

## Vorträge, Kurse und Workshops Frühjahr und Sommer 2026

<b>Montags</b> <b>20.04. – 25.05.</b> <b>17 – 18 Uhr</b> <b>Bürgerhaus</b> <b>Hauenstein</b> <b>50 € p. P.*</b>	<b>Entspannungskurs – Entspannt in die neue Woche</b>  Mit Übungen aus verschiedenen Entspannungsverfahren wie Yoga, PMR, Autogenes Training u.v.m abschalten, zur Ruhe kommen und etwas für sich tun! Bitte eine Matte mitbringen!
<b>Freitag</b> <b>26.06. – 31.07.</b> <b>18.00 – 18.45 Uhr</b> <b>Pilates</b> <b>Wasgauhalle</b> <b>Hauenstein</b> <b>50 € p.P.</b>	<b>Pilates – Kurs für Einsteiger</b> Ein Pilates-Training sorgt für eine wirksame Mobilisation der Wirbelsäule, für eine Kräftigung der Muskulatur - speziell der Körpermitte - und legt den Fokus auf bewusste Atmung bei der Übungsausführung. Beim Pilates lernst du, deine Rumpfmuskulatur aktiv zu nutzen und zu kontrollieren. Bitte eine Matte mitbringen! Die Halle darf nur mit Schuhen mit hellen Sohlen oder in Socken betreten werden!
<b>Montag, 29.06.</b> <b>17 – 18 Uhr</b> <b>Bürgerhaus</b> <b>Hauenstein</b> <b>kostenfrei</b>	<b>Vortrag „Osteoporose verstehen“</b> Was hat unsere Knochengesundheit mit unserer Ernährung und mit Hormonen zu tun? Was kann ich selbst tun, um aktiv Osteoporose vorzubeugen?

\*Mitglieder GSV Hauenstein erhalten 20% Rabatt



**Anmeldungen und Informationen:**

**Jeannette Schuchardt, Gesundheitsmanagement**

[www.werdaktiv.de](http://www.werdaktiv.de)

[info@werdaktiv.de](mailto:info@werdaktiv.de)

**Telefon: 06392 – 7725**



