

Herbst-/Wintersemester 2019/2020 (ZPP- zertifizierte Kurse)

Gültig für Kurse mit einer Lauflänge von mindestens 8 und maximal 12

Veranstaltungen und bei mind. 80%iger Teilnahme

Kursleiter	Kurstitel	Präventionsprinzip/ Inhalt
Altermann, Siegfried	Starker Rücken – gesunder Rücken	Bewegungsgewohnheiten/Vorbeugung und Reduzierung spez. gesundh. Risiken
Bauch, Elke	Starker Rücken – gesunder Rücken	Bewegungsgewohnheiten/Vorbeugung und Reduzierung spez. gesundh. Risiken
Eisen, Anja Maria	Hatha-Yoga	Stressmanagement/ Entspannung
Gnörich-Poschmann, Ines	Hatha-Yoga (Anfänger und Wiedereinsteiger)	Stressmanagement/ Entspannung
Häckel, Nicole	Hatha-Yoga	Stressmanagement/ Entspannung
Handstein, Jeannine	RückenFit	Bewegungsgewohnheiten/Vorbeugung und Reduzierung spez. gesundh. Risiken
Harms, Fanny	RückenFit	Bewegungsgewohnheiten/Vorbeugung und Reduzierung spez. gesundh. Risiken
Heitmann, Karla	Aqua-Gymnastik	Bewegungsgewohnheiten/ Reduzierung Bewegungsmangel
Joschko, Ingrid	Hatha-Yoga	Stressmanagement/ Entspannung
Jungmichel, Vera	Ganzkörperkräftigung – Balance Workout	Bewegungsgewohnheiten/ Reduzierung Bewegungsmangel
Krause, Heike	Aqua-Gymnastik	Bewegungsgewohnheiten/ Reduzierung Bewegungsmangel
Krause, Heike	Aqua Training	Bewegungsgewohnheiten/ Reduzierung Bewegungsmangel
Langner, Claudia	BodyFit - Ganzkörperkräftigungstraining	Bewegungsgewohnheiten/ Reduzierung Bewegungsmangel
Mickan, Doreen	Starker Rücken – gesunder Rücken	Bewegungsgewohnheiten/Vorbeugung und Reduzierung spez. gesundh. Risiken
Müller, Heike Adidevi	Hatha-Yoga	Stressmanagement/ Entspannung
Nitzsche, Antje	Pilates	Bewegungsgewohnheiten/Vorbeugung und Reduzierung spez. gesundh. Risiken
Rachold, Cornelia	Pilates	Bewegungsgewohnheiten/Vorbeugung und Reduzierung spez. gesundh. Risiken
Roßberg, Gisela	RückenFit	Bewegungsgewohnheiten/Vorbeugung und Reduzierung spez. gesundh. Risiken
Schaffrath, Heidrun	Starker Rücken – gesunder Rücken	Bewegungsgewohnheiten/Vorbeugung und Reduzierung spez. gesundh. Risiken
Schaffrath, Heidrun	BodyFit - Ganzkörperkräftigungstraining	Bewegungsgewohnheiten/ Reduzierung Bewegungsmangel
Schlett, Olga	Hatha-Yoga	Stressmanagement/ Entspannung
Semlin, Rainer	Qi Gong	Stressmanagement/ Entspannung

Herbst-/Wintersemester 2019/2020 (ZPP- zertifizierte Kurse)

Gültig für Kurse mit einer Lauflänge von mindestens 8 und maximal 12

Veranstaltungen und bei mind. 80%iger Teilnahme

Kursleiter	Kurstitel	Präventionsprinzip/ Inhalt
Strandt, Christa	Herz aktiv - Ganzkörpertraining für Herz und Kreislauf	Bewegungsgewohnheiten/ Reduzierung Bewegungsmangel
Thomas, Katrin	Pilates	Bewegungsgewohnheiten/Vorbeugung und Reduzierung spez. gesundh. Risiken
Unkart, Anja	Starker Rücken - gesunder Rücken	Bewegungsgewohnheiten/Vorbeugung und Reduzierung spez. gesundh. Risiken
Vorwerk, Anja	Hatha-Yoga	Stressmanagement/ Entspannung
Wendler, Lisa	Rückenfit	Bewegungsgewohnheiten/Vorbeugung und Reduzierung spez. gesundh. Risiken
Wendler, Lisa	Ganzkörperkräftigung – Balance Workout	Bewegungsgewohnheiten/ Reduzierung Bewegungsmangel
Wenzel, Katharina	Gesund im Stress - mit MBSR	Stressmanagement/ Entspannung
Winkelmann, Sven	BodyFit - Ganzkörperkräftigungstraining	Bewegungsgewohnheiten/ Reduzierung Bewegungsmangel
Winkelmann, Sven	Starker Rücken - gesunder Rücken	Bewegungsgewohnheiten/Vorbeugung und Reduzierung spez. gesundh. Risiken