

Gesundheitstag am 25.11.2023 ab 10:00 Uhr – Die Workshops

1.1 Smovey – kleine Tools, große Wirkung

Smovey mobilisiert, kräftigt und entspannt, erhöht Koordinationsfähigkeit und Ausdauer. Die grünen smoveys sehen vielleicht unspektakulär aus, doch in ihnen steckt viel Schwung. Das Besondere an den Ringen sind die vier Stahlkugeln im Inneren, die eine Vibration entstehen lassen, die bis in die Tiefenmuskulatur hinein wirkt.

Dozentin: Ines Kruse, Smoveycoach

1.2 Placement – Harmonie von Körper und Geist

Die Dehn- und Entspannungsübungen zu ruhiger Musik sprechen alle Muskelgruppen an und stärken die im Alltag belastete Wirbelsäule. Entspannungsübungen helfen, Verspannungen und Blockaden aufzulösen. Ziel ist es, ein Körperbewusstsein zu entwickeln sowie die Lebensenergie zu steigern. Vor allem gilt es, Freude an der eigenen Bewegung zu haben.

Bringen Sie sich zum Workshop eine Matte, ein großes Handtuch, eine Decke, bequeme Kleidung und Socken mit.

Dozentin: Dorothea Feuser-Koebe, Tanzpädagogin und Gymnastiklehrerin

1.3 Leckere Aufstriche, köstliche Dips

Dips und Aufstriche sind geschmackvoll und vielseitig zu verwenden. Auf der Basis eines Grundrezeptes lassen sich geschmacklich völlig unterschiedliche Variationen fertigen, indem einfach verschiedene Gewürze und andere Zutaten beigemischt werden. Im Workshop werden verschiedene Dips und Aufstriche angefertigt, die in der Mittagspause von allen verzehrt werden können.

Dozentin: Susanne Kirstein, Kursleiterin an der vhs Schwerin

2.1 Fitness durch Line Dance

Es stellt eine Herausforderung für Körper und Gedächtnis dar, synchron in einer Gruppe auf Linien zu tanzen. Konzentration und Koordination sind gefordert. Doch dann bereitet es Freude, wenn man nach wenigen Takten Musik bereits gelernte Tänze wiedererkennt und die richtigen Schritte und Bewegungen ablaufen. Bereits nach 20 Minuten kommt der gesamte Stoffwechsel in Gang. Herz und Kreislauf werden gefordert und zu erhöhten Leistungen angeregt. Der Blutzuckerspiegel wird positiv beeinflusst. Im Line-Dance-Workshop wird in der Gruppe ohne festen Partner getanzt, überwiegend zu Country-Musik.

Dozent: Gunnar Teuchner, Kursleiter an der vhs des Landkreises Rostock

2.2 Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode kann die Qualität von Bewegungen und Körperhaltungen grundlegend verbessert werden. Im spielerischen Variieren abseits von "richtig" und "falsch" ist es so möglich, neue Bewegungsqualitäten und -spielräume zu entdecken.

Die Übungen werden überwiegend im Liegen, aber auch im Stehen und Sitzen durchgeführt.

Gesundheitstag am 25.11.2023 ab 10:00 Uhr – Die Workshops

Eine Wolldecke, ein Badetuch (als Kissen bewährt), bequeme Kleidung und warme Socken werden empfohlen.

Dozentin: Petra Meyer, Feldenkrais-Lehrerin

2.3 Gesunde Smoothies

„Smooth“ bedeutet weich, cremig, sämig und geschmeidig, womit in erster Linie das Mundgefühl gemeint ist. Smoothies sind gesund, denn im Gegensatz zu Saft wird hier das gesamte Obst und Gemüse verarbeitet, was zu einem dickflüssigen Endprodukt führt, dem manchmal etwas Wasser hinzugefügt werden muss, um trinkbar zu sein.

Im Workshop werden kreative Rezeptideen für die Zubereitung von gesunden Smoothies umgesetzt und die Ergebnisse gemeinsam verkostet.

Dozentin: Susanne Kirstein, Kursleiterin an der vhs Schwerin

3.1 ENERGY DANCE® bewegend – berührend – ...

Energy dance bietet ein vielseitiges und umfassendes Training zu motivierender Musik. Mühelos kann jede*r – unabhängig von Fitness und Alter – den fließenden und sich langsam aufbauenden Bewegungen folgen. Getragen von schöner Musik und dem Rhythmus der Gruppe wächst die Freude an der Bewegung. Ein dosierter Spannungsbogen von ruhig bis auspowernd sorgt für nachhaltige Fitness, Kraft und Beweglichkeit.

Dozentin: Ulrike Stern

3.2 Vinyasa Yoga – Meditation in Bewegung

Im Workshop wird durch einen kreativen Yoga Flow mit sanften Körperübungen und –haltungen zur Dehnung, Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit und Flexibilität geübt sowie durch Körperwahrnehmungs- und Entspannungstechniken für Beruhigung des Geistes geschult. Der Fokus wird auf Synchronität zwischen Bewegung und dem eigenen Atem in einer Art von beruhigender Bewegungsmeditation gelegt.

Bringen Sie sich für diesen Workshop eine Yoga-Matte und dicke Socken mit.

Dozentin: Frosina Sokoloska; Yoga-Lehrerin, Ärztin

3.3 Gesunde, schnelle Herbstsalate

Salate sind kalorienarm und enthalten viele Vitamine und gesundheitsfördernde Nährstoffe. Sie können helfen abzunehmen oder schlank zu bleiben. Salate eignen sich als Vorspeise, aber auch als Hauptgericht.

Im Workshop verarbeiten wir gesunde, saisonale Zutaten zu leckeren Herbstsalaten.

Dozentin: Susanne Kirstein, Kursleiterin an der vhs Schwerin