

Gesundheit und Sport

Indian Balance (für Frauen + Männer)

Durch medizinisch abgesicherte Bewegungselemente den Fettstoffwechsel ankurbeln und den ganzen Körper, d.h. Rücken, Brust, Bauch, Beine, Po und die Tiefenmuskulatur trainieren. Wir fördern die Balance und die innere Ruhe, Beweglichkeit und bauen dabei Stress ab. Verkürzungen im Körper werden entgegengewirkt. Den Körper bewegen, während die Seele ruht, untermalt mit Indianischer Musik! Ein Training für Männer, Frauen, Jugendliche. Taucht ein in die Welt von Indian Balance! Mitzubringen sind Handtuch, Getränk und Sportbekleidung (inkl. Sportschuhe).

3.02.247 Mittwoch 14.09.2022; 19.00 - 20.00 Uhr

Jeweils 12 Kurseinheiten, Grundschule Kadelburg –Neue Sporthalle;

Gebühr: 45,00 € pro Kurs, ab 8 TN

Kursleiterin: Claudia Boll

Reisevorträge

Marokko

DIE FARBEN MAROKKOS

Marokko, lediglich durch die 15 km breite Straße von Gibraltar vom europäischen Festland entfernt, bildet den Nordwestpfeiler des afrikanischen Kontinents. Nach einer Flugzeit von nur 4 Stunden beginnt in Casablanca eine Reise mit einem Reichtum an Kunstdenkmälern in den vier Königsstädten, entlang grüner Oasen, immer in Sichtweite der schneebedeckten Hügel des Atlasgebirges, im Süden Marokkos die Straße der Kasbahs, mit einem Einblick in das heutige Leben der Berber am Rande der Gesellschaft. Das Landschaftsbild prägt die Farben Marokkos, weiß die schneebedeckten Berge, rot die einsamen Wüstenlandschaften, und grün die Ebenen der fruchtbaren Oasen.

Referent: Rolf Bendel, Ort: Inselpavillon Rheinheim, Datum:

Die 4,00€ Unkostenbeitrag werden am Abend vom Referenten kassiert. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

LAOS UND KAMBODSCHA (Vorankündigung)

Juwelen Indochinas

Der Reisevortrag über Laos und Kambodscha, zwei Juwelen Indochinas, beginnt in der laotischen Königsstadt Luang Prabang. Sie steht auf der UNESCO-Welterbeliste mit 35 buddhistischen Klöstern und 600 denkmalgeschützten Häusern. Der Referent berichtet von Mönchen beim morgendlichen Almosengang, von einer Fahrt auf dem Mekong, einem spektakuläreren Sonnenuntergang über dem längsten Fluss Ostasiens und dem Besuch eines Bergdorfes und ihren Bewohnern, fernab jeglicher modernen Zivilisation.

Das prachtvolle Angkor Wat, das Kronjuwel der Khmer-Architektur und kambodschanisches Nationalsymbol, ist eine Tempelanlage mit gewaltigen Dimensionen, und begeistert jedes Jahr Touristen aus aller Welt. Mit seinen Wassergräben und den fünf Türmen in Lotusblütenform ist es eines der bedeutendsten Sehenswürdigkeiten in Südostasien. Zu Lebensrettern ausgebildet und für die Landminenerkennung dressiert, berichtet der Referent über Riesenhamsterratten, die gegenüber von Metalldetektoren eine bis zu 50 mal höhere Treffsicherheit haben.

Referent: Rolf Bendel, Ort: Inselpavillon Rheinheim, Datum:2023