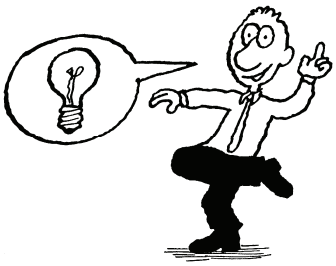
Gymnastik, Entspannung, Tanz

Gymnastik, Entspannung und Tanz

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen."

Teresa von Avila

Informationen Gesundheitsangebote



Präventive Gesundheitsangebote

Alle Präventionskurse mit einer Kurs-ID wurden nach § 20 Abs.1 SGB V erfolgreich zertifiziert und haben das Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention" der Zentralen Prüfstelle für Prävention, kurz ZPP, erhalten.

www.zentrale-pruefstelle-praevention.de

Die AOK und entsprechende Ersatzkassen **erstatten** Versicherten **die Kursgebühr von Kursen mit Kurs-ID von bis zu zwei Präventionskursen bis zu 100 Prozent, maximal 75 Euro pro Kurs** pro Kalenderjahr.
Bitte erkundigen Sie sich sicherheitshalber genau über die aktuelle Bezuschussung von präventiven Gesundheitskursen direkt bei Ihrer Krankenkasse. Grundvoraussetzung für die Erstattung:

- **Sie nehmen regelmäßig an dem Kurs teil – mindestens 80 Prozent.**
- **Sie reichen bei der Geschäftsstelle der Krankenkasse Ihre Teilnahmebestätigung ein.**

Eine Teilnahmebestätigung erhalten Sie in unserem Büro bis zu 6 Wochen nach Kursende kostenlos. Danach fällt eine Gebühr von 2,00 € an.
In vielen Kursen erhalten Sie die Teilnahmebestätigung nach Absprache von dem/der Kursleiter/in.

Achtung: Neuanmeldungen für alle Kurse nach den Osterferien sind ab Montag, 30.03.2020, möglich!

Haftungsausschluss

Jegliche Teilnahme an Ernährungs-, Bewegungs- bzw. Entspannungsprogrammen erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung für Zwischenfälle bei der Umsetzung von Empfehlungen kann nicht übernommen werden.

„Reaktiv Walking in der Eremitage“

Reaktiv Walking in der Eremitage für Anfänger und Könner

Reaktiv Walking ist ein **exklusives Angebot der AOK**.
Bei dieser Form des Walkings wird mit sogenannten Reaktiv-Hanteln trainiert. Diese sind mit einer speziellen Schwungmasse gefüllt, die durch den natürlichen Armschwung von einer Seite zur anderen geschleudert wird. Dadurch wird der gewünschte verzögerte Impuls - der Reaktiv-Impuls - erzeugt. Reaktiv Walking trainiert und formt effektiv den ganzen Körper. Es ist einfach zu lernen, schonend für die Gelenke und wirkt konditions- und koordinationssteigernd. Die komplette Schulterpartie, die Rücken- und Bauchmuskulatur wird bis in die Tiefe mittrainiert und speziell auch das Bindegewebe an den Oberarmen gestärkt.
Treffpunkt ist immer am Parkplatz der Eremitage

S001 „Reaktiv Walking in der Eremitage“

Nicht erstattungsfähig – Kurzkurs für Fortgeschrittene

Referent/in	Anke Geih, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 13.01. – 17.02.	**Gebühr**	45,00 €
Zeit	17.00 – 18.00 Uhr	**Treffen**	6 x 1 Std.

S002 „Reaktiv Walking in der Eremitage “

Kurs-ID: 20171102-963444, für Anfänger

Referent/in	Anke Geih, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 02.03. – 04.05.	**Gebühr**	60,00 €
Zeit	17.00 – 18.00 Uhr	**Treffen**	8 x 1 Std.

S003 „Reaktiv Walking in der Eremitage “

Kurs-ID: 20171102-963444, nur für Fortgeschrittene!

Referent/in	Anke Geih, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 02.03. – 04.05.	**Gebühr**	60,00 €
Zeit	18.15 – 19.15 Uhr	**Treffen**	8 x 1 Std.

S004 „Reaktiv Walking in der Eremitage“

Kurs-ID: 20171102-963444, für Anfänger

Referent/in	Anke Geih, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 11.05. – 20.07. (nicht 18.5.)	**Gebühr**	60,00 €
Zeit	17.00 – 18.00 Uhr	**Treffen**	8 x 1 Std.

S005 „Reaktiv Walking in der Eremitage“

Kurs-ID: 20171102-963444, nur für Fortgeschrittene!

Referent/in	Anke Geih, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 11.05. – 20.07. (nicht 18.5.)	**Gebühr**	60,00 €
Zeit	18.15 – 19.15 Uhr	**Treffen**	8 x 1 Std.

Die Reaktiv-Hantel

Erfahrungsweg Yoga im Löhehaus

Mit speziellen Hatha-Yogaübungen wird die Körperwahrnehmung vertieft. Durch bewusstes Entspannen, richtiges Atmen und in Konzentration ausgeführte Körperhaltungen können Sie eine Steigerung Ihres Wohlbefindens erleben.
Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen!

S006 Hatha Yoga im Löhehaus

Kurs-ID: Kurs-ID: 20171120-967400

Referent/in	Elisabeth Jung	**Ort**	Löhehaus
Termin	Mo, 13.01. bis 30.03.	**Gebühr**	66,00 €
Zeit	16.15 -17.15 Uhr	**Treffen**	11 x 1 Std.

S007 Hatha Yoga im Löhehaus

Kurs-ID: Kurs-ID: 20171120-967400

Referent/in	Elisabeth Jung	**Ort**	Löhehaus
Termin	Mo, 13.01. bis 30.03.	**Gebühr**	66,00 €
Zeit	17.30 -18.30 Uhr	**Treffen**	11 x 1 Std.

S008 Hatha Yoga im Löhehaus

Kurs-ID: Kurs-ID: 20171120-967400

Referent/in	Elisabeth Jung	**Ort**	Löhehaus
Termin	Mo, 13.01. bis 30.03.	**Gebühr**	66,00 €
Zeit	18.30 -19.30 Uhr	**Treffen**	11 x 1 Std.

Während der Schulferien kein Kursangebot

S009 Hatha Yoga im Löhehaus

Kurs-ID: Kurs-ID: 20171120-967400

Referent/in	Elisabeth Jung	**Ort**	Löhehaus
Termin	Mo, 20.04. bis 13.07.	**Gebühr**	66,00 €
Zeit	16.15 -17.15 Uhr	**Treffen**	11 x 1 Std.

S010 Hatha Yoga im Löhehaus

Kurs-ID: Kurs-ID: 20171120-967400

Referent/in	Elisabeth Jung	**Ort**	Löhehaus
Termin	Mo, 20.04. bis 13.07.	**Gebühr**	66,00 €
Zeit	17.30 -18.30 Uhr	**Treffen**	11 x 1 Std.

S011 Hatha Yoga im Löhehaus

Kurs-ID: Kurs-ID: 20171120-967400

Referent/in	Elisabeth Jung	**Ort**	Löhehaus
Termin	Mo, 20.04. bis 13.07.	**Gebühr**	66,00 €
Zeit	18.30 -19.30 Uhr	**Treffen**	11 x 1 Std.

Hatha Yoga im Storchenhaus

Erfahrungsweg Yoga – Storchenhaus

„Der Mensch ist nicht für den Yoga da, sondern der Yoga für den Menschen." Diese Interpretation von Sri T. Krishnamacharya soll der Leitgedanke dieser Kurse sein. Es kommt nicht darauf an, die Körperübungen perfekt auszuführen, sondern die eigenen Möglichkeiten kennen zu lernen und anzunehmen. Die Verbindung von Körperübungen und Atmung zentrieren den Geist und führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch

S012 **Hatha Yoga für Anfänger**

Kurs-ID: 20171217-974029

Referent/in	Martina Schmittroth	**Ort**	Storchenhaus, 1. Stock
Termin	Mo, 13.01. – 23.03.	**Gebühr**	90,00 €
Zeit	18.00 – 19.30 Uhr	**Treffen**	10 x 1,5 Std.

S013 **Hatha Yoga für Anfänger**

Kurs-ID: 20171217-974029

Referent/in	Martina Schmittroth	**Ort**	Storchenhaus, 1. Stock
Termin	Mo, 20.04. – 06.07.	**Gebühr**	90,00 €
Zeit	18.00 – 19.30 Uhr	**Treffen**	10 x 1,5 Std.

S014 **Hatha Yoga für Fortgeschrittene**

Kurs-ID: 20171217-974029

Referent/in	Martina Schmittroth	**Ort**	Storchenhaus, 1. Stock
Termin	Di, 07.01. – 17.03.	**Gebühr**	90,00 €
Zeit	20.00 – 21.30 Uhr	**Treffen**	10 x 1,5 Std.

S015 **Hatha Yoga für Fortgeschrittene**

Kurs-ID: 20171020-960754

Referent/in	Martina Schmittroth	**Ort**	Storchenhaus, 1. Stock
Termin	Di, 21.04. – 07.07.	**Gebühr**	90,00 €
Zeit	20.00 – 21.30 Uhr	**Treffen**	10 x 1,5 Std.

Hatha Yoga am Morgen

In diesem Kurs erfahren wir Yoga als „Fluss" von Bewegungsabläufen, die sich harmonisch mit dem Atem verbinden. So entsteht einerseits ein Fließen von Bewegung und Atem, das sich beruhigend und zentrierend auf unseren Geist auswirkt, andererseits wird der Körper auf diese Weise sanft gedehnt und gekräftigt. Verspannungen werden gelöst und wir starten mit einem positiven Körpergefühl in den Tag. Eine Meditation rundet die Übungssequenz ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch

S016 **Hatha Yoga am Morgen**

Kurs-ID: 20171217-974030

Referent/in	Martina Schmittroth	**Ort**	Storchenhaus, 1. Stock
Termin	Do, 09.01. – 19.03.	**Gebühr**	60,00 €
Zeit	8.15 – 9.15 Uhr	**Treffen**	10 x 1 Std.

S017 **Hatha Yoga am Morgen**

Kurs-ID: 20171217-974030

Referent/in	Martina Schmittroth	**Ort**	Storchenhaus, 1. Stock
Termin	Do, 02.04. – 16.07. (nicht 14.5.)	**Gebühr**	60,00 €
Zeit	8.15 – 9.15 Uhr	**Treffen**	10 x 1 Std.

Qigong - Gymnastik

Qigong ist ein ganzheitliches Konzept der Gesunderhaltung
Die Übungen verbinden Körper, Atem und Vorstellungskraft auf harmonische Weise. Es entwickelt sich die Fähigkeit, Disharmonien wahrzunehmen und diese wirksam auszugleichen. So erwächst mit zunehmender Selbstwahrnehmung eine verstärkte Lebensfreude, Kreativität und Persönlichkeitsentfaltung. Qigong stärkt das Immunsystem und wirkt harmonisierend auf das vegetative Nervensystem.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Decke

DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V.

S018 Entspannen mit Qigong für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kurs-ID 20180815-1036154

Referent/in	Helmut Schmidt, Qigonglehrer Dt. Qigong Gesellschaft e.V.		
Ort	Löhehaus, Bismarckstr. 3		
Termin	Di, 03.03. bis 19.05.	**Gebühr**	60,00 €
Zeit	17.30 -18.30 Uhr	**Treffen**	10 x 1 Std.

S019 Entspannen mit Qigong für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kurs-ID 20180815-1036154

Referent/in	Helmut Schmidt, Qigonglehrer Dt. Qigong Gesellschaft e.V.		
Ort	Löhehaus, Bismarckstr. 3		
Termin	Di, 03.03. bis 19.05.	**Gebühr**	60,00 €
Zeit	18.45 – 19.45 Uhr	**Treffen**	10 x 1 Std.

S020 Qigong Gymnastik

Referent/in	Gisela Brader-Granger, Qigonglehrerin Dt. Qigong Gesellschaft e.V.		
Ort	Gemeindesaal St. Hedwig, Schwindstr. 14 a, Bayreuth		
Termin	Di, 28.01. bis 21.04.	**Gebühr**	44,00 €
Zeit	8.45 – 9.45 Uhr	**Treffen**	10 x 1 Std.

S021 Qigong Gymnastik

Referent/in	Gisela Brader-Granger, Qigonglehrerin Dt. Qigong Gesellschaft e.V.		
Ort	Gemeindesaal St. Hedwig, Schwindstr. 14 a, Bayreuth		
Termin	Di, 28.01. bis 21.04.	**Gebühr**	66,00 €
Zeit	10.00 – 11.30 Uhr	**Treffen**	10 x 1,5 Std.

S022 Qigong Gymnastik

Referent/in	Gisela Brader-Granger, Qigonglehrerin Dt. Qigong Gesellschaft e.V.		
Ort	Gemeindesaal St. Hedwig, Schwindstr. 14 a, Bayreuth		
Termin	Di, 28.04. bis 14.07.	**Gebühr**	44,00 €
Zeit	8.45 – 9.45 Uhr	**Treffen**	10 x 1 Std.

S023 Qigong Gymnastik

Referent/in	Gisela Brader-Granger, Qigonglehrerin Dt. Qigong Gesellschaft e.V.		
Ort	Gemeindesaal St. Hedwig, Schwindstr. 14 a, Bayreuth		
Termin	Di, 28.04. bis 14.07.	**Gebühr**	66,00 €
Zeit	10.00 – 11.30 Uhr	**Treffen**	10 x 1,5 Std.

Qigong und Wirbelsäulengymnastik

S024 Qigong-Gymnastik

Referent/in	Lilliane Pittroff		
Ort	Löhehaus, Bismarckstr. 3, Saal EG		
Termin	Do, 30.01. bis 26.03.	**Gebühr**	52,80 €
Zeit	10.00 – 11.30 Uhr	**Treffen**	8 x 1,5 Std.

S025 Qigong-Gymnastik

Referent/in	Lilliane Pittroff		
Ort	Löhehaus, Bismarckstr. 3, Saal EG		
Termin	Do, 23.04. bis 28.05.	**Gebühr**	33,00 €
Zeit	10.00 – 11.30 Uhr	**Treffen**	5 x 1,5 Std.

Wirbelsäulengymnastik

„Mein Rücken schmerzt" – vorbeugende Übungen

Ohne Leistungsdruck, kräftebewahrend und physiologisch ausgewogen erlernen wir natürliche Bewegungen des Alltags. Wir erlangen einen ökonomischen Bewegungsstil, den wir als harmonisch und wohltuend empfinden.

Gymnastische Übungen von Kopf bis Fuß

1. Dehnung
2. Kräftigung
3. Mobilisierung
4. Koordination
5. Atemschulung
6. Spezialschulung

S026 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: 20171222-975799

Referent/in	Andrea Groll	**Ort**	Löhehaus
Termin	Mo, 13.01. – 23.03.	**Gebühr**	60,00 €
Zeit	9.00 -10.00 Uhr	**Treffen**	10 x 1 Std.

S027 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: 20171222-975799

Referent/in	Andrea Groll	**Ort**	Löhehaus
Termin	Mo, 13.01. – 23.03.	**Gebühr**	60,00 €
Zeit	10.00 -11.00 Uhr	**Treffen**	10 x 1 Std.

S028 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: 20180717-1027972

Referent/in	Andrea Groll	**Ort**	Löhehaus
Termin	Mo, 20.04. – 20.07.	**Gebühr**	72,00 €
Zeit	9.00 -10.00 Uhr	**Treffen**	12 x 1 Std.

S029 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: 20180717-1027972

Referent/in	Andrea Groll	**Ort**	Löhehaus
Termin	Mo, 20.04. – 20.07.	**Gebühr**	72,00 €
Zeit	10.00 -11.00 Uhr	**Treffen**	12 x 1 Std.

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

S030 „Mein Rücken schmerzt"

Kurs-ID: 20190425-1105285

Referent/in	Gabi Kolb	**Ort**	J.-K.-Realschule
Termin	Mi, 15.01. – 25.03.	**Gebühr**	60,00 €
Zeit	17.00 – 18.00 Uhr	**Treffen**	10 x 1 Std.

S031 „Mein Rücken schmerzt"

Kurs-ID: 20190425-1105285

Referent/in	Gabi Kolb	**Ort**	J.-K.-Realschule
Termin	Mi, 15.01. – 25.03.	**Gebühr**	60,00 €
Zeit	18.00 – 19.00 Uhr	**Treffen**	10 x 1 Std.

S032 „Mein Rücken schmerzt"

Kurs-ID: 20190425-1105285

Referent/in	Gabi Kolb	**Ort**	J.-K.-Realschule
Termin	Mi, 22.04. – 15.07. (nicht 27.5.)	**Gebühr**	60,00 €
Zeit	17.00 – 18.00 Uhr	**Treffen**	10 x 1 Std.

S033 „Mein Rücken schmerzt"

Kurs-ID: 20190425-1105285

Referent/in	Gabi Kolb	**Ort**	J.-K.-Realschule
Termin	Mi, 22.04. – 15.07. (nicht 27.5.)	**Gebühr**	60,00 €
Zeit	18.00 – 19.00 Uhr	**Treffen**	10 x 1 Std.

Parkmöglichkeiten sind nach dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Adolf-Wächter-Str. 10-12, rechts und nach hinten fahren, dort ist auch der Zugang zur hinteren Turnhalle der Realschule!

Mobil von Kopf bis Fuß – altersgerechte Wirbelsäulengymnastik

Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur halten unsere Wirbelsäule beweglich. Durch abwechslungsreiche Stundenbilder fördern wir unsere Konzentration und Koordination und halten uns auch geistig fit!

Gemeindezentrum Friedenskirche, Friedenstr. 3

S034 Mobil von Kopf bis Fuß

Stärkung der Gesundheitsressourcen durch Beweglichkeit

Referent/in	Julia Fankel	**Ort**	Friedenskirche
Termin	Fr, 10.01. – 27.03.	**Gebühr**	48,40 €
Zeit	8.45 – 9.45 Uhr	**Treffen**	11 x 1 Std.

S035 Mobil von Kopf bis Fuß

Stärkung der Gesundheitsressourcen durch Beweglichkeit

Referent/in	Julia Fankel	**Ort**	Friedenskirche
Termin	Fr, 10.01. – 27.03.	**Gebühr**	48,40 €
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr	**Treffen**	11 x 1 Std.

Wirbelsäulengymnastik

S036 Mobil von Kopf bis Fuß

Stärkung der Gesundheitsressourcen durch Beweglichkeit

Referent/in	Julia Fankel	**Ort**	Friedenskirche
Termin	Fr, 24.04. – 10.07.	**Gebühr**	39,60 €
Zeit	8.45 – 9.45 Uhr	**Treffen**	9 x 1 Std.

S037 Mobil von Kopf bis Fuß

Stärkung der Gesundheitsressourcen durch Beweglichkeit

Referent/in	Julia Fankel	**Ort**	Friedenskirche
Termin	Fr, 24.04. – 10.07.	**Gebühr**	39,60 €
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr	**Treffen**	9 x 1 Std.

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Seniorengerechte Wirbelsäulengymnastik mit Kräftigung

Dehnung und Kräftigung der Muskulatur und Faszien ist ebenso wichtig wie eine kontrollierte und bewusste Belastung aller Strukturen und Gelenke unseres Körpers. Der Kurs bietet ein gesundheitsorientiertes Muskeltraining mit Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen an.
Die verbesserte Körperwahrnehmung macht fitter und unternehmungslustiger. Kreislauf stabilisierendes Bewegungsangebot und sinnvolle Funktionsgymnastik als Vorbeugung gegen altersbedingte Bewegungseinschränkungen.

S038 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: 20171222-975799

Referent/in	Andrea Groll, Physiotherapeutin		
Ort	Sportzentrum, Gymnastikhalle 1		
Termin	Mi, 15.01. bis 01.04. (nicht 22.1.)	**Gebühr**	60,00 €
Zeit	9.00 – 10.00 Uhr	**Treffen**	10 x 1 Std.

S039 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: 20171222-975799

Referent/in	Andrea Groll, Physiotherapeutin		
Ort	Sportzentrum, Gymnastikhalle 1		
Termin	Mi, 22.04. bis 15.07. (nicht 6.5.)	**Gebühr**	60,00 €
Zeit	9.00 – 10.00 Uhr	**Treffen**	10 x 1 Std.

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung
Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke mit Kräftigung der Muskulatur

Dehnung und Kräftigung der Muskulatur ist ebenso wichtig wie rückenschonendes Verhalten. Übungen zur Verbesserung der Kraft-, Dehn- und Koordinationsfähigkeit und Informationen über rückenfreundliches Bewegungsverhalten, Muskelaufbautraining zum Schutz für die Wirbelsäule und die Gelenke sowie Schulung der Körperwahrnehmung und Ausdauer.

S040 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung
Kurs-ID: 20171024-963715

Referent/in	Sabine Süppel, Physiotherapeutin	**Ort**	Sportzentrum
Termin	Mi, 29.01. bis 17.06. (nicht 18.3./25.3./22.04./6.5.)	**Gebühr**	72,00 €
Zeit	8.30 – 9.30 Uhr	**Treffen**	12 x 1 Std.

S041 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung
Kurs-ID: 20171024-963715

Referent/in	Sabine Süppel, Physiotherapeutin	**Ort**	Sportzentrum
Termin	Mi, 29.01. bis 17.06. (nicht 18.3./25.3./22.04./6.5.)	**Gebühr**	72,00 €
Zeit	9.30 – 10.30 Uhr	**Treffen**	12 x 1 Std.

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung
Haus der Begegnung, Eubener Straße 7

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70plus
Abwechslungsreiches „Rundum-Programm" für Körper und Geist

Der Kurs ist für Menschen, die sich auch im Alter gerne bewegen und fit bleiben wollen. Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, Wirbelsäulen- und Gelenkstabilisation, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe, Herz-Kreislauf-Training und Entspannungsübungen.
Bitte Isomatte mitbringen!

S042 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70plus
Kurs-ID: 20171104-963719

Referent/in	Sandra Obradovic, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 13.01. bis 16.03.	**Gebühr**	54,00 €
Zeit	9.30 – 10.30 Uhr	**Treffen**	9 x 1 Std.

S043 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70plus
Kurs-ID: 20171104-963719

Referent/in	Sandra Obradovic, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 13.01. bis 16.03.	**Gebühr**	54,00 €
Zeit	10.30 – 11.30 Uhr	**Treffen**	9 x 1 Std.

S044 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70plus

Kurs-ID: 20171104-963719

Referent/in	Sandra Obradovic, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 04.05. bis 13.07.	**Gebühr**	54,00 €
Zeit	9.30 – 10.30 Uhr	**Treffen**	9 x 1 Std.

S045 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung 70plus

Kurs-ID: 20171104-963719

Referent/in	Sandra Obradovic, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 04.05. bis 13.07.	**Gebühr**	54,00 €
Zeit	10.30 – 11.30 Uhr	**Treffen**	9 x 1 Std.

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kraft-, Dehn-, Koordinations- Ausdauer- und Entspannungsübungen

In diesem Kurs werden Gymnastikübungen zur Stärkung der Gesundheitsressourcen wie Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit angeboten. **Bitte Isomatte mitbringen!**

S046 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: 20171104-963719

Referent/in	Sandra Obradovic, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 13.01. bis 23.03.(nicht 10.02.)	**Gebühr**	54,00 €
Zeit	16.30 - 17.30 Uhr	**Treffen**	9 x 1Std.

S047 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: 20171104-963719

Referent/in	Sandra Obradovic, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 13.01. bis 23.03. (nicht 10.02.)	**Gebühr**	54,00 €
Zeit	17.30 - 18.30 Uhr	**Treffen**	9 x 1Std.

S048 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: 20171104-963719

Referent/in	Sandra Obradovic, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 04.05. bis 13.07.	**Gebühr**	54,00 €
Zeit	16.30 - 17.30 Uhr	**Treffen**	9 x 1Std.

S049 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: 20171104-963719

Referent/in	Sandra Obradovic, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 04.05. bis 13.07.	**Gebühr**	54,00 €
Zeit	17.30 - 18.30 Uhr	**Treffen**	9 x 1Std.

Gymnastik- und Bewegungsgruppe für Parkinsonpatienten und deren Angehörige

Für Menschen mit einer Parkinson-Erkrankung ist es sehr wichtig, gut und regelmäßig in Bewegung zu bleiben.
In unserer Gruppe sind Parkinsonpatienten, aber auch Angehörige herzlich willkommen. Wir trainieren im Sitzen und die Übungen sollen den Kreislauf anregen, die Muskeln aktivieren und Freude machen. Außerdem sollen Austausch und Kontakt zu anderen Patienten und Angehörigen nicht zu kurz kommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe

S050 Gymnastik- und Bewegungsgruppe für Parkinsonpatienten und deren Angehörige

Übungen und Kontakt für Parkinsonkranke

Referent/in	Inma Lauterbach, Übungsleiterin und Krankenschwester		
Ort	Löhehaus, Bismarckstr. 3		
Termin	Di, 07.01. – 31.03.	**Gebühr**	ohne
Zeit	15.30 – 16.30 Uhr	**Treffen**	12 x 1 Std.

S051 Gymnastik- und Bewegungsgruppe für Parkinsonpatienten und deren Angehörige

Übungen und Kontakt für Parkinsonkranke

Referent/in	Inma Lauterbach, Übungsleiterin und Krankenschwester		
Ort	Löhehaus, Bismarckstr. 3		
Termin	Di, 21.04. – 21.07.	**Gebühr**	ohne
Zeit	15.30 – 16.30 Uhr	**Treffen**	12 x 1 Std.

Ganzkörpertraining – Vormittagskurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

Einen flachen Bauch, feste Oberschenkel und einen knackigen Po – wer hätte das nicht gerne?! Mit dem richtigen Training können Sie einiges erreichen und Ihren Körper an den gewünschten Stellen straffen.
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung

S052 Ganzkörperkräftigung

Kurs-ID: 20180209-989014

Referent/in	Andrea Groll, Physiotherapeutin	**Ort**	Storchenhaus
Termin	Di, 14.01. bis 24.03.	**Gebühr**	60,00 €
Zeit	8.30 – 9.30 Uhr	**Treffen**	10 x 1 Std.

S053 Ganzkörperkräftigung

Kurs-ID: 20180209-989014

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung

Referent/in	Andrea Groll, Physiotherapeutin	**Ort**	Storchenhaus
Termin	Di, 21.04. bis 07.07.	**Gebühr**	60,00 €
Zeit	8.30 – 9.30 Uhr	**Treffen**	10 x 1 Std.

Wirbelsäulengymnastik in Destuben

In dem Kurs werden Gymnastikübungen zur Stärkung der Gesundheitsressourcen wie Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit angeboten. Dazu gehören auch Informationen über rückenfreundliches Bewegungsverhalten und die Schulung der eigenen Körperwahrnehmung.
Bitte mitbringen: eine Decke und ein Kissen für die Entspannung.

S054 Wirbelsäulengymnastik in Destuben

Beweglichkeit, Ausdauer- und Muskeltraining

Referent/in	Gabi Silbermann	**Ort**	Altes Schulhaus, Destuben
Termin	Mi, 08.01. bis 01.04.	**Gebühr**	52,80 €
Zeit	18.30 – 19.30 Uhr	**Treffen**	12 x 1 Std.

S055 Wirbelsäulengymnastik in Destuben

Beweglichkeit, Ausdauer- und Muskeltraining

Referent/in	Gabi Silbermann	**Ort**	Altes Schulhaus, Destuben
Termin	Mi, 08.01. bis 01.04.	**Gebühr**	52,80 €
Zeit	19.30 – 20.30 Uhr	**Treffen**	12 x 1 Std.

S056 Wirbelsäulengymnastik in Destuben

Beweglichkeit, Ausdauer- und Muskeltraining

Referent/in	Gabi Silbermann	**Ort**	Altes Schulhaus, Destuben
Termin	Mi, 22.04. bis 27.05. (nicht 20.5.)	**Gebühr**	22,00 €
Zeit	18.30 – 19.30 Uhr	**Treffen**	5 x 1 Std.

S057 Wirbelsäulengymnastik in Destuben

Beweglichkeit, Ausdauer- und Muskeltraining

Referent/in	Gabi Silbermann	**Ort**	Altes Schulhaus, Destuben
Termin	Mi, 22.04. bis 27.05. (nicht 20.5.)	**Gebühr**	22,00 €
Zeit	19.30 – 20.30 Uhr	**Treffen**	5 x 1 Std.

Beckenbodengymnastik für Frauen

Beckenbodengymnastik für Frauen

Körperwahrnehmung und Gymnastik für Frauen

Der Beckenboden ist der muskulöse Mittelpunkt unseres Körpers und hält die inneren Organe an ihrem Platz. In kleinen Gruppen lernen Sie ihren Beckenboden in Theorie und Praxis „neu" kennen. Neben funktionellen Beckenbodenübungen fließen muskelaufbauende Elemente zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur mit ein. Zur Vormittagsgruppe für junge Mütter nach der Geburt können die Babys mitgebracht werden!

S058 Beckenbodengymnastik für Frauen

Zertifizierung beantragt – Präventivkurs für Frauen jeden Alters

Referent/in	Claudia Tupy, Physiotherapeutin, Beckenbodentraining		
Ort	Storchenhaus, 1. Stock, Ludwigstr. 29		
Termin	Mo, 13.01. – 23.03.	**Gebühr**	70,00 €
Zeit	16.45 – 17.45 Uhr	**Treffen**	10 x 1 Std.

S059 Beckenbodengymnastik für Frauen

Kurs-ID: 20170913-952958 – für junge Mütter nach der Geburt

Referent/in	Claudia Tupy, Physiotherapeutin, Beckenbodentraining		
Ort	Storchenhaus, 1. Stock, Ludwigstr. 29		
Termin	Mi, 08.01. – 01.04.	**Gebühr**	84,00 €
Zeit	8.45 – 9.45 Uhr	**Treffen**	12 x 1 Std.

S060 Beckenbodengymnastik für Frauen

Zertifizierung beantragt – Präventivkurs für Frauen jeden Alters

Referent/in	Claudia Tupy, Physiotherapeutin, Beckenbodentraining		
Ort	Storchenhaus, 1. Stock, Ludwigstr. 29		
Termin	Mo, 30.03. – 29.06.	**Gebühr**	70,00 €
Zeit	16.45 – 17.45 Uhr	**Treffen**	10 x 1 Std.

S061 Beckenbodengymnastik für Frauen

Kurs-ID: 20170913-952958 – für junge Mütter nach der Geburt

Referent/in	Claudia Tupy, Physiotherapeutin, Beckenbodentraining		
Ort	Storchenhaus, 1. Stock, Ludwigstr. 29		
Termin	Mi, 22.04. – 22.07.	**Gebühr**	84,00 €
Zeit	8.45 – 9.45 Uhr	**Treffen**	12 x 1 Std.

Beckenboden und BodyBalancePilates

„Beckenbodenschule® (ZVK)"
Körperwahrnehmung und Gymnastik für Frauen

Die Beckenbodenschule® vermittelt Wissen sowie Übungen und bietet Beratung zum Erhalt der gesunden Beckenbodenfunktionen und der kontinenzsichernden Organ-Funktionen.
Der Kurs „Beckenbodenschule®" orientiert sich konzeptionell an dem bio-psycho-sozialen Modell der ICF (International Classification of functioning, disability and health)
mit seiner ressourcenorientierten und ganzheitlichen Ausrichtung. Er vermittelt theoretische Inhalte, Verhaltenshinweise und praktische Übungen.

S063 **„Beckenbodenschule® (ZVK)" für Frauen**
Kurs-ID: 20171205-971204

Referent/in	Lucia Sollik, Physiotherapeutin, Beckenbodentraining		
Ort	Storchenhaus, Ludwigstr. 29		
Termin	Di, 21.04. – 23.06.	**Gebühr**	84,00 €
Zeit	18.30 – 19.45 Uhr	**Treffen**	8 x 1,25 Std.

BodyBalancePilates®-
Advanced Programm mit Geräten

BodyBalancePilates ist ein Stabilisations-, Koordinations-, Muskel-, Gleichgewichts- und Haltungstraining. Durch Selbstbeobachtung werden die Teilnehmer durch kontrollierte und fließende Bewegungen mit einer guten Haltung und einem kräftigeren, flexibleren und ausdauerndem Körper belohnt. Das muskuläre Gleichgewicht wird wieder hergestellt und verschiedene Muskelgruppen des Körpers gestraffter und konditionierter.
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, kl. Kissen

S064 **BodyBalancePilates®**
Kurs-ID: 20171030-962731

Referent/in	Sabine Süppel, Physiotherapeutin, Pilates-Instruktor		
Ort	Löhehaus, Bismarckstr. 3		
Termin	Do, 09.01. – 02.04. (nicht 6.2./26.3.)	**Gebühr**	60,00 €
Zeit	17.30 – 18.30 Uhr	**Treffen**	10 x 1 Std.

S065 **BodyBalancePilates®**
Kurs-ID: 20171030-962731

Referent/in	Sabine Süppel, Physiotherapeutin, Pilates-Instruktor		
Ort	Löhehaus, Bismarckstr. 3		
Termin	Do, 30.04. bis 23.07.	**Gebühr**	60,00 €
Zeit	17.30 – 18.30 Uhr	**Treffen**	10 x 1 Std.

Pilates und Selbstsicherheit

Pilates am Morgen

Pilates ist eine sanfte, aber zugleich effiziente Trainingsmethode. Die Übungen zielen auf verschiedene Muskelgruppen und kombinieren fließende Bewegungen mit kontrollierter Atmung und geistiger Konzentration. Und wenn Sie rundum fit werden wollen, so können Sie Kraft, Stabilität und Beweglichkeit mit den Pilates-Übungen trainieren!
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

S066 Pilates am Morgen

Ruhiges Pilates-Training für Fortgeschrittene

Referent/in	Daniela Hessenberger	**Ort**	Löhehaus
Termin	Mi, 08.01. bis 18.03. (nicht 11.3.)	**Gebühr**	44,00 €
Zeit	8.45 – 9.45 Uhr	**Treffen**	10 x 1 Std.

S067 Pilates am Morgen

Ruhiges Pilates-Training für Fortgeschrittene

Referent/in	Daniela Hessenberger	**Ort**	Löhehaus
Termin	Mi, 01.04. bis 24.06.	**Gebühr**	39,60 €
Zeit	8.45 – 9.45 Uhr	**Treffen**	9 x 1 Std.

Fit und sicher durch Selbstsicherheitstraining

Fitnesstraining für Frauen zur Stärkung der Kondition und Selbstsicherheit

Dieser Kurs ist ein Mix aus Fitnesstraining und Kampfsportelementen. Der Fitnessteil besteht aus Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und Ausdauerübungen, um sich fit zu halten. Den Rahmen dazu bildet der Kampfsportteil. Darin werden Techniken aus dem Kickboxen und anderen Kampfsportarten trainiert und auch gelernt, wie man sich im Ernstfall selbstbewusst verhält, nicht in die Opferrolle fällt und sich gegebenenfalls auch verteidigen kann.
Der Kurs ist geeignet für jedes Alter!
Studierende bekommen 50% Ermäßigung!
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Sportkleidung

S068 Fit und sicher - Selbstsicherheitstraining

Fitnesstraining für Frauen zur Stärkung der Kondition und Selbstsicherheit

Referent	Alexander Schewior	**Ort**	Storchenhaus
Termin	Mi, 15.01. bis 25.03.	**Gebühr**	66,00 €
Zeit	17.30 – 19.00 Uhr	**Treffen**	10 x 1,5 Std.

S069 Fit und sicher - Selbstsicherheitstraining

Fitnesstraining für Frauen zur Stärkung der Kondition und Selbstsicherheit

Referent	Alexander Schewior	**Ort**	Storchenhaus
Termin	Mi, 22.04. bis 08.07.	**Gebühr**	66,00 €
Zeit	17.30 – 19.00 Uhr	**Treffen**	10 x 1,5 Std.

WIRBELSÄULEN-Gymnastik und Kräftigung

Gesundheitspark „Freiraum“, Spinnereistraße 7

Für die Gesundheit, das körperliche, sowie das seelische Wohlbefinden sind Bewegung und Entspannung unverzichtbar. Der Kurs bietet ein gesundheitsorientiertes Muskeltraining mit Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen an. Die verbesserte Körperwahrnehmung macht sie fitter und unternehmungslustiger.
Es werden gezielte Übungen und Wissen vermittelt wird, so dass auch nach dem Kurs weiter und nachhaltig trainiert werden kann. Jede/r Teilnehmer/in erhält ein Grundübungsprogramm und individuell kann auf weitere Bedürfnisse eingegangen werden. Das Kursangebot ist teilweise geräteunterstützt.

S070 **Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung**
Kurs-ID: 20171024-961685

Referent/in	Claudia Tupy, Physiotherapeutin		
Termin	Di, 07.01. bis 31.03.	**Gebühr**	120,00 €
Zeit	9.00 – 10.30 Uhr	**Treffen**	12 x 1,5 Std.

S071 **Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung**
Kurs-ID: 20171024-961685

Referent/in	Claudia Tupy, Physiotherapeutin		
Termin	Di, 21.04. bis 21.07.	**Gebühr**	120,00 €
Zeit	9.00 – 10.30 Uhr	**Treffen**	12 x 1,5 Std.

KirchplatzTreff
Evangelische Begegnungsstätte

Mit vielen Angeboten aus den Bereichen Von Mensch zu Mensch, Erzählcafés u. a.

Anmeldung und Info unter 0921/596104

WIRBELSÄULEN-Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung - teilweise geräteunterstützt

Bitte Sportkleidung mitbringen

S072 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: 20180611-1018576

Referent/in	Nina Baldini, Physiotherapeutin		
Ort	Gesundheitspark Freiraum		
Termin	Do, 09.01. bis 02.04.	**Gebühr**	96,00 €
Zeit	9.00 – 10.00 Uhr	**Treffen**	12 x 1 Std.

S073 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: 20180611-1018576

Referent/in	Nina Baldini, Physiotherapeutin		
Ort	Gesundheitspark Freiraum		
Termin	Do, 09.01. bis 02.04.	**Gebühr**	96,00 €
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr	**Treffen**	12 x 1 Std.

S074 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: 20180611-1018576

Referent/in	Nina Baldini, Physiotherapeutin		
Ort	Gesundheitspark Freiraum		
Termin	Do, 09.01. bis 02.04.	**Gebühr**	96,00 €
Zeit	11.00 – 12.00 Uhr	**Treffen**	12 x 1 Std.

S075 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: 20181024-1054818

Referent/in	Nina Baldini, Physiotherapeutin		
Ort	Gesundheitspark Freiraum		
Termin	Do, 23.04. bis 16.07.	**Gebühr**	80,00 €
Zeit	9.00 – 10.00 Uhr	**Treffen**	10 x 1 Std.

S076 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: 20181024-1054818

Referent/in	Nina Baldini, Physiotherapeutin		
Ort	Gesundheitspark Freiraum		
Termin	Do, 23.04. bis 16.07.	**Gebühr**	80,00 €
Zeit	10.00 – 11.00 Uhr	**Treffen**	10 x 1 Std.

S077 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: 20181024-1054818

Referent/in	Nina Baldini, Physiotherapeutin		
Ort	Gesundheitspark Freiraum		
Termin	Do, 23.04. bis 16.07.	**Gebühr**	80,00 €
Zeit	11.00 – 12.00 Uhr	**Treffen**	10 x 1 Std.

WIRBELSÄULEN-Gymnastik und Kräftigung

Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Fachkundige Einführung in ein gesundheitsorientiertes Training mit Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinationsübungen teilweise mit Geräten. Das Training ist auch zur Vorbeugung für Osteoporose geeignet. Bei gesundheitlichen Beschwerden bitte Rücksprache mit der Kursleitung halten.
Bitte Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

Fitnesstreff, Am Schießhaus 2

S078 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: 20171104-963712

Referent/in	Nina Baldini, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 13.01. bis 23.03.	**Gebühr**	80,00 €
Zeit	17.00 – 18.30 Uhr	**Treffen**	10 x 1,5 Std.

S079 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: 20171104-963712

Referent/in	Nina Baldini, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 13.01. bis 23.03.	**Gebühr**	80,00 €
Zeit	18.30 – 20.00 Uhr	**Treffen**	10 x 1,5 Std.

S080 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: 20190301-1090180

Referent/in	Nina Baldini, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 20.04. bis 20.07.	**Gebühr**	96,00 €
Zeit	17.00 – 18.30 Uhr	**Treffen**	12 x 1,5 Std.

S081 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: 20190301-1090180

Referent/in	Nina Baldini, Physiotherapeutin		
Termin	Mo, 20.04. bis 20.07.	**Gebühr**	96,00 €
Zeit	18.30 – 20.00 Uhr	**Treffen**	12 x 1,5 Std.

S082 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: 20171108-964796

Referent/in	Gabriele Kolb, Physiotherapeutin		
Termin	Do, 09.01. bis 19.03.	**Gebühr**	80,00 €
Zeit	17.30 – 19.00 Uhr	**Treffen**	10 x 1,5 Std.

S083 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung

Kurs-ID: 20171108-964796

Referent/in	Gabriele Kolb, Physiotherapeutin		
Termin	Do, 09.01. bis 19.03.	**Gebühr**	80,00 €
Zeit	19.00 – 20.30 Uhr	**Treffen**	10 x1,5 Std.

WIRBELSÄULEN-Gymnastik
Fitnesstreff, Am Schießhaus 2

S084 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung
Kurs-ID: 20171108-964796

Referent/in	Gabriele Kolb, Physiotherapeutin		
Termin	Do, 23.04. bis 23.07. (nicht 28.5.)	**Gebühr**	80,00 €
Zeit	17.30 – 19.00 Uhr	**Treffen**	10 x 1,5 Std.

S085 Wirbelsäulengymnastik und Kräftigung
Kurs-ID: 20171108-964796

Referent/in	Gabriele Kolb, Physiotherapeutin		
Termin	Do, 23.04. bis 23.07. (nicht 28.5.)	**Gebühr**	80,00 €
Zeit	19.00 – 20.30 Uhr	**Treffen**	10 x1,5 Std.

Während der Schulferien, am 1. und 21. Mai finden keine Kurse statt!

S086 Bewegung durch Tanz
Tänze für Jedermann

Im Kurs werden internationale Volkstänze wie Kolos, Mixer und Square zur Aktivierung des Kreislaufs und der körperlichen und seelischen Lebendigkeit auch im fortgeschrittenen Lebensalter erlernt.

Referent/in	Eleonore Hacker, Karin Herrmann		
Termin	Do, 09.01./23.01./06.02./27.02./12.03./ 26.03./23.04./07.05./28.05./25.06.		
Ort	Friedenskirche	**Gebühr**	60,00 €
Zeit	14.30 –16.30 Uhr	**Treffen**	10 x 2 Std.

Bewegung durch Tanz im Gemeindesaal der Friedenskirche

Orientalischer Tanz - Hula

Orientalischer Tanz –
Freie Tanzformen und leichte Choreografien

Orientalischer Tanz ist der Weg zu Beweglichkeit, Ausstrahlung und einem gesunden Beckenboden! Unser Ziel ist neben dem Erlernen der richtigen Technik auch die Freude am freien Tanzen.

Bitte Gymnastikbekleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

S087 **Orientalischer Tanz**

Kurs für freie Tanzformen und leichte Choreographien

Referent/in	Gisela Sprengler	**Ort**	Storchenhaus
Termin	Do, 23.01./30.01./06.02./27.02./05.03./12.03./19.03./26.03.	**Gebühr**	50,40 €
Zeit	17.30 – 19.00 Uhr	**Treffen**	8 x 1,5 Std.

Hula-Gruppe „Lau Hala“ der Familien-Bildungsstätte

Hula - Tanz der Hawaiianer
Hula auana für Fortgeschittene (moderner Tanzstil)

Hula bedeutet überfließende Sonnenenergie. Der Hula wird immer im Bezug zum Liedtext getanzt – die Tänzerin erzählt die Geschichte mit bestimmten Hand- und Armbewegungen. Beim Tanzen sind eine gute Körperhaltung und Beweglichkeit wichtig, so wird mit den Bewegungen der ganze Körper trainiert.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und –schuhe, bunter Rock

S088 **Hula – Tanz der Hawaiianer für Könner**

Hula auana für Fortgeschrittene (moderner Tanzstil)

Referentin	Gisela Sprengler	**Ort**	Storchenhaus
Termin	Do, 09.04./23.04./07.05./14.05./28.05./18.06./25.06./02.07./09.07./16.07.	**Gebühr**	63,00 €
Zeit	17.30 – 19.00 Uhr	**Treffen**	10 x 1,5 Std.

verSTOFFlicht

Stoffe - Kurzwaren
Nähmaschinen,
Wartung und Reparatur
Nähkurse
Mietarbeitsplätze

Sophienstr. 21
95444 Bayreuth

Öffnungszeiten:

Mo, Di	11-16 Uhr
Mi-Fr	11-18 Uhr
Sa	11-16 Uhr

Weitere Infos unter www.verstofflicht.de
oder @verSTOFFlicht
Tel.: 0921/5167 61 95
Email: info@verstofflicht.de