.

Bitte mitbringen: Kamera, Bedienungsanleitung, volle Akkus, Speicherkarte
Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Namen Ihrer Kamera an.
Geestlandschule Kropp, Eingang Stettiner Straße Mi. 18.11.2020 18:30 – 21:30 Uhr Do. 19.11.2020 18:30 – 21:30 Uhr 2 Termine 23,00 € Bernd Kanitz

D2.11.02
Digitale Fotografie lernen und sich Hobby machen
Wenn Sie sich gerade eine Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera gekauft haben, ihr Wissen auffrischen wollen oder ihre Bilder nicht so werden, wie Sie es sich vorstellen (farblos, unscharf oder ähnliches), dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Der Kurs umfasst das nötige Grundlagenwissen und den Einsatz verschiedener Objektive. Sie lernen die Zeit- und Blendenvorwahl sowie das Zusammenspiel von Blende, Verschlusszeit, ISO Wert usw. kennen. Dabei wird ein großer Teil theoretischen Unterrichts mit praktischen Übungen und Exkursionen kombiniert. Sie sollten sich schon ein wenig mit ihrer Kamera auseinandergesetzt haben.

Bitte mitbringen: die eigene Kamera mit geladenem Akku, bereiter Speicherkarte, Bedienungsanleitung
Geestlandschule Kropp, Kl. Turnhalle Sa. 28.11.2020 und 05.12.2020, jeweils 9:30 – 14:30 Uhr 5 Termine 59,00 € Bernd Kanitz

D2.11.03
Digitale Fotografie lernen und sich Hobby machen
Wenn Sie sich gerade eine Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera gekauft haben, ihr Wissen auffrischen wollen oder ihre Bilder nicht so werden, wie Sie es sich vorstellen (farblos, unscharf oder ähnliches), dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Der Kurs umfasst das nötige Grundlagenwissen und den Einsatz verschiedener Objektive. Sie lernen die Zeit- und Blendenvorwahl sowie das Zusammenspiel von Blende, Verschlusszeit, ISO Wert usw. kennen. Dabei wird ein großer Teil theoretischen Unterrichts mit praktischen Übungen und Exkursionen kombiniert. Sie sollten sich schon ein wenig mit ihrer Kamera auseinandergesetzt haben.

Bitte mitbringen: die eigene Kamera mit geladenem Akku, bereiter Speicherkarte, Bedienungsanleitung
Geestlandschule Kropp, Kl. Turnhalle Mi. 10.02.2021, Mi. 17.02.2021, Mo. 22.02.2021, jeweils 19:00 – 21:30 Uhr Sa. 13.02.2021 und 20.02.2021, jeweils 9:30 – 14:30 Uhr 5 Termine 59,00 € Bernd Kanitz

D2.11.04
Digitale Fotografie lernen und sich Hobby machen
Wenn Sie sich gerade eine Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera gekauft haben, ihr Wissen auffrischen wollen oder ihre Bilder nicht so werden, wie Sie es sich vorstellen (farblos, unscharf oder ähnliches), dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Der Kurs umfasst das nötige Grundlagenwissen und den Einsatz verschiedener Objektive. Sie lernen die Zeit- und Blendenvorwahl sowie das Zusammenspiel von Blende, Verschlusszeit, ISO Wert usw. kennen. Dabei wird ein großer Teil theoretischen Unterrichts mit praktischen Übungen und Exkursionen kombiniert. Sie sollten sich schon ein wenig mit ihrer Kamera auseinandergesetzt haben.

Bitte mitbringen: die eigene Kamera mit geladenem Akku, bereiter Speicherkarte, Bedienungsanleitung
Geestlandschule Kropp, Kl. Turnhalle Mi. 10.02.2021, Mi. 17.02.2021, Mo. 22.02.2021, jeweils 19:00 – 21:30 Uhr Sa. 13.02.2021 und 20.02.2021, jeweils 9:30 – 14:30 Uhr 5 Termine 59,00 € Bernd Kanitz

D2.11.03
Digitale Fotografie lernen und sich Hobby machen
Wenn Sie sich gerade eine Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera gekauft haben, ihr Wissen auffrischen wollen oder ihre Bilder nicht so werden, wie Sie es sich vorstellen (farblos, unscharf oder ähnliches), dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Der Kurs umfasst das nötige Grundlagenwissen und den Einsatz verschiedener Objektive. Sie lernen die Zeit- und Blendenvorwahl sowie das Zusammenspiel von Blende, Verschlusszeit, ISO Wert usw. kennen. Dabei wird ein großer Teil theoretischen Unterrichts mit praktischen Übungen und Exkursionen kombiniert. Sie sollten sich schon ein wenig mit ihrer Kamera auseinandergesetzt haben.

Bitte mitbringen: die eigene Kamera mit geladenem Akku, bereiter Speicherkarte, Bedienungsanleitung
Geestlandschule Kropp, Kl. Turnhalle Sa. 26.09.2020 14:00 – 16:00 Uhr 30,00 € Fritz Hegger

D3.00.01
Bogenschießen – traditionell und instinktiv
Mit traditionellem Zubehör instinktiv schießen lernen – wie unsere Ahnen... Seit etwa 20 Jahrtausenden benutzten unsere Vorfahren Pfeil und Bogen als Mittel zum täglichen Nahrungserwerb und zur Verteidigung. Die Neuzeit hat nun den Bogen als Sportgerät wiederentdeckt, und vielen scheint diese Sportart noch irgendwie im Blut zu liegen. Nur so ist die Faszination zu erklären, wenn mancher einen Bogen ergreift und einen Pfeil auf seine flüsternde, gekrümmte Reise schickt. In einer Zeit, in der die Technisierung immer weiter voranschreitet, gibt es eine „Gegenbewegung“ zurück zu den ursprünglichen Künsten wie z. B. das Erlebnis des traditionellen Bogenschießens. Das Anliegen dieses Kurses ist es, das traditionelle Bogenschießen bekannter zu machen. Bogenschießen im privaten, beruflichen und im therapeutischen Bereich eingesetzt, hilft, Alltagsstress zu reduzieren, gibt innere Orientierung und hilft Spannungen abzubauen.

Geestlandschule Kropp, Kl. Turnhalle Sa. 26.09.2020 14:00 – 16:00 Uhr 30,00 € Fritz Hegger

D3.00.02
Bogenschießen – traditionell und instinktiv
Mit traditionellem Zubehör instinktiv schießen lernen – wie unsere Ahnen... Seit etwa 20 Jahrtausenden benutzten unsere Vorfahren Pfeil und Bogen als Mittel zum täglichen Nahrungserwerb und zur Verteidigung. Die Neuzeit hat nun den Bogen als Sportgerät wiederentdeckt, und vielen scheint diese Sportart noch irgendwie im Blut zu liegen. Nur so ist die Faszination zu erklären, wenn mancher einen Bogen ergreift und einen Pfeil auf seine flüsternde, gekrümmte Reise schickt. In einer Zeit, in der die Technisierung immer weiter voranschreitet, gibt es eine „Gegenbewegung“ zurück zu den ursprünglichen Künsten wie z. B. das Erlebnis des traditionellen Bogenschießens. Das Anliegen dieses Kurses ist es, das traditionelle Bogenschießen bekannter zu machen. Bogenschießen im privaten, beruflichen und im therapeutischen Bereich eingesetzt, hilft, Alltagsstress zu reduzieren, gibt innere Orientierung und hilft Spannungen abzubauen.

Geestlandschule Kropp, Kl. Turnhalle Sa. 07.11.2020 14:00 – 16:00 Uhr 30,00 € Fritz Hegger

D3.01.03
Hatha Yoga für Fortgeschrittene
Entspannungsübungen, längeres Halten der Asanas (statisches Yoga), dynamisches Yoga (Verbindung mehrerer Asanas zu einem Bewegungsablauf, Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsmeditationen sowie Energiearbeit. Bitte mitbringen: Wolledecke und Yogamatte (Isomatte).

Grundschulaula, Stapelholmschule Erde Do. 03.09.2020 19:00 – 20:30 Uhr 10 Termine 46,00 € Günther Gehde

D3.01.04
Hatha Yoga nach Swami Sivananda
Dieser Kurs ist offen für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene.

GESUNDHEIT

D3.00.01
Bogenschießen – traditionell und instinktiv
Mit traditionellem Zubehör instinktiv schießen lernen – wie unsere Ahnen... Seit etwa 20 Jahrtausenden benutzten unsere Vorfahren Pfeil und Bogen als Mittel zum täglichen Nahrungserwerb und zur Verteidigung. Die Neuzeit hat nun den Bogen als Sportgerät wiederentdeckt, und vielen scheint diese Sportart noch irgendwie im Blut zu liegen. Nur so ist die Faszination zu erklären, wenn mancher einen Bogen ergreift und einen Pfeil auf seine flüsternde, gekrümmte Reise schickt. In einer Zeit, in der die Technisierung immer weiter voranschreitet, gibt es eine „Gegenbewegung“ zurück zu den ursprünglichen Künsten wie z. B. das Erlebnis des traditionellen Bogenschießens. Das Anliegen dieses Kurses ist es, das traditionelle Bogenschießen bekannter zu machen. Bogenschießen im privaten, beruflichen und im therapeutischen Bereich eingesetzt, hilft, Alltagsstress zu reduzieren, gibt innere Orientierung und hilft Spannungen abzubauen.

Geestlandschule Kropp, Kl. Turnhalle Sa. 26.09.2020 14:00 – 16:00 Uhr 30,00 € Fritz Hegger

D3.00.02
Bogenschießen – traditionell und instinktiv
Mit traditionellem Zubehör instinktiv schießen lernen – wie unsere Ahnen... Seit etwa 20 Jahrtausenden benutzten unsere Vorfahren Pfeil und Bogen als Mittel zum täglichen Nahrungserwerb und zur Verteidigung. Die Neuzeit hat nun den Bogen als Sportgerät wiederentdeckt, und vielen scheint diese Sportart noch irgendwie im Blut zu liegen. Nur so ist die Faszination zu erklären, wenn mancher einen Bogen ergreift und einen Pfeil auf seine flüsternde, gekrümmte Reise schickt. In einer Zeit, in der die Technisierung immer weiter voranschreitet, gibt es eine „Gegenbewegung“ zurück zu den ursprünglichen Künsten wie z. B. das Erlebnis des traditionellen Bogenschießens. Das Anliegen dieses Kurses ist es, das traditionelle Bogenschießen bekannter zu machen. Bogenschießen im privaten, beruflichen und im therapeutischen Bereich eingesetzt, hilft, Alltagsstress zu reduzieren, gibt innere Orientierung und hilft Spannungen abzubauen.

Geestlandschule Kropp, Kl. Turnhalle Sa. 07.11.2020 14:00 – 16:00 Uhr 30,00 € Fritz Hegger

D3.01.03
Hatha Yoga für Fortgeschrittene
Entspannungsübungen, längeres Halten der Asanas (statisches Yoga), dynamisches Yoga (Verbindung mehrerer Asanas zu einem Bewegungsablauf, Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsmeditationen sowie Energiearbeit. Bitte mitbringen: Wolledecke und Yogamatte (Isomatte).

Grundschulaula, Stapelholmschule Erde Do. 03.09.2020 19:00 – 20:30 Uhr 10 Termine 46,00 € Günther Gehde

D3.01.04
Hatha Yoga nach Swami Sivananda
Dieser Kurs ist offen für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene.

ter! Ausritte genießen, Lockerheit spüren, Herausforderungen des Pferdesports meistern. Der Workshop beinhaltet ein körperliches und mentales Training (ohne Pferd). Ich freue mich auf einen effektiven Abend mit Ihnen! Bitte mitbringen: bequeme Freizeitkleidung.

Forum Kropp Mi. 02.12.2020 18:30-20:00 Uhr 1 Termin 35,00 € Kerstin Sörensen

D3.01.01
Wellness und Massagen – ein Wohlfühltag
Ein Vormittag pure Entspannung mit Wellness und Massagen. Das Programm umfasst verschiedene Massagetechniken, wie z. B. Kreismassage, Basenmassage, Schröpfmassage. Außerdem werden ein Entspannungszirkel und eine Klangmeditation durchgeführt. Bitte mitbringen: Wolledecke, Handtuch, evtl. Verpflegung und Getränk.

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten im Amt Kropp-Stapelholm. Forum, Am Markt 11 Sa. 21.11.2020, 11:00 – 15:00 Uhr 25,00 € Kirsten Meeder

D3.01.02
Shiatsu und Akupressur-Massage zum Kennenlernen und Vertiefen
Shiatsu regt die Selbstheilungskräfte an, wirkt tief entspannend, harmonisierend und lässt uns vom Alltagsstress bewusst loslassen. Bevor sich körperliche und seelische Störungen bemerkbar machen, ist die Massage gerade dann sinnvoll, wenn wir „gesund“ sind. Gesundheit ist die Ausgeglichenheit unserer Lebenskraft, die Pflege der Selbstheilungskräfte des Körpers und das Vertrauen darauf. Da der Geist den Zen Shiatsu beeinflusst, ist es Massage und Meditation in einem. Durch regelmäßiges Shiatsu geben sowie Shiatsu nehmen, lernen wir, bewusster mit unserer Energie umzugehen. Wir erfahren auf Körper-Geist-Seelenebene, was wir wirklich im Leben brauchen.

Bitte mitbringen: Wolledecke, Kissen, warme Socken, Sportkleidung, reichlich zu trinken, Imbiss
Forum Kropp Sa. 31.10.2020 10:00 – 17:00 Uhr 1 Termin 28,00 € Anke Sewa Schauf

D3.01.03
Hatha Yoga für Fortgeschrittene
Entspannungsübungen, längeres Halten der Asanas (statisches Yoga), dynamisches Yoga (Verbindung mehrerer Asanas zu einem Bewegungsablauf, Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsmeditationen sowie Energiearbeit. Bitte mitbringen: Wolledecke und Yogamatte (Isomatte).

Grundschulaula, Stapelholmschule Erde Do. 03.09.2020 19:00 – 20:30 Uhr 10 Termine 46,00 € Günther Gehde

D3.01.04
Hatha Yoga nach Swami Sivananda
Dieser Kurs ist offen für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene.

Entspannungsübungen: Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training zur Muskel- und Körperentspannung, zum Stressabbau, zur Beruhigung des Geistes, einüben von Asanas (Stellungen) der Rishikesch Reihe, Muskelstärkungsübungen, Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen zumerspüren des eigenen Körpers und Meditation.

Bitte mitbringen: Matte, Wolledecke, Nackenrolle oder Nackenkissen, warme Socken.
Kropp, Forum Di. 01.09.2020 17:30 – 19:30 Uhr 10 Termine 61,00 € Günther Gehde

D3.01.05
Hatha Yoga nach Swami Sivananda
Dieser Kurs ist offen für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Entspannungsübungen: Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training zur Muskel- und Körperentspannung, zum Stressabbau, zur Beruhigung des Geistes, einüben von Asanas (Stellungen) der Rishikesch Reihe, Muskelstärkungsübungen, Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen zumerspüren des eigenen Körpers und Meditation.

Bitte mitbringen: Matte, Wolledecke, Nackenrolle oder Nackenkissen, warme Socken.
Kropp, Forum Di. 01.09.2020 19:30 – 21:30 Uhr 10 Termine 61,00 € Günther Gehde

D3.01.06
Hatha Yoga – intensiv
Entspannungsübungen, längeres Halten der Asanas, dynamisches Yoga – eine Verbindung mehrerer Asanas zu einem Bewegungsablauf, Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsmeditationen sowie Energiearbeit. Bitte mitbringen: Matte, Wolledecke, Nackenrolle oder Nackenkissen, warme Socken.

Forum Kropp Mi. 02.09.2020 09:00 – 11:00 Uhr 10 Termine 61,00 € Günther Gehde

D3.01.07
Hatha Yoga – intensiv
Entspannungsübungen, längeres Halten der Asanas, dynamisches Yoga – eine Verbindung mehrerer Asanas zu einem Bewegungsablauf, Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsmeditationen sowie Energiearbeit. Bitte mitbringen: Matte, Wolledecke, Nackenrolle oder Nackenkissen, warme Socken.

Forum Kropp Mi. 02.09.2020 14:00 – 16:00 Uhr 10 Termine 61,00 € Günther Gehde

D3.01.08
Hatha Yoga – intensiv
Entspannungsübungen, längeres Halten der Asanas, dynamisches Yoga – eine Verbindung mehrerer Asanas zu einem Bewegungsablauf, Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsmeditationen sowie Energiearbeit.

Bitte mitbringen: Matte, Wolledecke, Nackenrolle oder Nackenkissen, warme Socken.
Forum Kropp Do. 03.09.2020 09:00 – 11:00 Uhr 10 Termine 61,00 € Günther Gehde

D3.01.09
Yoga für Anfänger und Leicht-Fortgeschrittene
Vertiefen und Fortsetzen der Yoga Vidya Grundreihe Entspannungsübungen, Atemübungen, Körperwahrnehmungen, längeres Halten von Asanas, systematisches Lernen der zwölf Grundstellungen des Yoga, Tiefenentspannung, Meditation
Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, warme Socken, Nackenrolle oder -kissen.
Alte Schule Meggerdorf Do. 03.09.2020 18:30 – 19:30 Uhr Dies ist ein fortlaufender Kurs, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

10 Termine 37,00 € Elke Jeß

D3.01.10
Yoga für Leichtfortgeschrittene bis Mittelstufe
Vertiefen der Pranayama und Asanas, längeres Halten von Asanas
Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, warme Socken, Nackenrolle oder -kissen.
Alte Schule Meggerdorf Do. 03.09.2020 20:00 – 21:30 Uhr Dies ist ein fortlaufender Kurs, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

10 Termine 46,00 € Elke Jeß

D3.01.11
Ein Tag mit Yoga
Der Tag beginnt mit einer Willkommensmeditation. Danach folgt die erste Yogaeinheit mit Einüben der Asanas der Rishikesch Reihe. In einer kurzen Pause wird Tee gereicht. Dann folgt Lachyoga mit Nicole. Im Anschluss folgt eine zweite Yogastunde. Zum Abschluss findet eine Duftmeditation mit Nicole statt, in der unter anderem ätherische Öle vorgestellt und angewandt werden.

Bitte mitbringen: Unterlage (ISO-Matte), Wolledecke, kl. Kissen, Getränk, Verpflegung, dicke Socken, bequeme Kleidung.
Forum Kropp Mi. 02.09.2020 09:00 – 11:00 Uhr 10 Termine 61,00 € Günther Gehde

D3.01.12
Lachyoga-Workshop
Du kennst bestimmt den Spruch „Lachen ist gesund“ – aber warum ist das so? Das erfährst du in diesem Lachyoga-Workshop.
Lachyoga vereint die 4 Elemente der Lebensfreude – auch sind meditative Elemente sowie Atemübungen im klassischen Lachyoga enthalten.
Du wirst am eigenen Leib die positiven Auswirkungen von Lachyoga auf Körper, Geist und Seele erfahren, eine geführten Tiefen-

entspannung genießen und in viele lachende Gesichter blicken.
Bitte mitbringen: rusticheste Socken, Decke, Kissen sowie Getränke.
Forum Kropp Sa. 28.11.2020 10:00-12:00 Uhr 1 Termin 15,00 € Nicole Andresen

D3.01.13
Qigong und Tai Chi
Der Kurs vermittelt einen Einblick in die Vielfalt der Qigong und Tai Chi Übungen. Die erste ¼ Stunde ist dem Qigong gewidmet, in der zweiten ¼ Stunde steht TaiChi, orientiert an der Pekingform und dem Yangstil im Vordergrund.
Bitte mitbringen: Socken, warme und bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe
Forum Kropp Fr. 11.09.2020 16:00 – 17:30 Uhr 10 Termine 46,00 € Klara Zimmermann

D3.01.14
Meditation mit Klangschalen
Eine geführte Meditation mit einer gezielten Auswahl von Klangschalen. Die Klänge helfen Körper und Geist zur Ruhe zu bringen und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Tauchen Sie ein in die Tiefenentspannung, in der sich Blockaden und Verspannungen auf sanfte Weise lösen.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung
Diakonie Kropp, Haus Bethesda Di. 29.09.2020 16:30 – 17:30 Uhr 10 Termine 32,00 € Rita Clausen

D3.02.01
Sport mit Älteren
Durch regelmäßig dosierte Bewegung kann die Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten und die körperliche Fitness gesteigert werden.
Machen Sie mit bei unserer Seniorengymnastik nach Musik! Im Mittelpunkt stehen bei uns die Freude an rhythmischer Bewegung und das gesellige Miteinander. Bitte bequeme Kleidung und Unterlage (Decke oder Iso-Matte) mitbringen.
Diakonie Kropp, Haus Bethesda Di. 01.09.2020 14:00 – 15:00 Uhr 10 Termine 32,00 € Angelika Strubel
Anmeldung:(04624) 1004

D3.02.02
Sport mit Älteren
Diakonie Kropp, Haus Bethesda Di. 01.09.2020 15:15 – 16:15 Uhr 10 Termine 32,00 € Angelika Strubel
Anmeldung:(04624) 1004

D3.02.03
Ganzkörpergymnastik mit Musik
Der Körper wird von oben nach unten einmal durchtrainiert (Schulter, Arme, Brust, Bauch, Rücken, Beine