

# Gesundheitsschule Neubeginn



Gesundheit auf allen Ebenen  
durch die Kraft der richtigen Entscheidungen

Körper - Geist - Seele

← →

Mensch - Gesellschaft - Umwelt

**Programm II. Halbjahr 2016**

## Hintergrund und Philosophie

Die Gesundheitsschule Neubeginn hat das Anliegen und Ziel, Gesundheit und erhöhtes Wohlbefinden für Mensch, Gesellschaft und Umwelt zu fördern.

Das Wohl des Einzelnen ist aus wahrer ganzheitlicher Sicht immer an Gesellschaft und Umwelt angebunden. Aus diesem Grund wurden 4 Aspekte bzw. Kategorien formuliert, die Ganzheitlichkeit etwas besser verdeutlichen sollen. Der Mensch im Zentrum der Welt mit all seinen Aspekten und Einflüssen (siehe Bild).



Ich weiß sehr wohl, dass Ganzheitlichkeit inzwischen ein Marketing-Wort geworden ist, das dem Verbraucher suggerieren soll, dass hier all seine Bedürfnisse und Wünsche berücksichtigt und auch verstanden werden. In der Praxis ist das so gut wie nie der Fall, was aber nicht bedeuten soll, dass es nicht möglich ist.

Jeder Mensch besitzt Körper, Geist und Seele. Diese Einheit ist nicht zu trennen.

Aber um das Zusammenspielen von diesen drei Aspekten besser zu verstehen, hat es sich als hilfreich erwiesen, gewisse Unterteilungen vorzunehmen, um das Ganze besser zu erfassen und zu verstehen.

Darum gibt es bei Veranstaltungen, Vorträgen oder Kursen, immer auch eines der Symbole als Orientierung. Es ist allerdings wichtig, vor Augen zu haben, dass alle Aspekte bzw. Kategorien auch immer einen Anteil der anderen Module mit in sich tragen, das bedeutet echte Ganzheitlichkeit.

# Unsere Bewegungs-Kurse



## Aquafitness mit Andreas

Training und Bewegungen im Wasser, das zum einen gelenkschonend, aber auch kreislaufentlastend und gleichzeitig kreislaufstabilisierend ist. **Dieser Kurs ist keine Wassergymnastik, sondern fordernde und aufbauende Fitness.** Start-Laufzeit sind 3 Monate mit dem Ziel, einen dauerhaften Kurs aufzubauen, bei dem neben Fitness auf jeden Fall gute Laune und Spaß an der Tagesordnung stehen. Voraussetzung sind keine Angst vor Wasser, die Fähigkeit zu Schwimmen und kein zu großes Übergewicht, da die Leistungsanforderungen sonst zu hoch sind. **Ab Juli 2016, Dienstag und Donnerstag, 19:00 Uhr**

## Rückenschule

In der Neuen Rückenschule findest Du Möglichkeiten, Deinen Rücken zu kräftigen und zu unterstützen, um den Anforderungen des Alltages gewachsen zu sein. Hier lernst Du eine bessere Körperwahrnehmung und das richtige Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung.

## Rückenfit

Zehn intensive Einheiten, die Rückenschule, Fitness und Entspannung beinhalten und aus diesem Kurs ein effektives Training machen. Auch gut geeignet als Kennenlern-Einstieg in eine dauerhafte Rückenübungsgruppe.

## Yoga

Im Yoga findest Du neben einer der besten Bewegungsformen für Gesundheit und Kräftigung des Körpers auch erhöhte innerer Ruhe und ein Gespür für die richtigen und wichtigen Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele.

## Yoga zum Kennenlernen

Bitte aktuelle Termine telefonisch erfragen.

## Yoga Sling-Style

Yoga in speziellen Aufhängungen. Hierbei wird ein gewisses Maß an Schwerelosigkeit erreicht und bestimmte Übungen erleichtert. Allerdings werden hierbei auch extrem gesundheitsfördernde Aspekte des Yogas gefördert, die ein gewisses Maß an körperlicher Fitness voraussetzen.

## Yoga Redcord

Redcord ist ein intensives ganzheitliches Kraft- und Koordinationstraining mit den „Roten Schlingen“, dem vielseitigen Trainingsgerät aus Norwegen. Damit erreichst Du eine gute körperliche Stabilität sowie eine Entlastung der Gelenke, besonders der Wirbelsäule.

Redcord ist bei den meisten Krankenkassen ein anerkannter Präventionskurs, an welchem maximal 6 Menschen teilnehmen können.

## Besondere Angebote:

### Büroaktiv

Aktivierung, Lockerung und Entspannung am Arbeitsplatz. Ich komme zu Dir und Deinen Kollegen ins Büro und wir trainieren 1x in Woche ein speziell ausgearbeitet Programm.



Pro Stunde € 100,-

## Preise und nähere Regelungen:

**Anmeldungen:** Telefonisch jederzeit. Wenn Du auf den AB sprichst oder Dich per Mail anmeldest, Namen & Telefonnummer nicht vergessen! Ich rufe dann zurück und wir besprechen Näheres. **Anmeldungen bei Kursen über einen festen Zeitraum bitte spätestens bis 1 Woche vor Kursbeginn.**

### **Bewegungskurse - Du & Dein Körper\***

Einzelkarte (Probestunde)	10,- Euro
einzelne Privatstunden	80,- Euro
Monatskarte Aqua	45,- Euro
Monatskarte normal	35,- Euro
10er Karte (siehe unten)	100,- Euro

\* Kosten von Bewegungskursen werden als Präventivmaßnahmen von der gesetzlichen Krankenkasse erstattet. Bitte frage Deine Krankenkasse, was sie Dir erstatten.

### **Monatskarten (Mitgliedschaft) & 10er Karten:**

Legst Du Dich für eine Mitgliedschaft von mindestens einem halben Jahr fest, erhältst Du mit den Monatskarten das beste Preis-Leistungs-Verhältnis der jeweiligen Kurse der Gesundheitsschule.

**10er Karten gibt es nur für Kurse mit fester Laufzeit oder als Probeeinstieg zur Mitgliedschaft.**

erhältst Du mit dem In Anlehnung an solidarische Landwirtschaft gibt es eine Mitgliedschaft in der Gesundheitsschule, die monatlich abgerechnet wird und dafür sorgt, dass wir uns gegenseitig stärken. Die Laufzeit der Mitgliedschaft läuft mindestens über ein halbes Jahr mit entsprechender Verlängerung.

### **Rendsburg-Gutschein:**

Der Regionalgedanke, dass mit anderen Zahlungsmitteln in unserer Gesellschaft ein größerer sozialer Zusammenhalt gefördert wird, ist sehr inspirierend. Daher akzeptiere ich auch den Rendsburg-Gutschein.



# Dein Ansprechpartner & Experte in der Gesundheitsschule:

„Erst der Dienst am Mitmenschen gibt unserer Existenz  
Sinn.“



## Walburga Weidenbach

### **Bewegungskurse & Co.**

„Ich bin staatlich geprüfte  
Gymnastiklehrerin und verfüge über 25  
Jahre Erfahrung im aktiven  
Bewegungsbereich.“

Alle Theorien sind für mich sinnlos, wenn  
ich sie nicht selber in der Praxis lebe. Der  
physische Bewegungsweg ist mein  
Schwerpunkt..

Ich Sorge persönlich dafür, dass jede  
Teilnehmerin und jeder Teilnehmer in  
meinen Bewegungskursen die beste und richtige Anleitung erhält.

Ich unterrichte seit 25 Jahren Yoga und Rückenschule und war eine der  
ersten Nordic-Walking-Lehrer im Rendsburger Raum. Zu den neueren  
Kursen von mir hat sich jetzt auch Redcord dazu gesellt, das auch als  
ganzheitliches Krafttraining bezeichnet wird.

Ich stehe immer für Fragen und spezielle Anliegen zur Verfügung und  
berate jeden Menschen individuell, um die beste Lösung  
herauszuarbeiten.“



**Ruhe ist der wahre Zustand des Menschen.  
Für den Ruhigen ist jede äußere Lage erträglich und selbst  
angenehm.**

Novalis

# Du und Deine Basiszeiten – Alles auf einen Blick

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Vormittags von 8:00 – 12:00</b>				
			08:45 – 09:45 <b>Rücken</b>	08:15 – 09:15 <b>Rücken (Ph)</b>
			10:15 – 11:15 <b>Yoga</b>	09:30 – 10:45 <b>Yoga (Ph)</b>
<b>Nachmittags von 16:00 – 18:00</b>				
17:00 – 18:00 <b>Redcord (Ph)</b>	16:45 – 18:00 <b>Yoga</b>	17:00 – 18:15 <b>Yoga</b>	16:45 – 18:00 <b>Yoga (Ph)</b>	16:30 – 17:45 <b>Yoga (Ph)</b>
<b>Abends von 18:00 – 21:00</b>				
18:30 – 19:30 <b>Redcord (Ph)</b>	18:15 – 19:15 <b>Rücken</b>		18:15 – 19:15 <b>Rücken-Yoga (Ph)</b>	18:00 – 19:15 <b>Yoga Slingstyle</b>
19:15 – 20:00 <b>Aquafitness</b>	19:15 – 20:00 <b>Aquafitness</b>		19:15 – 20:00 <b>Aquafitness</b>	(1mal im Monat, Ph)
19:30 – 20:30 <b>Rücken (Ph)</b>	19:30 – 20:30 <b>Yoga</b>		19:30 – 20:30 <b>Redcord (Ph)</b>	
Stand Juli 2016 – Änderungen vorbehalten. Ph = Physiozentrum Fockbek				
Redcord = Ganzheitliches Krafttraining an Seilen				

## Gesundheitsschule Neubeginn

**Kontakt: Walburga Weidenbach, Kaiserstr. 26  
(Uhrenblock, direkt neben Eingang Restaurant  
Ambrosia)**

**04331 - 868 5778 und 0172 - 93 10 101**

**[www.gesundheitsschule-neubeginn.de](http://www.gesundheitsschule-neubeginn.de)**

**[info@gesundheitsschule-neubeginn.de](mailto:info@gesundheitsschule-neubeginn.de)**