

Ihr Verein am Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein


BASIS e.V.

PROGRAMM

1 | 2026



**AUS EIGENER
KRAFT**

mit dem Handbike durch
Osteuropa



Gesundheitskurse
Rehasport
Patientenseminare





Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK-Blutspendedienst West

**Blut spenden
rettet Leben.
Vielleicht
auch deins.**



Gemeinschaftsklinikum
Mittelrhein

Ev. Stift St. Martin

Montag, 02.03.2026

12:00 bis 16:00 Uhr

im BG-Sonderbau

Infos unter: www.blutspendedienst-west.de

Für die Blutspende müssen Sie mindestens 18 Jahre alt sein, einen gültigen Lichtbildausweis vorlegen und vorab ausreichend Wasser, Tee oder Ähnliches getrunken haben.

Herzlich willkommen bei BASIS e.V.



Frank Haas
Vorsitzender



Viktor Gstrein
stv. Vorsitzender

Als Kind eine Querschnittlähmung infolge einer Krebserkrankung zu bekommen, ist nicht das, was wir ideale Startbedingungen in ein erfülltes Leben nennen würden. Und doch zeigen uns Menschen wie Robin Kaltenbach immer wieder, wie man auch ohne die besten Karten ein sehr gutes Spiel spielen kann. Robin Kaltenbach hat sich mit seinem Handbike auf eine sechsmönatige Reise durch Osteuropa begeben und als studierter Umweltwissenschaftler seinen ganz eigenen Blick auf die Natur, auf Landschaften, aber auch auf die Menschen, die ihm begegnet sind. Die Bilder der Reise und seine Geschichte dazu präsentiert er uns am Dienstag, 27.01.2026, um 18.00 Uhr in der Sporthalle des Ev. Stifts. Mehr dazu auf Seite 39.

Unsere frühere, sehr geschätzte Übungsleiterin Dipl. Fitnessökonomin (FH) Stefanie Kneisle hat sich in den letzten Jahren zur Fachkraft für psychosoziale Gesundheitsförderung und für Stress- und Burnout-Prävention weitergebildet. Im ersten Halbjahr 2026 bietet sie nun mit dem LOOVANZ-Resilienztraining wertvolle Anleitungen, wie wir Krisen bewältigen und gesund aus ihnen hervorgehen können. Genauer lesen Sie auf Seite 37.

In Boppard haben wir mit „Core & More“ ein Ganzkörpertraining neu im Programm, das die RehaFit-Physiotherapeutin Elisa Guntermann leitet und das den ein oder anderen Muskelkater erwarten lässt. Wer mehr erfahren möchte, blättert bitte zu Seite 17.

Alle unsere Angebote finden Sie auch stets aktuell auf unserer Internetseite www.basisev.de.

Wenn Sie selbst Interesse haben, nach entsprechender Ausbildung und Einarbeitung eine Gruppe als Übungsleiter*in zu leiten, nehmen Sie gerne zu uns Kontakt auf.

Herzliche Grüße

Frank Haas

Viktor Gstrein



Inhaltsverzeichnis

Bewegung

- 6 — Aquafitness (auch in Vallendar)
- 10 — Wassergymnastik
- 11 — Nordic Walking in Koblenz
- 12 — Rückengerechtes Gerätetraining
- 16 — HIIT-Core
- 17 — Faszien
- 17 — **NEU:** Core & More in Boppard
- 18 — Zumba Fitness®
- 18 — Step-Workout
- 19 — Easy-Mix
- 20 — Pilates
- 21 — Energie-Kick
- 22 — Präventive Wirbelsäulengymnastik (auch in Mayen und Boppard)
- 23 — Seniorengymnastik

Junge Familie und Elternschule

- 24 — Elternschule – Überblick über Angebote der Hebammen
- 25 — Infoabend für werdende Eltern
- 25 — Vortrag: Kinder sicher im Auto
- 26 — Still-Info
- 26 — Vortrag: Kindernotfall – Wie handle ich richtig, wenn jede Sekunde zählt?!
- 27 — Wassergymnastik für Schwangere
- 27 — Baby-/Bambinischwimmen

- 32 — Kinderschwimmen
- 32 — Spiel & Spaß im Schwimmbad

Entspannung

- 34 — Feldenkrais®
- 35 — Yoga
- 36 — Yoga trifft Feldenkrais
- 36 — Yoga trifft Pilates für Senioren (Yogilates)
- 37 — NEU: LOOVANZ-Resilienztraining

Für Rollis

- 38 — Rollstuhl- und Mobilitätstraining mit FIBS gGmbH sowie Rolli Zumba
- 39 — Vortrag: Aus eigener Kraft – mit dem Handbike durch Osteuropa

Rehasportgruppen

- 40 — Rehasport – Herz- und Gefäßsport
- 42 — Rehasport – Wirbelsäulengruppe
- 43 — Rehasport – für Übergewichtige (Adipositas)
- 43 — Rehasport – mit künstlichem Hüft- oder Kniegelenk
- 44 — Rehasport – Krebsnachsorge für Frauen

Wissenswertes zur Orientierung

- 44 — Impressum
- 45 — Anmeldung, Zahlung, Kursausfall

Aquafitness

Mit alltagstypischen Bewegungen wie laufen, hüpfen und springen unter Wasser haben sich unsere Aquafitnesskurse in den letzten 25 Jahren zum Dauerbrenner entwickelt. Wegen sehr hoher Nachfrage können wir leider nur sehr wenige freie Plätze anbieten.

Aquafitness

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in	Ort	Kurs-leiter
26AQ-11A für Fortg.	Mo.	12.01.26 - 23.03.26	17.30 - 18.30	16.02.26	10 x	80,00	Schwimm- bad Stift	Jennifer Liesenfeld- Koreman
26AQ-11B für Fortg.	Mo.	13.04.26 - 22.06.26	17.30 - 18.30	25.05.26	10 x	80,00	Schwimm- bad Stift	Jennifer Liesenfeld- Koreman
26AQ- 12A	Mo.	05.01.26 - 23.03.26	18.30 - 19.30	09.02.26 16.02.26	10 x	80,00	Schwimm- bad Stift	Andrea Michels
26AQ- 12B	Mo.	13.04.26 - 22.06.26	18.30 - 19.30	04.05.26 25.05.26	9 x	72,00	Schwimm- bad Stift	Andrea Michels
26AQ- 13A	Mo.	05.01.26 - 30.03.26	19.30 - 20.30	16.02.26	12 x	96,00	Schwimm- bad Stift	Katrin Ströcker
26AQ- 13B	Mo.	13.04.26 - 22.06.26	19.30 - 20.30	25.05.26	10 x	80,00	Schwimm- bad Stift	Katrin Ströcker
26AQ- 14A	Mo.	05.01.26 - 30.03.26	20.30 - 21.30	16.02.26	12 x	96,00	Schwimm- bad Stift	Katrin Ströcker
26AQ- 14B	Mo.	13.04.26 - 22.06.26	20.30 - 21.30	25.05.26	10 x	80,00	Schwimm- bad Stift	Katrin Ströcker
26AQ-15A Alter: 60+	Mo.	05.01.26 - 16.03.26	14.30 - 15.30	16.02.26	10 x	80,00	Schwimm- bad Stift	Marion Klößner
26AQ-15B Alter: 60+	Mo.	23.03.26 - 22.06.26	14.30 - 15.30	06.04.26 18./25.5.26 01.06.26	10 x	80,00	Schwimm- bad Stift	Marion Klößner
26AQ-16A Alter: 60+	Mo.	05.01.26 - 16.03.26	15.30 - 16.30	16.02.26	10 x	80,00	Schwimm- bad Stift	Marion Klößner
26AQ-16B Alter: 60+	Mo.	23.03.26 - 22.06.26	15.30 - 16.30	06.04.26 18./25.5.26 01.06.26	10 x	80,00	Schwimm- bad Stift	Marion Klößner

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kurs-leiter
26AQ-17A Alter: 60+	Mo.	05.01.26 - 16.03.26	16.30 - 17.30	16.02.26	10 x	80,00	Schwimm- bad Stift	Marion Klößner
26AQ-17B Alter: 60+	Mo.	23.03.26 - 22.06.26	16.30 - 17.30	06.04.26 18.05.26 25.05.26 01.06.26	10 x	80,00	Schwimm- bad Stift	Marion Klößner
26AQ- 21A	Di.	06.01.26 - 24.03.26	14.00 - 14.45	17.02.26	11 x	67,10	Schwimm- bad Stift	Antonia Friedrich
26AQ- 21B	Di.	14.04.26 - 23.06.26	14.00 - 14.45		11 x	67,10	Schwimm- bad Stift	Antonia Friedrich
26AQ- 22A	Di.	06.01.26 - 24.03.26	14.45 - 15.30	17.02.26	11 x	67,10	Schwimm- bad Stift	Antonia Friedrich
26AQ- 22B	Di.	14.04.26 - 23.06.26	14.45 - 15.30		11 x	67,10	Schwimm- bad Stift	Antonia Friedrich
26AQ- 23A	Di.	06.01.26 - 24.03.26	18.00 - 19.00	10.02.26 17.02.26	10 x	80,00	Schwimm- bad Stift	Andrea Michels
26AQ- 23B	Di.	14.04.26 - 23.06.26	18.00 - 19.00	05.05.26 26.05.26	9 x	72,00	Schwimm- bad Stift	Andrea Michels
26AQ- 24A	Di.	06.01.26 - 24.02.26	19.00 - 20.00		8 x	64,00	Schwimm- bad Stift	Nicola Letz
26AQ- 24B	Di.	03.03.26 - 21.04.26	19.00 - 20.00		8 x	64,00	Schwimm- bad Stift	Nicola Letz
26AQ- 24C	Di.	28.04.26 - 23.06.26	19.00 - 20.00		9 x	72,00	Schwimm- bad Stift	Nicola Letz
26AQ- 25A	Di.	06.01.26 - 24.02.26	20.00 - 21.00		8 x	64,00	Schwimm- bad Stift	Nicola Letz
26AQ- 25B	Di.	03.03.26 - 21.04.26	20.00 - 21.00		8 x	64,00	Schwimm- bad Stift	Nicola Letz
26AQ- 25C	Di.	28.04.26 - 23.06.26	20.00 - 21.00		9 x	72,00	Schwimm- bad Stift	Nicola Letz
26AQ- 31A für Fortg.	Mi.	07.01.26 - 25.03.26	17.15 - 18.15		12 x	96,00	Schwimm- bad Stift	Maike Brenemann
26AQ- 31B für Fortg.	Mi.	01.04.26 - 17.06.26	17.15 - 18.15		12 x	96,00	Schwimm- bad Stift	Maike Brenemann
26AQ- 32A für Fortg.	Mi.	07.01.26 - 25.03.26	18.15 - 19.15		12 x	96,00	Schwimm- bad Stift	Maike Brenemann

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kurs- leiter
26AQ-32B für Fortg.	Mi.	01.04.26 - 17.06.26	18.15 - 19.15		12 x	96,00	Schwimm- bad Stift	Maike Brenngmann
26AQ- 33A	Mi.	14.01.26 - 01.04.26	19.15 - 20.15		12 x	96,00	Schwimm- bad Stift	Sabine Deflieze
26AQ- 33B	Mi.	08.04.26 - 24.06.26	19.15 - 20.15		12 x	96,00	Schwimm- bad Stift	Sabine Deflieze
26AQ-34A Teiln. mit Adipositas	Mi.	14.01.26 - 01.04.26	20.15 - 21.15		12 x	96,00	Schwimm- bad Stift	Sabine Deflieze
26AQ-34B Teiln. mit Adipositas	Mi.	08.04.26 - 24.06.26	20.15 - 21.15		12 x	96,00	Schwimm- bad Stift	Sabine Deflieze
26AQ- 41A	Do.	08.01.26 - 19.03.26	09.50 - 10.50	12.02.26	10 x	80,00	Schwimm- bad Stift	Marion Klößner
26AQ- 41B	Do.	26.03.26 - 25.06.26	09.50 - 10.50	14./21.5.26 28.05.26 04.06.26	10 x	80,00	Schwimm- bad Stift	Marion Klößner
26AQ- 42A	Do.	08.01.26 - 19.03.26	10.50 - 11.50	12.02.26	10 x	80,00	Schwimm- bad Stift	Marion Klößner
26AQ- 42B	Do.	26.03.26 - 25.06.26	10.50 - 11.50	14./21.5.26 28.05.26 04.06.26	10 x	80,00	Schwimm- bad Stift	Marion Klößner
26AQ- 43A	Do.	08.01.26 - 26.03.26	18.00 - 19.00	12.02.26	11 x	88,00	Schwimm- bad Stift	Melanie Nehren
26AQ- 43B	Do.	09.04.26 - 25.06.26	18.00 - 19.00	14.05.26 04.06.26	10 x	80,00	Schwimm- bad Stift	Melanie Nehren
26AQ- 44A	Do.	22.01.26 - 16.04.26	19.00 - 20.00	12.02.26	12 x	96,00	Schwimm- bad Stift	Katrin Ströker
26AQ- 44B	Do.	23.04.26 - 25.06.26	19.00 - 20.00	14.05.26 04.06.26	8 x	64,00	Schwimm- bad Stift	Katrin Ströker
26AQ- 45A	Do.	22.01.26 - 16.04.26	20.00 - 21.00	12.02.26	12 x	96,00	Schwimm- bad Stift	Katrin Ströker
26AQ- 45B	Do.	23.04.26 - 25.06.26	20.00 - 21.00	14.05.26 04.06.26	8 x	64,00	Schwimm- bad Stift	Katrin Ströker
26AQ- 51A	Fr.	09.01.26 - 27.03.26	10.00 - 11.00		12 x	96,00	Schwimm- bad Stift	Isy Korb
26AQ- 51B	Fr.	17.04.26 - 26.06.26	10.00 - 11.00	01.05.26	10 x	80,00	Schwimm- bad Stift	Isy Korb

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kurs-leiter
26AQ-52A	Fr.	09.01.26 - 27.03.26	11.00 - 11.45		12 x	73,20	Schwimm-bad Stift	Isy Korb
26AQ-52B	Fr.	17.04.26 - 26.06.26	11.00 - 11.45	01.05.26	10 x	61,00	Schwimm-bad Stift	Isy Korb
26AQ-53A	Fr.	27.02.26 - 19.06.26	18.00 - 19.00	3./10.4.26 1./5.5.26 05.06.26	12 x	96,00	Schwimm-bad Stift	Jeannette Britz
26AQ-54A	Fr.	27.02.26 - 19.06.26	19.00 - 20.00	3./10.4.26 1./5.5.26 05.06.26	12 x	96,00	Schwimm-bad Stift	Jeannette Britz
26AQ-61A	Sa.	10.01.26 - 14.03.26	14.45 - 15.45		10 x	80,00	Schwimm-bad Stift	Maike Brengmann
26AQ-61B	Sa.	21.03.26 - 13.06.26	14.45 - 15.45	04.04.26 02.05.26 06.06.26	10 x	80,00	Schwimm-bad Stift	Maike Brengmann
26AQ-62A	Sa.	10.01.26 - 14.03.26	15.45 - 16.45		10 x	80,00	Schwimm-bad Stift	Maike Brengmann
26AQ-62B	Sa.	21.03.26 - 13.06.26	15.45 - 16.45	04.04.26 02.05.26 06.06.26	10 x	80,00	Schwimm-bad Stift	Maike Brengmann
26AQ-63A	Sa.	10.01.26 - 14.03.26	16.45 - 17.45		10 x	80,00	Schwimm-bad Stift	Maike Brengmann
26AQ-63B	Sa.	21.03.26 - 13.06.26	16.45 - 17.45	04.04.26 02.05.26 06.06.26	10 x	80,00	Schwimm-bad Stift	Maike Brengmann

Die nachfolgenden Kurse finden im Berufsförderungswerk Vallendar (Mallendarer Berg) statt.

26AQV-25A für Frauen	Di.	13.01.26 - 14.04.26	20.00 - 21.00	17.02.26 31.03.26 07.04.26	11 x	88,00	Vallendar BFW	Tanja Schloemer
26AQV-50A	Fr.	09.01.26 - 17.04.26	17.00 - 18.00	13.02.26 03.04.26 10.04.26	12 x	96,00	Vallendar BFW	Tanja Schloemer
26AQV-51A	Fr.	09.01.26 - 17.04.26	18.00 - 19.00	13.02.26 03.04.26 10.04.26	12 x	96,00	Vallendar BFW	Tanja Schloemer
26AQV-52A	Fr.	09.01.26 - 17.04.26	19.00 - 20.00	13.02.26 03.04.26 10.04.26	12 x	96,00	Vallendar BFW	Tanja Schloemer

Wassergymnastik

Im wunderbaren Element Wasser fallen viele Bewegungen leichter. So soll Ihnen unsere Wassergymnastik helfen, Ihre Beweglichkeit zu erhalten und Ihre Ausdauer und Koordination zu fördern. Und natürlich kommt die gemeinsame Freude am Miteinander in der kleinen Gruppe nicht zu kurz.



Wassergymnastik

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kurs-leiter
26WG-41A	Do.	05.02.26 - 07.05.26	09.30 - 10.30	12.03.26 19.03.26 02.04.26 09.04.26	10 x	88,00	Bewegungs-bad Sobau	Rita Schröder-Doetsch
26WG-41B	Do.	11.06.26 - 16.07.26	09.30 - 10.30		6 x	52,80	Bewegungs-bad Sobau	Rita Schröder-Doetsch
26WG-42A	Do.	05.02.26 - 07.05.26	10.30 - 11.30	12.03.26 19.03.26 02.04.26 09.04.26	10 x	88,00	Bewegungs-bad Sobau	Rita Schröder-Doetsch
26WG-42B	Do.	11.06.26 - 16.07.26	10.30 - 11.30		6 x	52,80	Bewegungs-bad Sobau	Rita Schröder-Doetsch
26WGSE-31A für Senioren	Mi.	15.04.26 - 08.07.26	09.10 - 09.55	06.05.26	12 x	105,60	Bewegungs-bad Sobau	Isy Korb
26WGSE-32A für Senioren	Mi.	15.04.26 - 08.07.26	10.00 - 10.45	06.05.26	12 x	105,60	Bewegungs-bad Sobau	Isy Korb
26WGSE-33A für Senioren	Mi.	15.04.26 - 08.07.26	10.50 - 11.35	06.05.26	12 x	105,60	Bewegungs-bad Sobau	Isy Korb
26WGSE-34A für Senioren	Mi.	15.04.26 - 08.07.26	11.40 - 12.25	06.05.26	12 x	105,60	Bewegungs-bad Sobau	Isy Korb

Nordic Walking

Entdecken Sie die Welt des Nordic Walking! Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt die richtige Technik dieser effektiven Sportart. Nordic Walking kann die Körperhaltung verbessern, die Ausdauer steigern und die Muskulatur trainieren. Es ist besonders gelenkschonend und eignet sich für jedes Alter und Fitnesslevel. Auch sportliche „Einsteiger“ und „Wiedereinsteiger“ sind herzlich willkommen. Ein sanftes Dehnprogramm rundet die jeweilige Stunde ab.

Sie haben bereits Erfahrung mit Nordic-Walking? Unser Kurs „Nordic Walking für Fortgeschrittene“ richtet sich an alle, die die Grundlagen des Nordic Walkings bereits kennen, ihre Technik und Ausdauer aber weiter verbessern möchten. Weitere Termine auf Anfrage und im Web.

Nordic Walking

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Treffpunkt	Kurs-leiter
26NW-21A für Anfänger	Di.	12.05.26 - 02.06.26	17.00 - 18.30		4 x	32,80	Basketball- platz Stift	Heike Klären
26NW-31A Aufbaukurs	Mi.	13.05.26 - 03.06.26	18.00 - 19.30		4 x	32,80	Basketball- platz Stift	Heike Klären

Der Kurs findet bei jeder Witterung statt. Nordic Walking Stöcke sind vorhanden. Gerne können Sie aber auch Ihre eigenen mitbringen.

Möchtest auch du Teil unseres Teams werden?

Wir suchen Unterstützung als:

- Kursübungsleiter/in auf Honorarbasis
- zertifizierte/-r Rehasport-Übungsleiter/-in
(Orthopädie und/oder Herzsport) auf Honorarbasis

Wir freuen uns auf dich! Kontakt: basis@gk.de oder 0261 137-1939

Rückengerechtes Gerätetraining

Ein häufiger Grund für das Entstehen von Rückenbeschwerden ist die fehlende Ausbildung der Muskulatur. Damit ist nicht nur die häufige Schwäche der Rückenmuskulatur gemeint. Gerade auch Bauch-, Bein- und Schultergürtelmuskulatur sollte nicht nur gut trainiert sein, sondern auch harmonisch miteinander arbeiten können.



Unter physiotherapeutischer Anleitung erhalten Sie Einblicke in die Zusammenhänge dieser Funktionen. Dabei lernen Sie, Ihre Muskulatur an medizinischen Trainingsgeräten so zu trainieren, dass nicht nur Ihr Rücken Freude daran haben wird. Das Rückengerechte Gerätetraining ist ein Präventionsangebot und ersetzt keine orthopädische oder physiotherapeutische Behandlung.

Rückengerechtes Gerätetraining

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kurs-leiter
26RGT-11A	Mo.	05.01.26 - 30.03.26	16.45 - 17.45	16.02.26	12 x	81,60	MTT Praxisklinik *	Frank Haas
26RGT-11B	Mo.	13.04.26 - 06.07.26	16.45 - 17.45	25.05.26	12 x	81,60	MTT Praxisklinik *	Frank Haas
26RGT-12A	Mo.	05.01.26 - 30.03.26	17.45 - 18.45	16.02.26	12 x	81,60	MTT Praxisklinik *	Frank Haas
26RGT-12B	Mo.	13.04.26 - 06.07.26	17.45 - 18.45	25.05.26	12 x	81,60	MTT Praxisklinik *	Frank Haas
26RGT-13A	Mo.	26.01.26 - 13.04.26	18.45 - 19.45	16.02.26 06.04.26	10 x	68,00	MTT Praxisklinik *	Jana Weiler
26RGT-13B	Mo.	20.04.26 - 29.06.26	18.45 - 19.45		10 x	68,00	MTT Praxisklinik *	Jana Weiler
26RGT-14A	Mo.	19.01.26 - 13.04.26	16.30 - 17.30	09.02.26 16.02.26 06.04.26	10 x	68,00	MTT Sonderbau **	Hannah Schärf
26RGT-14B	Mo.	27.04.26 - 20.07.26	16.30 - 17.30	25.05.26	10 x	68,00	MTT Sonderbau **	Hannah Schärf

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kurs- leiter
26RGT-15A	Mo.	05.01.26 - 16.03.26	17.30 - 18.30	16.02.26	10 x	68,00	MTT Sonderbau **	Evelyn Esch
26RGT-15B	Mo.	23.03.26 - 22.06.26	17.30 - 18.30	06.04.26 25.05.26	12 x	81,60	MTT Sonderbau **	Evelyn Esch
26RGT-16A	Mo.	05.01.26 - 16.03.26	18.30 - 19.30	16.02.26	10 x	68,00	MTT Sonderbau **	Evelyn Esch
26RGT-16B	Mo.	23.03.26 - 22.06.26	18.30 - 19.30	06.04.26 25.05.26	12 x	81,60	MTT Sonderbau **	Evelyn Esch
26RGT-17A	Mo.	26.01.26 - 13.04.26	19.45 - 20.45	16.02.26 06.04.26	10 x	68,00	MTT Praxisklinik *	Jana Weiler
26RGT-17B	Mo.	20.04.26 - 29.06.26	19.45 - 20.45	25.05.26	10 x	68,00	MTT Praxisklinik *	Jana Weiler
26RGT-21A	Di.	06.01.26 - 24.03.26	17.00 - 18.00		12 x	81,60	MTT Praxisklinik *	Heike Arenz
26RGT-21B	Di.	07.04.26 - 23.06.26	17.00 - 18.00		12 x	81,60	MTT Praxisklinik *	Heike Arenz
26RGT-22A	Di.	06.01.26 - 24.03.26	18.00 - 19.00		12 x	81,60	MTT Praxisklinik *	Heike Arenz
26RGT-22B	Di.	07.04.26 - 23.06.26	18.00 - 19.00		12 x	81,60	MTT Praxisklinik *	Heike Arenz
26RGT-23A	Di.	27.01.26 - 14.04.26	19.00 - 20.00		12 x	81,60	MTT Praxisklinik *	Sarah Barden
26RGT-23B	Di.	21.04.26 - 07.07.26	19.00 - 20.00		12 x	81,60	MTT Praxisklinik *	Sarah Barden
26RGT-31A	Mi.	07.01.26 - 25.03.26	16.45 - 18.15		12 x	121,20	MTT Praxisklinik *	Annette Koschinski
26RGT-31B	Mi.	08.04.26 - 24.06.26	16.45 - 18.15		12 x	121,20	MTT Praxisklinik *	Annette Koschinski
26RGT-32A	Mi.	07.01.26 - 25.03.26	18.15 - 19.15		12 x	81,60	MTT Praxisklinik *	Annette Koschinski
26RGT-32B	Mi.	08.04.26 - 24.06.26	18.15 - 19.15		12 x	81,60	MTT Praxisklinik *	Annette Koschinski
26RGT-33A	Mi.	07.01.26 - 25.03.26	19.15 - 20.15		12 x	81,60	MTT Praxisklinik *	Annette Koschinski

* Praxisklinik: Ambulantes Rehazentrum RehaFit, Kurfürstenstraße 70-72

** Erdgeschoss Sonderbau, Eingang neben Anmeldung RehaFit

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kursleiter
26RGT-33B	Mi.	08.04.26 - 24.06.26	19.15 - 20.15		12 x	81,60	MTT Praxisklinik *	Annette Koschinski
26RGT-41A	Do.	29.01.26 - 19.03.26	16.45 - 17.45		8 x	54,40	MTT Praxisklinik *	Michaela Märtig
26RGT-41B	Do.	26.03.26 - 21.05.26	16.45 - 17.45	14.05.26	8 x	54,40	MTT Praxisklinik *	Michaela Märtig
26RGT-41C	Do.	28.05.26 - 23.07.26	16.45 - 17.45	04.06.26	8 x	54,40	MTT Praxisklinik *	Michaela Märtig
26RGT-42A	Do.	29.01.26 - 19.03.26	17.45 - 18.45		8 x	54,40	MTT Praxisklinik *	Michaela Märtig
26RGT-42B	Do.	26.03.26 - 21.05.26	17.45 - 18.45	14.05.26	8 x	54,40	MTT Praxisklinik *	Michaela Märtig
26RGT-42C	Do.	28.05.26 - 23.07.26	17.45 - 18.45	04.06.26	8 x	54,40	MTT Praxisklinik *	Michaela Märtig
26RGT-43A	Do.	29.01.26 - 19.03.26	18.45 - 20.15		8 x	80,80	MTT Praxisklinik *	Michaela Märtig
26RGT-43B	Do.	26.03.26 - 21.05.26	18.45 - 20.15	14.05.26	8 x	80,80	MTT Praxisklinik *	Michaela Märtig
26RGT-43C	Do.	28.05.26 - 23.07.26	18.45 - 20.15	04.06.26	8 x	80,80	MTT Praxisklinik *	Michaela Märtig
26RGT-51A	Fr.	02.01.26 - 06.03.26	15.30 - 16.30		10 x	68,00	MTT Praxisklinik *	Eva Madzgalla
26RGT-51B	Fr.	13.03.26 - 29.05.26	15.30 - 16.30	03.04.26 01.05.26	10 x	68,00	MTT Praxisklinik *	Eva Madzgalla
26RGT-52A	Fr.	02.01.26 - 06.03.26	16.30 - 17.30		10 x	68,00	MTT Praxisklinik *	Eva Madzgalla
26RGT-52B	Fr.	13.03.26 - 29.05.26	16.30 - 17.30	03.04.26 01.05.26	10 x	68,00	MTT Praxisklinik *	Eva Madz- galla
26RGT-53A	Fr.	09.01.26 - 27.03.26	17.30 - 18.30		12 x	81,60	MTT Praxisklinik *	Melanie Nehren
26RGT-53B	Fr.	10.04.26 - 26.06.26	17.30 - 18.30	01.05.26 15.05.26	10 x	68,00	MTT Praxisklinik *	Melanie Nehren
26RGT-54A	Fr.	09.01.26 - 27.03.26	18.30 - 19.30		12 x	81,60	MTT Praxisklinik *	Melanie Nehren
26RGT-54B	Fr.	10.04.26 - 26.06.26	18.30 - 19.30	01.05.26 15.05.26	10 x	68,00	MTT Praxisklinik *	Melanie Nehren

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kursleiter
26RGT-61A	Sa.	07.02.26 - 28.03.26	09.30 - 11.00		8 x	80,80	MTT Praxisklinik *	Tatjana Ittermann
26RGT-61B	Sa.	11.04.26 - 30.05.26	09.30 - 11.00		8 x	80,80	MTT Praxisklinik *	Tatjana Ittermann
26RGT-61C	Sa.	06.06.26 - 01.08.26	09.30 - 11.00		9 x	90,90	MTT Praxisklinik *	Tatjana Ittermann
26RGT-62A	Sa.	07.02.26 - 28.03.26	11.00 - 12.00		8 x	54,40	MTT Praxisklinik *	Tatjana Ittermann
26RGT-62B	Sa.	11.04.26 - 30.05.26	11.00 - 12.00		8 x	54,40	MTT Praxisklinik *	Tatjana Ittermann
26RGT-62C	Sa.	06.06.26 - 01.08.26	11.00 - 12.00		9 x	61,20	MTT Praxisklinik *	Tatjana Ittermann

* Praxisklinik: Ambulantes Rehazentrum RehaFit, Kurfürstenstraße 70-72

Verschenken Sie doch mal ein wenig Gesundheit!

Für all unsere Kurse bieten wir Gutscheine an. Diese sind an der Anmeldung im Sonderbau des Ev. Stifts zu erwerben.

Telefon: 0261 137-1939




HIIT-Core

Die Abkürzung HIIT steht für „High Intensity Intervall Training“ – ein hochintensives Workout. Bei einem Core-Training wird die Mitte des Körpers trainiert und kann so zu dessen Stabilität beitragen. Zur Rumpfmuskulatur zählen die Bauch-, Rücken- sowie Teile der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur. Das Training

besteht aus sehr intensiven Belastungs- sowie Erholungsphasen. Im letzten Teil der Stunde widmen wir uns der Dehnung unserer Muskulatur. **Bitte bringen Sie, wenn möglich, eine eigene Matte mit.**



HIIT-Core

Numer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kursleiter
26HIT-10A	Mo.	12.01.26 - 23.03.26	17.00 - 18.00	16.02.26	10 x	63,00	Sporthalle BBSW *	Alexandra Rosenbaum
26HIT-10B	Mo.	13.04.26 - 22.06.26	17.00 - 18.00	25.05.26	10 x	63,00	Sporthalle BBSW *	Alexandra Rosenbaum
26HIT-11A	Mo.	12.01.26 - 23.03.26	18.15 - 19.15	16.02.26	10 x	63,00	TT-Raum **	Alexandra Rosenbaum
26HIT-11B	Mo.	13.04.26 - 22.06.26	18.15 - 19.15	25.05.26	10 x	63,00	TT-Raum **	Alexandra Rosenbaum
26HIT-42A	Do.	15.01.26 - 26.03.26	17.15 - 18.15	12.02.26	10 x	63,00	TT-Raum **	Alexandra Rosenbaum
26HIT-42B	Do.	16.04.26 - 25.06.26	17.15 - 18.15	14.05.26 04.06.26	9 x	56,70	TT-Raum **	Alexandra Rosenbaum

* Sporthalle der BBSW in Koblenz, Ludwigstraße 23 (über den Hof)

** TT-Raum: Rehafit Erdgeschoss Sonderbau, neben der Sporthalle

Faszien

Der Faszienkurs dient der Mobilisierung Ihrer Körperstruktur. Er zielt darauf ab, durch die spezifische Dehnung und Mobilisation der Faszien wieder mehr Beweglichkeit und das Gefühl von Länge für Ihren Körper zu erhalten, um Bewegungsabläufe besser ausführen zu können. Das Faszientraining soll zudem Ihre Körperwahrnehmung fördern und die Muskeln bei ihrer Kraftentfaltung unterstützen. Nach einer Einheit fühlt man sich wie neu geboren!

Faszien

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kurs-leiter
26FAS-11A	Mo.	19.01.26 - 30.03.26	17.00 - 18.00	16.02.26	10 x	63,00	Seminarr. * Sonderbau	Alena Unruh
26FAS-11B	Mo.	13.04.26 - 22.06.26	17.00 - 18.00	25.05.26	10 x	63,00	Seminarr. * Sonderbau	Alena Unruh

* Erdgeschoss Sonderbau, Eingang neben Anmeldung RehaFit

NEU: Core & More in Boppard

Das Ganzkörpertraining ist eine effiziente Trainingsmethode, bei der in jeder Trainingseinheit alle wichtigen Muskelgruppen wie Beine, Rücken, Bauch und Arme beansprucht werden. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, der Kurs ist mit seinen individuellen Übungen für jeden geeignet. Mit dem Ziel des Kraft- und Muskelaufbaus ist der ganzheitliche Ansatz des Trainings für Personen mit wenig Zeit oder als Ergänzung zu anderen Sportarten ideal geeignet.

NEU: Core & More in Boppard

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kurs-leiter
26CMB-31A	Mi.	21.01.26 - 11.03.26	15.00 - 16.00		8 x	50,40	Alte Cafeteria Boppard *	Elisa Guntermann
26CMB-31B	Mi.	08.04.26 - 27.05.26	15.00 - 16.00		8 x	50,40	Alte Cafeteria Boppard *	Elisa Guntermann

* Alte Cafeteria Boppard: Krankenhaus Heilig Geist, Dr. Heinz Maurer Platz 2, 56154 Boppard

Zumba Fitness®

Zumba Fitness® ist ein Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik mit ansteckenden Moves aus "Fitness-partyprogrammen". Seit seiner Einführung hat sich das Zumba Programm zum größten – und erfolgreichsten – Tanzfitness-Programm der Welt in mehr als 125 Ländern entwickelt. In Zumba Kursen erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor die Teilnehmer es bemerken, werden sie fit und gewinnen an Energie! Lisa Bott ist durch und bei Zumba Fitness® lizenzierte Zumba Fitness®-Trainerin und Mitglied im "Zumba Instructor Network (ZIN)". Sie lässt ihre Begeisterung schnell auf die Teilnehmer ihrer Kurse überspringen.



Zumba Fitness®

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kurs-leiter
26ZU-11A	Mo.	12.01.26 - 23.03.26	19.05 - 20.05	16.02.26	10 x	63,00	Physioth. Sobau	Lisa Bott
26ZU-11B	Mo.	13.04.26 - 22.06.26	19.05 - 20.05	25.05.26	10 x	63,00	Physioth. Sobau	Lisa Bott
26ZU-41A	Do.	15.01.26 - 26.03.26	17.00 - 18.00	12.02.26	10 x	63,00	Physioth. Sobau	Lisa Bott
26ZU-41B	Do.	16.04.26 - 25.06.26	17.00 - 18.00	14.05.26 04.06.26	9 x	56,70	Physioth. Sobau	Lisa Bott

Step-Workout

Bei unserem Step-Workout handelt es sich um ein Kraft-Ausdauertraining wichtiger Muskelgruppen wie Rücken, Schulter, Bauch, Beine, Po, das vor allem mit dem Step, aber auch u.a. mit Kleinhanteln durchgeführt wird. Dieses funktionelle Ganzkörpertraining bei fetziger Musik macht viel Spaß und ist äußerst effektiv. Es ist unterteilt in drei Phasen: Warm up, Training intense und anschließendes Stretching. Bitte bringen Sie zum Kurs ein Handtuch und ein Getränk mit.

Step-Workout

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kurs- leiter
26SW-11A	Mo.	12.01.26 - 23.03.26	18.00 - 19.00	16.02.26	10 x	63,00	Physioter. Sonderbau	Clara Rieck
26SW-11B	Mo.	13.04.26 - 22.06.26	18.00 - 19.00	25.05.26	10 x	63,00	Physioter. Sonderbau	Clara Rieck

Easy-Mix: Aerobic-, Step- und BBP

Für Einsteiger, Wiedereinsteiger und alle, die sich gerne zur Musik bewegen, bietet unsere erfahrene Kursleiterin Christine Brodmann diesen Mix aus Aerobic-, Step-Aerobic- und Bauch-Beine-Po-Inhalten. Der Fokus liegt darauf, einfache, leicht nachvollziehbare Bewegungsabläufe zu nutzen, wodurch das Training für alle Leistungsniveaus zugänglich und motivierend bleibt. All das ohne schwierige Choreografien, aber dennoch mit dem ein oder anderen Tropfen Schweiß!

Easy-Mix

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kurs- leiter
26EM-31A	Mi.	07.01.26 - 11.03.26	18.00 - 19.00		10 x	63,00	Sporthalle Ev. Stift	Christine Brodmann
26EM-31B	Mi.	25.03.26 - 06.05.26	18.00 - 19.00	01.04.26	6 x	37,80	Physioth. Sobau	Christine Brodmann
26EM-31C	Mi.	20.05.26 - 24.06.26	18.00 - 19.00		6 x	37,80	Physioth. Sobau	Christine Brodmann

Pilates

Pilates ist eine wirksame Trainingsform für Körper und Geist, jenseits schweißtreibender Fitnessaktivität. Durch die sanften und zugleich effektiven Übungen werden die Muskeln gekräftigt wie auch gedehnt, Haltungsfehler korrigiert, die Körperwahrnehmung wird verbessert und der Körper gewinnt an mehr Belastbarkeit im Alltag. Profitieren auch Sie von neuer Energie!



Pilates

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kurs-leiter
26PI-22A	Di.	06.01.26 - 24.03.26	18.00 - 19.00		12 x	75,60	Seminarraum Praxisklinik *	Sabine Prüstel
26PI-22B	Di.	14.04.26 - 30.06.26	18.00 - 19.00	09.06.26 16.06.26	10 x	63,00	Seminarraum Praxisklinik *	Sabine Prüstel
26PI-23A	Di.	06.01.26 - 24.03.26	19.10 - 20.10		12 x	75,60	Seminarraum Praxisklinik *	Sabine Prüstel
26PI-23B	Di.	14.04.26 - 30.06.26	19.10 - 20.10	09.06.26 16.06.26	10 x	63,00	Seminarraum Praxisklinik *	Sabine Prüstel
26PI-32A	Mi.	14.01.26 - 18.03.26	16.45 - 17.45	25.02.26 04.03.26	8 x	50,40	Seminarraum Praxisklinik *	Elena Gutjahr
26PI-32B	Mi.	15.04.26 - 24.06.26	16.45 - 17.45	13.05.26	10 x	63,00	Seminarraum Praxisklinik *	Elena Gutjahr
26PI-33A	Mi.	14.01.26 - 18.03.26	18.00 - 19.00	25.02.26 04.03.26	8 x	50,40	Seminarraum Praxisklinik *	Elena Gutjahr
26PI-33B	Mi.	15.04.26 - 24.06.26	18.00 - 19.00	13.05.26	10 x	63,00	Seminarraum Praxisklinik *	Elena Gutjahr
26PI-51A	Fr.	09.01.26 - 13.03.26	08.45 - 09.45		10 x	63,00	TT-Raum **	Wenke Hölzt
26PI-51B	Fr.	27.03.26 - 26.06.26	08.45 - 09.45	03.04.26 10.04.26 01.05.26 15.05.26 05.06.26	9 x	56,70	TT-Raum **	Wenke Hölzt

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kurs-leiter
26PI-52A	Fr.	09.01.26 - 13.03.26	09.50 - 10.55		10 x	63,00	TT-Raum **	Wenke Hölzt
26PI-52B	Fr.	27.03.26 - 26.06.26	09.50 - 10.55	03.04.26 10.04.26 01.05.26 15.05.26 05.06.26	9 x	56,70	TT-Raum **	Wenke Hölzt

* Praxisklinik: Ambulantes Rehazentrum RehaFit, Kurfürstenstraße 70-72

** TT-Raum: RehaFit Erdgeschoss BG-Sonderbau, neben der Sporthalle

Energie-Kick

Bereit für ein Training, das dich rundum stärker macht? Auch, wenn du gerade erst wieder mit Sport beginnst – in unserem Gruppenfitnesskurs ist für jedes Level etwas dabei. Wir arbeiten an deiner Kraft, Koordination, Beweglichkeit und aktivieren deine Tiefenmuskulatur. In motivierender Atmosphäre stärkst du deinen Körper und steigerst dein Wohlbefinden. Mehr Power, bessere Haltung, mehr Energie!

Energie-Kick

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kursleiter
26EK-21A	Di.	13.01.26 - 24.03.26	17.15 - 18.15	17.02.26	10 x	63,00	Seminarraum Sonderbau *	Carolin Reisensohn
26EK-21B	Di.	14.04.26 - 23.06.26	17.15 - 18.15		11 x	69,30	Seminarraum Sonderbau *	Carolin Reisensohn

* Seminarraum Sonderbau: Erdgeschoss Sonderbau, gegenüber Anmeldung RehaFit

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Rückenschmerzen sind ein weit verbreitetes Übel in unserer Gesellschaft. Damit ist meist eine deutliche Einschränkung an Lebensqualität verbunden. Durch regelmäßige Wirbelsäulengymnastik und das Befolgen bestimmter Verhaltensregeln können Sie einen eigenen Beitrag zur Vorbeugung von Rückenschmerzen leisten. Unsere präventive Wirbelsäulengymnastik stützt sich auf drei Säulen:

- **Rückengerechtes Verhalten**
- **Muskelkräftigung**
- **Muskeldehnung**

Unsere Übungsleiterinnen zeigen Ihnen Übungen, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können. Der Kurs ist ein Präventionsangebot und ersetzt keine orthopädische oder physiotherapeutische Behandlung.

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kursleiter
26PWG-21A	Di.	06.01.26 - 10.03.26	17.45 - 18.45		10 x	63,00	Physioth. Sonderbau	Anna-Lena Liesenfeld
26PWG-21B	Di.	31.03.26 - 02.06.26	17.45 - 18.45		10 x	63,00	Physioth. Sonderbau	Anna-Lena Liesenfeld
26PWG-22A	Di.	06.01.26 - 10.03.26	18.50 - 19.50		10 x	63,00	Physioth. Sonderbau	Anna-Lena Liesenfeld
26PWG-22B	Di.	31.03.26 - 02.06.26	18.50 - 19.50		10 x	63,00	Physioth. Sonderbau	Anna-Lena Liesenfeld
26PWG-31A	Mi.	07.01.26 - 11.03.26	19.15 - 20.15		10 x	63,00	Physioth. Sonderbau	Tamara Keklik
26PWG-31B	Mi.	08.04.26 - 17.06.26	19.15 - 20.15	03.06.26	10 x	63,00	Physioth. Sonderbau	Tamara Keklik
26PWGM-11A	Mo.	12.01.26 - 23.03.26	18.00 - 19.00	16.02.26	10 x	63,00	Gymnastikr. RehaFit MY *	Tina Groß
26PWGM-11B	Mo.	13.04.26 - 22.06.26	18.00 - 19.00	25.05.26	10 x	63,00	Gymnastikr. RehaFit MY *	Tina Groß
26PWGB-11A	Mo.	12.01.26 - 16.03.26	16.30 - 17.30		10 x	63,00	Alte Cafeteria Boppard **	Hannah Stroh
26PWGB-11B	Mo.	13.04.26 - 22.06.26	16.30 - 17.30		10 x	63,00	Alte Cafeteria Boppard **	Hannah Stroh

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kursleiter
26PWGO-31A	Mi.	11.02.26 - 29.04.26	18.30 - 19.30	01.04.26 08.04.26	10 x	55,00	ONLINE	Katharina Königs
26PWGO-31B	Mi.	13.05.26 - 19.08.26	18.30 - 19.30	01.07.26 08.07.26 15.07.26 22.07.26 29.07.26	10 x	55,00	ONLINE	Katharina Königs

* Gymnastikraum Rehafit MY: GK-Mittelrhein, St. Elisabeth Mayen, Siegfriedstr. 20+22, 56727 Mayen

*** Alte Cafeteria Boppard: Krankenhaus Heilig Geist, Dr. Heinz Maurer Platz 2, 56154 Boppard

Seniorengymnastik, für Damen und Herren ab ca. 65 Jahren

In unserer Seniorengymnastik möchten wir Sie dazu bringen, sich mit Freude zu bewegen, um aktiv älter zu werden. Ihre Übungsleiterin zeigt Ihnen leichte Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Koordination und Sturzprophylaxe. Gemeinsam in einer Gruppe dehnen und kräftigen Sie unter anderem Ihre Bein- und Rückenmuskeln und den Schulter-Nacken-Bereich. Kleine Einheiten zur Entspannung runden das Programm ab.



Seniorengymnastik

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kursleiter
26SEN-21A	Di.	06.01.26 - 24.03.26	08.45 - 09.30		12 x	56,40	TT-Raum *	Christel Groß
26SEN-21B	Di.	31.03.26 - 16.06.26	08.45 - 09.30		12 x	56,40	TT-Raum *	Christel Groß
26SEN-23A	Di.	06.01.26 - 24.03.26	16.45 - 17.30	10.02.26 17.03.26	10 x	47,00	Seminarraum Praxisklinik **	Andrea Michels
26SEN-23B	Di.	14.04.26 - 30.06.26	16.45 - 17.30	05.05.26 26.05.26	10 x	47,00	Seminarraum Praxisklinik **	Andrea Michels

* TT-Raum: Rehafit Erdgeschoss Sonderbau, neben der Sporthalle

** Praxisklinik: Ambulantes Rehasentrum Rehafit, Kurfürstenstraße 70-72

Elternschule

Schwangerschaft, Geburt und das Leben mit Kindern bedeuten eine völlig neue Erfahrung in Ihrem Leben. Familienalltag ist kunterbunt und Eltern stehen jeden Tag vor neuen Herausforderungen. Hierbei unterstützen wir Sie in Zusammenarbeit mit der Elternschule am Kemperhof mit Informationsveranstaltungen und Schulungsangeboten. Im Veranstaltungskalender unter www.gk.de finden Sie weitere Angebote zu Onlinevorträgen oder Telefonsprechstunden. Nutzen Sie die Zeit, um Fragen zu stellen und sich umfangreich auf den Säugling und die zukünftige Situation vorzubereiten.

Zudem möchten wir die Entwicklung Ihres Kindes begleiten und seine Gesundheit weiter fördern. Neben der fachkompetenten Betreuung können Sie Kontakte zu anderen Familien knüpfen und Ihre Erfahrungen, Wünsche, Erwartungen und Ängste austauschen. Gleichzeitig bieten wir Ihnen die Möglichkeit, den Fokus auch mal wieder auf sich und Ihre Gesundheit zu legen.

Für einen Geburtsvorbereitungs- oder Rückbildungskurs wenden Sie sich bitte direkt an die Hebammen. **Diese Angebote werden nicht von BASIS e.V. als Veranstalter durchgeführt, sondern von den Hebammen selbst.**

Hebamme	Einzugsgebiet	Kontakt	Leistungen
Laura Böker	Montabaur & Umgebung	0151-59883950	Geburtsvorbereitungskurs, Rückbildungskurs
Jannette Bajrami	Rhein- Hunsrück-Kreis	0157-35512842	Geburtsvorbereitungskurs
Angelica Göttert	Westerwald	02666-911918	Geburtsvorbereitungskurs, Rückbildungskurs
Ann-Julie Hannes	Vallendar & Umgebung	02624-9473416	Rückbildungskurs
Alina Zehren	Koblenz & Westerwald	0177-2736962	Rückbildungskurs
Anna Schomaker	Koblenz	0176-24623698	Kangatraining

Infoabend für werdende Eltern im Kemperhof

Individuelle Geburtsmöglichkeiten, integrative Wochenpflege, Daddy-In und eine 24-stündige kinderärztliche Versorgung – die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe des GK-Mittelrhein, Kemperhof, bietet werdenden Eltern ein ganzheitliches Betreuungskonzept an. Dieses stellt Chefarzt Dr. Arno Franzen zusammen mit seinem Team zukünftigen Mamis und Papis im Rahmen eines Infoabends vor. Die Experten vermitteln ab 18 Uhr im Konferenzzentrum des Kemperhofs alles Wissenswerte rund um Schwangerschaft und Geburt und beantworten individuelle Fragen. **Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Für Rückfragen und weitere Informationen wenden Sie sich bitte direkt an die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Kemperhof unter: 0261 499-2302.**

Termine (mittwochs): 21.01.26 04.03.26 15.04.26 27.05.26

Vorab besteht jeweils die Möglichkeit, von 16 bis 18 Uhr kostenlos am Vortrag „Kinder sicher im Auto“ teilzunehmen. Sie müssen hierzu kein ADAC-Mitglied sein.

Vortrag: Kinder sicher im Auto

Nach wie vor werden Kinder im Straßenverkehr am häufigsten als Mitfahrer im Auto verletzt, weil die Eltern den Nachwuchs falsch – oder gar nicht sichern. In Kurzvorträgen und Gruppengesprächen sowie einem praktischen Teil in einem Auto wird von einem Mitarbeiter des ADAC erläutert, wie Rückhaltesysteme im Fahrzeug richtig platziert werden, worauf beim Kauf geachtet werden muss und welche gesetzlichen Vorschriften für die Sicherung der Kinder im Pkw gelten.

Vortrag: Kinder sicher im Auto

Nummer	Tag	Termin	Zeit	Ort	Gebühr in €	Referent
25V-SIA31A	Mi.	21.01.26	16.00 - 18.00	Kemperhof * Konferenzzentrum	kostenfrei	Roland Kuntz
25V-SIA31B	Mi.	04.03.26	16.00 - 18.00	Kemperhof * Konferenzzentrum	kostenfrei	Roland Kuntz
25V-SIA31C	Mi.	15.04.26	16.00 - 18.00	Kemperhof * Konferenzzentrum	kostenfrei	Roland Kuntz
25V-SIA31D	Mi.	27.05.26	16.00 - 18.00	Kemperhof * Konferenzzentrum	kostenfrei	Roland Kuntz

* Kemperhof: Koblenzer Str. 115-155, 56073 Koblenz

Still-Info

Wie funktioniert das mit dem Stillen? Wie kann ich mich auf eine harmonische Stillzeit vorbereiten? Diese und andere Fragen beantwortet Ihnen eine Stillberaterin und gibt außerdem Informationen und Tipps zu Stillpositionen, Ernährung und räumt mit Ammenmärchen auf.

Still-Info

Nummer	Tag	Termin	Zeit	Gebühr in €	Ort	Kurs-leiter
26STIL- 11A	Mo.	26.01.26	14.30 - 16.00	18,00	Kemperhof * Kinderklinik-Konferenzraum	Kerstin Weber
26STIL- 11B	Mo.	23.03.26	14.30 - 16.00	18,00	Kemperhof * Kinderklinik-Konferenzraum	Kerstin Weber
26STIL- 11C	Mo.	18.05.26	14.30 - 16.00	18,00	Kemperhof * Kinderklinik-Konferenzraum	Kerstin Weber

Vortrag: Kindernotfall

Wie handle ich richtig, wenn jede Sekunde zählt?! In diesem Vortrag werden typische Notfallsituationen wie Fremdkörper verschlucken oder aspirieren, allergische Reaktion, Fieberkrampf, Pseudokrapp, Sturz, akute Blutung, Fieber, Bewusstseinsminderung, Gehirnerschütterung, Vergiftung, Verbrühung/Verbrennung u.v.m. interaktiv besprochen und teilweise an Puppen veranschaulicht.

Vortrag: Kindernotfall

Nummer	Tag	Termin	Zeit	Gebühr in €	Ort	Referent
26V-EHK31A	Mi.	08.04.26	17.00 - 19.00	18,00	Kemperhof * Kinderklinik-Konferenzraum	Dr. Thomas Hoppen

* Kemperhof Kinderklinik: Koblenzer Str. 115-155, 56073 Koblenz

Wassergymnastik für Schwangere

Die Wassergymnastik für Schwangere ist eine schwangerschaftsbegleitende Maßnahme zur Gesundheitsförderung und Geburtsvorbereitung. Gezielte Bewegungen im Wasser (Aquajogging, Gymnastik und Entspannung) unterstützen die Gesundheit von Mutter und Kind. Mögliche Begleiterscheinungen der Schwangerschaft wie Rückenschmerzen, Varizen, Venen-Lymph-Stau etc. können gelindert oder es kann ihnen sogar vorgebeugt werden. Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab der ca. 18. Schwangerschaftswoche.



Wassergymnastik für Schwangere

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kurs-leiter
26WGS-40A	Do.	22.01.26 - 26.03.26	18.00 - 19.00	12.02.26 19.02.26	8 x	73,60	Bewegungs-bad Sobau	Jeannette Britz
26WGS-40B	Do.	16.04.26 - 25.06.26	18.00 - 19.00	14.05.26 28.05.26 04.06.26	8 x	73,60	Bewegungs-bad Sobau	Jeannette Britz
26WGS-41A	Do.	22.01.26 - 26.03.26	19.00 - 20.00	12.02.26 19.02.26	8 x	73,60	Bewegungs-bad Sobau	Jeannette Britz
26WGS-41B	Do.	16.04.26 - 25.06.26	19.00 - 20.00	14.05.26 28.05.26 04.06.26	8 x	73,60	Bewegungs-bad Sobau	Jeannette Britz

Babyschwimmen

Babyschwimmen ist der Klassiker unter den Frühförderprogrammen. Wir bieten zwei Altersgruppen an, zunächst für Babys von 3-12 Monaten ("Minis") und darüber hinaus für Babys von 12-24 Monaten ("Maxis"). Erleben Sie, wie viel Freude Ihr Kind im Wasser hat, wie die Bewegungsreize den Aktionsradius vergrößern, Muskel- und Bindegewebe stärken, wie sich die Motorik zusehends entwickelt und wie intensives Vertrauen zu Mutter oder Vater aufgebaut wird.

Die Wassertemperatur beträgt 30°-32°C. Babyschwimmen hat nichts mit dem häuslichen Kinderbad zu tun. Vielmehr soll das Kind zur Bewegung angeregt werden. Bei höheren Temperaturen werden die Babys bewegungsfaul und träge.

Babyschwimmen Minis (3-12 Monate)

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kurs-leiter
26BSA-11A	Mo.	12.01.26 - 16.03.26	10.00 - 11.00	09.02.26 16.02.26	8 x	72,00	Schwimm-bad Stift	Yvonne Dehnert
26BSA-11B	Mo.	13.04.26 - 15.06.26	10.00 - 11.00	18.05.26 25.05.26	8 x	72,00	Schwimm-bad Stift	Yvonne Dehnert
26BSA-21A	Di.	13.01.26 - 17.03.26	10.00 - 11.00	10.02.26 17.02.26	8 x	72,00	Schwimm-bad Stift	Yvonne Dehnert
26BSA-21B	Di.	14.04.26 - 16.06.26	10.00 - 11.00	19.05.26 26.05.26	8 x	72,00	Schwimm-bad Stift	Yvonne Dehnert
26BSA-31A	Mi.	07.01.26 - 25.02.26	10.00 - 11.00		8 x	72,00	Schwimm-bad Stift	Daniela Beckmann
26BSA-31B	Mi.	04.03.26 - 29.04.26	10.00 - 11.00	01.04.26	8 x	72,00	Schwimm-bad Stift	Daniela Beckmann
26BSA-31C	Mi.	06.05.26 - 24.06.26	10.00 - 11.00		8 x	72,00	Schwimm-bad Stift	Daniela Beckmann
26BSA-32A	Mi.	07.01.26 - 25.02.26	15.00 - 16.00		8 x	72,00	Schwimm-bad Stift	Heike Hermes
26BSA-32B	Mi.	04.03.26 - 22.04.26	15.00 - 16.00		8 x	72,00	Schwimm-bad Stift	Heike Hermes
26BSA-32C	Mi.	29.04.26 - 17.06.26	15.00 - 16.00		8 x	72,00	Schwimm-bad Stift	Heike Hermes
26BSA-71A	So.	22.02.26 - 14.06.26	12.30 - 13.30	29.03.26 05.04.26 12.04.26 03.05.26 17.05.26 24.05.26 07.06.26	10 x	90,00	Schwimm-bad Stift	Lena Britz

Hinweis: Der Aufenthalt im Wasser steigert sich von 20 Minuten bis 35 Minuten.

Babyschwimmen Maxis (12-24 Monate)

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kurs-leiter
26BSF-11A	Mo.	12.01.26 - 16.03.26	11.00 - 12.00	09.02.26 16.02.26	8 x	72,00	Schwimm-bad Stift	Yvonne Dehnert
26BSF-11B	Mo.	13.04.26 - 15.06.26	11.00 - 12.00	18.05.26 25.05.26	8 x	72,00	Schwimm-bad Stift	Yvonne Dehnert
26BSF-21A	Di.	13.01.26 - 17.03.26	11.00 - 12.00	10.02.26 17.02.26	8 x	72,00	Schwimm-bad Stift	Yvonne Dehnert
26BSF-21B	Di.	14.04.26 - 16.06.26	11.00 - 12.00	19.05.26 26.05.26	8 x	72,00	Schwimm-bad Stift	Yvonne Dehnert
26BSF-31A	Mi.	07.01.26 - 25.02.26	11.00 - 12.00		8 x	72,00	Schwimm-bad Stift	Daniela Beckmann
26BSF-31B	Mi.	04.03.26 - 29.04.26	11.00 - 12.00	01.04.26	8 x	72,00	Schwimm-bad Stift	Daniela Beckmann
26BSF-31C	Mi.	06.05.26 - 24.06.26	11.00 - 12.00		8 x	72,00	Schwimm-bad Stift	Daniela Beckmann
26BSF-32A	Mi.	07.01.26 - 25.02.26	16.00 - 17.00		8 x	72,00	Schwimm-bad Stift	Heike Hermes
26BSF-32B	Mi.	04.03.26 - 22.04.26	16.00 - 17.00		8 x	72,00	Schwimm-bad Stift	Heike Hermes
26BSF-32C	Mi.	29.04.26 - 17.06.26	16.00 - 17.00		8 x	72,00	Schwimm-bad Stift	Heike Hermes
26BSF-71A	Mi.	22.02.26 - 14.06.26	13.30 - 14.30	29.03.26 05.04.26 12.04.26 03.05.26 17.05.26 24.05.26 07.06.26	8 x	72,00	Schwimm-bad Stift	Lena Britz

Hinweis: Der Aufenthalt im Wasser beträgt 35 Minuten.

Bambinischwimmen

Als Fortsetzung unserer Babyschwimmkurse bieten wir Kindern zwischen zwei und fünf Jahren das Bambinischwimmen an. Auch diese Kurse finden in Begleitung eines Elternteils statt.

Bambinischwimmen (2-3 Jahre)

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kurs-leiter
26BAMA-41A	Do.	08.01.26 - 19.02.26	16.00 - 17.00		7 x	67,20	Schwimm-bad Stift	Heike Hermes
26BAMA-41B	Do.	26.02.26 - 09.04.26	16.00 - 17.00		7 x	67,20	Schwimm-bad Stift	Heike Hermes
26BAMA-41C	Do.	16.04.26 - 18.06.26	16.00 - 17.00	14.05.26 04.06.26	8 x	76,80	Schwimm-bad Stift	Heike Hermes
26BAMA-71A	So.	22.02.26 - 14.06.26	14.30 - 15.30	29.03.26 5./12.4.26 3./17./24.5.26 07.06.26	10 x	96,00	Schwimm-bad Stift	Katharina Adlung
26BAMA-72A	So.	22.02.26 - 14.06.26	15.30 - 16.30	29.03.26 5./12.4.26 3./17./24.5.26 07.06.26	10 x	96,00	Schwimm-bad Stift	Katharina Adlung
26BAMA-73A	So.	22.02.26 - 14.06.26	16.30 - 17.30	29.03.26 5./12.4.26 3./17./24.5.26 07.06.26	10 x	96,00	Schwimm-bad Stift	Julia Rosenbaum
26BAMA-74A	So.	22.02.26 - 14.06.26	17.30 - 18.30	29.03.26 5./12.4.26 3./17./24.5.26 07.06.26	10 x	96,00	Schwimm-bad Stift	Julia Rosenbaum

Hinweis: Der Aufenthalt im Wasser beträgt ca. 45 Minuten.

Bambinischwimmen (4-5 Jahre)

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kurs-leiter
26BAMF-41A	Do.	08.01.26 - 19.02.26	17.00 - 18.00		7 x	67,20	Schwimm-bad Stift	Heike Hermes
26BAMF-41B	Do.	26.02.26 - 09.04.26	17.00 - 18.00		7 x	67,20	Schwimm-bad Stift	Heike Hermes
26BAMF-41C	Do.	16.04.26 - 18.06.26	17.00 - 18.00	14.05.26 04.06.26	8 x	76,80	Schwimm-bad Stift	Heike Hermes

Bambinischwimmen (4-5 Jahre)

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kurs- leiter
26BAMF-71A	So.	22.02.26 - 14.06.26	09.30 - 10.30	29.03.26 5./12.4.26 3./17./24.5.26 07.06.26	10 x	96,00	Schwimm- bad Stift	Jeannette Britz
26BAMF-72A	So.	22.02.26 - 14.06.26	10.30 - 11.30	29.03.26 5./12.4.26 3./17./24.5.26 07.06.26	10 x	96,00	Schwimm- bad Stift	Jeannette Britz
26BAMF-73A	So.	22.02.26 - 14.06.26	11.30 - 12.30	29.03.26 5./12.4.26 3./17./24.5.26 07.06.26	10 x	96,00	Schwimm- bad Stift	Jeannette Britz

Hinweis: Der Aufenthalt im Wasser beträgt ca. 45 Minuten.



**EINFACH RICHTIG
GUTES BROT.**

BROT VON *Hoefler*

UNSER REZEPTE SEIT 1909:
**NATÜRLICHE ZUTATEN
EHRliches HANDWERK
PURE LEIDENSCHAFT**

Kinderschwimmen (ab 5 Jahren)

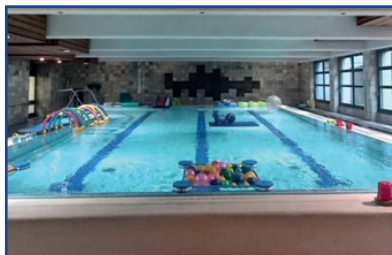
Viele Kinder kümmern sich recht wenig um den richtigen Zeitpunkt des Laufens oder Krabbelns. Ähnlich ist das auch beim Schwimmenlernen. Einige Kinder springen ihren großen Geschwistern schon mit vier Jahren ins Wasser hinterher, nicht wenige lassen sich aber in ihrer Entwicklung etwas mehr Zeit. Wie auch immer Ihr Kind sich entwickelt, unsere Schwimmlehrerinnen holen es dort ab, wo es steht, und lassen das Ziel, schwimmen zu lernen, nicht aus den Augen. Die Eltern können vor der Schwimmhalle auf ihre Kinder warten.

Kinderschwimmen (ab 5 Jahren)

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kursleiter
26KS-21A	Di.	03.02.26 - 23.06.26	15.30 - 16.30	10.03.26	20 x	164,00	Schwimmbad Stift	Daniela Erley
26KS-22A	Di.	03.02.26 - 23.06.26	16.30 - 17.30	17.02.26	20 x	164,00	Schwimmbad Stift	Daniela Erley
26KS-51A	Fr.	30.01.26 - 26.06.26	15.30 - 16.30	03.04.26 01.05.26	20 x	164,00	Schwimmbad Stift	Sabine Deflieze
26KS-52A	Fr.	30.01.26 - 26.06.26	16.30 - 17.30	03.04.26 01.05.26	20 x	164,00	Schwimmbad Stift	Sabine Deflieze

Spiel und Spaß im Schwimmbad

Uuund Action für gute Laune! In unserer Spiel- und Spaßstunde darf endlich mal nach Herzenslust frei gespielt werden. Egal ob planschen, rutschen, Schwimmen lernen oder Spiel und Spaß, hier kommen alle Kinder auf ihre Kosten. Euch erwarten 60 Minuten Wasserzeit in unserem ca. 30° C warmen Wasser mit unterschiedlichsten Spielstationen, an denen ihr euch nach Lust und Laune auspowern könnt.



Spiel und Spaß im Schwimmbad

Nummer	Tag	Termin	Zeit	Gebühr in €	Ort	Kursleiter
26SPA- 71A	So.	04.01.26	10.00 - 11.00	10,00	Schwimmbad Ev.Stift	Julia Rosenbaum
26SPA- 71B	So.	08.02.26	10.00 - 11.00	10,00	Schwimmbad Ev.Stift	Julia Rosenbaum
26SPA- 71C	So.	15.02.26	10.00 - 11.00	10,00	Schwimmbad Ev.Stift	Julia Rosenbaum
26SPA- 71D	So.	29.03.26	10.00 - 11.00	10,00	Schwimmbad Ev.Stift	Julia Rosenbaum
26SPA- 71E	So.	12.04.26	10.00 - 11.00	10,00	Schwimmbad Ev.Stift	Julia Rosenbaum
26SPA- 71F	So.	03.05.26	10.00 - 11.00	10,00	Schwimmbad Ev.Stift	Julia Rosenbaum
26SPA- 71G	So.	17.05.26	10.00 - 11.00	10,00	Schwimmbad Ev.Stift	Julia Rosenbaum
26SPA- 71H	So.	07.06.26	10.00 - 11.00	10,00	Schwimmbad Ev.Stift	Daniela Beckmann

Wichtig: Eine Anmeldung gilt für 1 Kind mit 1 Begleitperson. Kommen Sie bitte 10 Minuten früher zum Umziehen.

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

In den Feldenkrais-Lektionen erreichen Sie durch sanfte Bewegungen und gelenkte Aufmerksamkeit eine Erweiterung und Veränderung gewohnter Bewegungsmuster. Sie entdecken neue Bewegungsabläufe, die gehen, stehen, sitzen und tragen leichter und entspannter machen. Menschen mit orthopädischen oder neurologischen Problemen finden Möglichkeiten zur Funktionsverbesserung und Schmerzvermeidung. Sie werden ermutigt, Ihr ureigenes Potenzial zu entdecken. Jeder kann teilnehmen! Bringen Sie bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mit.



Feldenkrais®

Numer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kurs-leiter
26FEL-11A	Mo.	02.02.26 - 16.03.26	09.30 - 11.00	16.02.26 02.03.26	5 x	46,00	TT-Raum *	Erika Thies-Kölle
26FEL-11B	Mo.	11.05.26 - 22.06.26	09.30 - 11.00	24.05.26	6 x	55,20	TT-Raum *	Erika Thies-Kölle
26FEL-31A	Mi.	04.02.26 - 18.03.26	16.45 - 17.45	18.02.26	6 x	37,20	Seminarraum Sonderbau *	Erika Thies-Kölle
26FEL-31B	Mi.	20.05.26 - 24.06.26	16.45 - 17.45		6 x	37,20	Seminarraum Sonderbau *	Erika Thies-Kölle
26FEL-32A	Mi.	04.02.26 - 18.03.26	18.00 - 19.00	18.02.26	6 x	37,20	Seminarraum Sonderbau *	Erika Thies-Kölle
26FEL-32B	Mi.	20.05.26 - 24.06.26	18.00 - 19.00		6 x	37,20	Seminarraum Sonderbau *	Erika Thies-Kölle

* TT-Raum: Rehafit Erdgeschoss Sonderbau, neben der Sporthalle

** Seminarraum Sonderbau: Erdgeschoss Sonderbau, gegenüber Anmeldung Rehafit

Yoga

Yoga ist ein seit langer Zeit bewährter Weg zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Klarheit bezüglich des eigenen Körpers. Die Yogaübungen haben zum Ziel, Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen. Entspannungs-, Atem-, und Konzentrationstechniken steigern das seelische und körperliche Wohlbefinden. Eine regelmäßige Yoga-Praxis kann helfen, beweglich, belastbar und leistungsfähig zu bleiben. Marina Tabatt übt nach der Iyengar-Methode.

Elena Gutjahrs Kurs widmet sich dem Vinyasa Flow Yoga, einer kreativen und dynamischen Form des Yoga. Der Ursprung liegt im Ashtanga Yoga, dem indischen Hatha Yoga. Dieser Yogastil verbindet Atmung und Bewegung zu einem Erlebnis, wobei der Fokus auf präziser Ausrichtung der Körperpositionen liegt. Im Mittelpunkt des Vinyasa Flow Yoga stehen die Asanas, die Körperhaltungen. Sie fordern mental sowie körperlich und zielen darauf ab, die Konzentration zu stärken, die Teilnehmer zur inneren Ruhe zu bringen sowie tiefliegende Verspannungen zu lösen.

Yoga

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kurs-leiter
26YO-11A Anfänger	Mo.	05.01.26 - 30.03.26	17.30 - 19.00	16.02.26 16.03.26	11 x	103,40	Seminarraum Praxisklinik *	Marina Tabatt
26YO-11B Anfänger	Mo.	20.04.26 - 29.06.26	17.30 - 19.00	25.05.26	10 x	94,00	Seminarraum Praxisklinik *	Marina Tabatt
26YO-12A Anfänger	Mo.	05.01.26 - 30.03.26	19.15 - 20.45	16.02.26 16.03.26	11 x	103,40	Seminarraum Praxisklinik *	Marina Tabatt
26YO-12B Anfänger	Mo.	20.04.26 - 29.06.26	19.15 - 20.45	25.05.26	10 x	64,00	Seminarraum Praxisklinik *	Marina Tabatt
26YO-31A Fortgeschr.	Mi.	14.01.26 - 18.03.26	19.15 - 20.15	25.02.26 04.03.26	8 x	50,40	Seminarraum Praxisklinik *	Elena Gutjahr
26YO-31B Fortgeschr.	Mi.	15.04.26 - 24.06.26	19.15 - 20.15	13.05.26	10 x	63,00	Seminarraum Praxisklinik *	Elena Gutjahr
26YO-41A Anfänger	Do.	15.01.26 - 19.03.26	16.45 - 18.15	26.02.26 05.03.26	8 x	75,20	Seminarraum Praxisklinik *	Elena Gutjahr
26YO-41B Anfänger	Do.	16.04.26 - 18.06.26	16.45 - 18.15	14.05.26 04.06.26	8 x	75,20	Seminarraum Praxisklinik *	Elena Gutjahr

* Praxisklinik: Ambulantes Rehazentrum Rehafit, Kurfürstenstraße 70-72

Yoga trifft Feldenkrais

Yoga ist ein uralter Übungsweg, der dabei hilft, Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen. Manchen Menschen erscheinen die Asanas (Körperhaltungen) schwierig durchführbar. Die Feldenkrais-Methode führt den Fokus auf das Körperbewusstsein und das bewusste Durchführen von Bewegungen. Dadurch hilft Feldenkrais, die Asanas mit verringerter Anstrengung und größerer Sicherheit durchzuführen. Eine Übungsstunde in Verbindung beider Methoden führt zu einem Gefühl von Leichtigkeit, Klarheit und wacher Bewusstheit gegenüber sich selbst und der Umwelt.



Yoga trifft Feldenkrais

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kursleiter
26YF-41A	Do.	05.02.26 - 19.03.26	10.00 - 11.30	19.02.26	6 x	53,40	TT-Raum *	Elena Gutjahr
26YF-41B	Do.	21.05.26 - 02.07.26	10.00 - 11.30	04.06.25	6 x	53,40	TT-Raum *	Elena Gutjahr

* TT-Raum: Rehafit Erdgeschoss Sonderbau, neben der Sporthalle

Yoga trifft Pilates für Senioren (Yogilates)

Bei Yogilates handelt es sich um eine Kombination aus Yoga und Pilates. Zum Einsatz kommen körper- und mentalorientierte Übungen, die zu einem ganzheitlichen Ansatz verbunden werden. Die Yoga-Übungen zielen auf eine Entspannung, Stärkung der Ausdauer und des Kreislaufs sowie eine Anregung der Durchblutung. Diese Yoga-Form umfasst entspannende Yoga-Elemente mit den körperstraffenden und rückenstärkenden Pilates-Übungen.

Yogilates für Senioren

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kurs-leiter
26YP-31A	Mi.	14.01.26 - 18.03.26	08.45 - 09.45	25.02.26 04.03.26	8 x	50,40	TT-Raum *	Elena Gutjahr
26YP-31B	Mi.	15.04.26 - 24.06.26	08.45 - 09.45	13.05.26	10 x	63,00	TT-Raum *	Elena Gutjahr

NEU: LOOVANZ-Resilienztraining

Lerne, Stress und Krisen besser zu bewältigen und innere Widerstandskraft aufzubauen. Mit praktischen Übungen und persönlicher Reflexion kannst du dein Selbstbewusstsein und deine Gelassenheit stärken. Der Kurs zeigt dir, wie du Herausforderungen aktiv meisterst und deine Ziele klar im Blick behältst. Der Austausch in der Gruppe eröffnet dir neue Perspektiven und gibt Halt. So kannst du mehr Stabilität, Lebensfreude und ein starkes Schutzschild gegen Überlastung gewinnen.

Stefanie Kneisle ist Fachkraft für psychosoziale Gesundheitsförderung und Fachkraft für Stress- und Burnout-Prävention der AHAB-Akademie, Berlin sowie Dipl. Fitnessökonomin (FH).

NEU: LOOVANZ-Resilienztraining

Nummer	Tag	Termin	Zeit	nicht am	Dauer	Gebühr in €	Ort	Kurs-leiter
26RT-51A	Fr.	06.02.26 - 24.04.26	16:00-17:30	25.02.26 04.03.26	10 x	94,00	Seminarraum Praxisklinik *	Stefanie Kneisle

* Praxisklinik: Ambulantes Rehazentrum Rehafit, Kurfürstenstraße 70-72

Rollstuhl- und Mobilitätstraining



Selbstständig mobil im Rollstuhl das ist mehr als Fortbewegung. Es ist der Weg zu echter gesellschaftlicher Teilhabe. Mit dem Projekt RoMoWo RollstuhlMobilität Wohnortnah bringen das Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport (FIBS gGmbH) und der Deutsche Rollstuhl-Sportverband e.V. (DRS) ein bewährtes Mobilitätstraining in die Fläche. Möglich wird das durch die Förderung der Aktion Mensch. Basierend auf den erfolgreichen Ergebnissen der Evaluationsstudie Mobilität 2020 wird im Rahmen von RoMoWo ein strukturiertes, praxisnahes Rollstuhltraining an über 40 Standorten in ganz Deutschland angeboten – jetzt auch in Koblenz. In den ganztägigen Trainings lernen die Teilnehmenden wichtige Fahrtechniken: das Balancieren auf den Hinterrädern, das Überwinden von Hindernissen, den Umgang mit öffentlichen Verkehrsmitteln und vieles mehr – praxisnah, individuell angepasst und unter professioneller Anleitung. Zwischen den beiden Terminen gibt es Übungsmaterialien und Videos zur eigenständigen Vertiefung.

Die Teilnahme ist kostenfrei, die Plätze sind begrenzt, eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen. Begleitpersonen sind herzlich willkommen und dürfen gerne mitmachen! Am **16. Mai und 20. Juni 2026** jeweils von 9 bis 16 Uhr im Ev. Stift in Koblenz. Organisiert und durchgeführt von FIBS gGmbH. Weitere Infos unter: info@romowo.app. Anmeldung unter: <https://romowo.app/termine/>

Sonderveranstaltungen:

Wir bieten regelmäßig Sonderveranstaltungen rund um folgende Themen an:

- Behindertengerechter Autoumbau
- Skifahren mit Querschnittlähmung
- Vorstellung und Testmöglichkeiten von Handbikes

Rolli Zumba



Rolli Zumba jeweils von **14:30 bis 15:30 Uhr** in der **Sporthalle des Ev. Stift St. Martin**. Ohne Anmeldung – organisiert und durchgeführt durch Conny Runge von Publicare GmbH.

Termine:	28.01.26	25.02.26	25.03.26
	22.04.26	20.05.26	24.06.26

Aus eigener Kraft – mit dem Handbike durch Osteuropa



Ein halbes Jahr lang ist der Umweltwissenschaftler Robin Kaltenbach mit Handbike, Zelt und viel Neugier auf unbekannten Wegen 3500 km weit von Deutschland aus in Richtung Osten geradelt. Die Donau entlang nach Österreich und Ungarn, durch Transsilvanien und die rumänischen Karpaten ins Donaudelta am Schwarzen Meer und weiter durch Bulgarien bis nach Griechenland. Nicht nur bunte Schmetterlinge, Hunde und Bären, sondern auch gastfreundliche Menschen und inspirierende Geschichten säumten den Weg.

Eine Querschnittlähmung infolge einer Krebserkrankung in der Kindheit ist nicht nur eine Herausforderung, sondern zugleich eine Quelle der Motivation: das Leben zu entdecken, die Vielfalt von Natur und Kultur zu genießen und die große Freiheit des bescheidenen, entschleunigten Reisens zu erfahren.

Vortrag: Aus eigener Kraft – mit dem Handbike durch Osteuropa

Nummer	Tag	Termin	Zeit	Gebühr in €	Ort	Dozent
26V-RK21A	Di	27.01.26	18:00- 19:30	Spenden willkommen	Sporthalle im Ev. Stift	Robin Kaltenbach

Rehasportgruppen

Rehasport

Rehabilitationssport, kurz Rehasport, ist ärztlich verordneter Sport in Gruppen als ergänzende Maßnahme der medizinischen Rehabilitation. Speziell ausgebildete Übungsleiter/-innen leiten die Sportstunden, die in der Regel einmal wöchentlich für 45 Minuten (Herzsport 60 min.) stattfinden und deren Ziel die Verbesserung und/oder der Erhalt körperlicher Funktionen bei Krankheit oder Behinderung ist.

Rehasport bezieht pädagogische, psychologische und soziale Gesichtspunkte ein und ist somit auf eine ganzheitliche Wirkungsweise ausgerichtet. Eine genau dosierte Belastung und eine sorgfältige Übungsauswahl sind dabei erforderlich. Unsere Rehasportgruppen sind vom Behinderten- und Rehabilitationssportverband Rheinland-Pfalz anerkannt und zertifiziert.

Die Rehasportplätze können nicht online gebucht werden. Die Terminvergabe erfolgt über unsere Anmeldung. Die Voraussetzungen zur Teilnahme an einer der Rehasportgruppen sind die ärztliche Verordnung sowie die Bestätigung der Krankenkasse zur Kostenübernahme.

Herz- und Gefäßsport



Menschen mit koronarer Herzerkrankung, nach Herzinfarkt, mit anderen Problemen am Herzen oder peripherer arterieller Verschlusskrankheit („Schaufensterkrankheit“) bieten wir die Teilnahme an einer unserer Herzsportgruppen an.



Entsprechend den Richtlinien des Landesverbandes für Rehabilitation und Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen Rheinland-Pfalz, veranstalten wir neben dem obligatorischen Herzsport in diesen Gruppen auch Seminare. Themen sind medizinische Grundlagen des Herz-Kreislaufsystems, Fortbildungen über Ernährung und Notfall-Übungen. Auf Ihrer ärztlichen Verordnung müssen vor Ihrer ersten Teilnahme die genaue Diagnose, die Belastbarkeit und andere Vorerkrankungen vermerkt sein.

Herzsport

Nummer	Termin	Zeit	Ort	Kursleiter
25RE-HE21	jeden Dienstag	17.30 - 18.30	Sporthalle Ev. Stift	Michael Rauhe
25RE-HE22	jeden Dienstag	18.35 - 19.35	Sporthalle Ev. Stift	Michael Rauhe
25RE-HE51	jeden Freitag	14.30 - 15.30	Sporthalle Ev. Stift	Stefan Behnke
25RE-HE52	jeden Freitag	14.30 - 15.30	TT-Raum *	Rosemarie Sion
25RE-HE53	jeden Freitag	15.35 - 16.35	Sporthalle Ev. Stift	Stefan Behnke
25RE-HE54	jeden Freitag	15.35 - 16.35	TT-Raum *	Rosemarie Sion

* TT-Raum: RehaFit Erdgeschoss Sonderbau, neben der Sporthalle

Rundum gut versorgt

Bei neurologischen Erkrankungen wie Multipler Sklerose, Schlaganfall, Parkinson oder Lähmungen und Fußheberschwäche.

rahm



Unterstützung für Ihr Zuhause

Wir unterstützen Sie bei der Auswahl der richtigen Hilfsmittel:

- Orthesen zur Funktionsunterstützung & Lagerung
- Treppenliftsysteme
- Rollstühle, elektrische Antriebe und weitere Mobilitätshilfen
- Hilfsmittel für Kommunikation & assistive Systeme



Entdecken Sie mehr Hilfsmittel
in unserem interaktiven Neuro-Haus

Vereinbaren Sie Ihren individuellen Beratungstermin unter 0 26 30 / 965 05 0.

Filiale Mülheim-Kärlich

Auf dem Hahnenberg 25 · 56218 Mülheim-Kärlich · ☎ 0 26 30 / 965 05-0 · ✉ muelheimkaerlich@rahm.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 9:00 – 12:00 Uhr & 13:00 – 18:30 Uhr

www.rahm.de

Rehasport – Wirbelsäulengruppe

Um dem Rücken nach einer Erkrankung oder Verletzung erfolgreich und langfristig Hilfe bieten zu können, ist eine nachhaltige Verhaltensänderung notwendig. Dazu vermitteln unsere Übungsleiter einfache, aber effektive Übungen, die leicht in Eigenregie in den Alltag integriert werden können.

Rehasport – Wirbelsäulengruppe

Nummer	Termin	Zeit	Ort	Kursleiter
25RE-WS12	jeden Montag	16.40 - 17.25	Sporthalle Ev. Stift	Maraike Manderscheid
25RE-WS13	jeden Montag	17.35 - 18.20	Sporthalle Ev. Stift	Maraike Manderscheid
25RE-WS14	jeden Montag	18.30 - 19.15	Sporthalle Ev. Stift	Maraike Manderscheid
25RE-WS15	jeden Montag	19.25 - 20.10	Sporthalle Ev. Stift	Maraike Manderscheid
25RE-WS23	jeden Dienstag	15.45 - 16.30	Sporthalle Ev. Stift	Jutta Mäckler
25RE-WS24	jeden Dienstag	16.40 - 17.25	Sporthalle Ev. Stift	Jutta Mäckler
25RE-WS30	jeden Mittwoch	08.30 - 09.15	Sporthalle Ev. Stift	Emmanuel Charo
25RE-WS31	jeden Mittwoch	09.25 - 10.10	Sporthalle Ev. Stift	Emmanuel Charo
25RE-WS32	jeden Mittwoch	10.20 - 11.05	Sporthalle Ev. Stift	Emmanuel Charo
25RE-WS41	jeden Donnerstag	12.15 - 13.00	Sporthalle Ev. Stift	Alexandra Rosenbaum
25RE-WS42	jeden Donnerstag	15.45 - 16.30	Sporthalle Ev. Stift	Jutta Mück-Sacher
25RE-WS43	jeden Donnerstag	17.35 - 18.20	Sporthalle Ev. Stift	Jutta Mück-Sacher
25RE-WS44	jeden Donnerstag	18.30 - 19.15	Sporthalle Ev. Stift	Alexandra Rosenbaum
25RE-WS45	jeden Donnerstag	19:25 - 20:10	Sporthalle Ev. Stift	Alexandra Rosenbaum

Rehasport für Übergewichtige

Wer als Übergewichtiger mit einem sportlichen Training starten möchte, hat es nicht leicht. Jetzt schon! Aber wie starten? Die meisten Trainingsprogramme sind für Normalgewichtige konzipiert und für Menschen mit starkem Übergewicht nicht geeignet. Beim Rehasport für Übergewichtige sind Sie richtig. Sie trainieren in einer Gruppe mit Spaß, Freude und entsprechend Ihrer Möglichkeiten. So können Sie in Ihrem Tempo Ihre Gesundheit optimieren, Lebensqualität gewinnen und sicherlich das ein oder andere Pfund in der Sporthalle lassen.

Diese Gruppe richtet sich an Teilnehmer mit einem BMI ab 30!

Rehasport für Übergewichtige

Nummer	Termin	Zeit	Ort	Kursleiter
25RE-AD11	jeden Montag	15.45 - 16.30	Sporthalle Ev. Stift	Alexandra Rosenbaum
25RE-AD51	jeden Freitag	16.40 - 17.25	Sporthalle Ev. Stift	Stefan Behnke

Sport für Menschen mit künstlichem Hüft- oder Kniegelenk

Der Einsatz eines künstlichen Hüft- oder Kniegelenks gehört heute zum Standard chirurgischer und orthopädischer Arbeit. Besonders Patienten, die wegen einer Arthrose ein künstliches Gelenk eingesetzt bekommen, haben meist einen langen Leidensweg hinter sich. Unser Rehabilitationssport soll helfen, die Faktoren Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft zu stärken. Die Patienten erlernen verschiedene Übungsprogramme und finden den Zugang zu Sportarten, die auch mit künstlichem Gelenk gut möglich sind.

Sport mit künstlichem Hüft- oder Kniegelenk

Nummer	Termin	Zeit	Ort	Kursleiter
25RE-EN41	jeden Donnerstag	16.40 - 17.25	Sporthalle Ev. Stift	Jutta Mück-Sacher

Krebsnachsorge für Frauen

Die Diagnose Krebs ist für die Betroffenen meist die einschneidendste Erfahrung in ihrem Leben. Für Frauen mit Brust- oder Unterleibskrebs hat die Medizin in den letzten Jahren bedeutende Fortschritte erzielt. Nach intensiver Therapie können spezielle Sportgruppen helfen, die betroffenen Frauen durch gezielte Bewegungsprogramme behutsam wieder an ein aktives Leben heranzuführen. In einer solchen Sportgruppe treffen sich jede Woche freitags die Teilnehmerinnen in der Sporthalle des Ev. Stifts. Dort zeigt Ihnen die speziell ausgebildete Fachübungsleiterin viele Übungen, die mögliche Einschränkungen durch die Erkrankung berücksichtigen, aber gleichzeitig Freude an der Bewegung vermitteln.

Und natürlich tauschen die Frauen ihre Erfahrungen aus. Nicht im Sinne des gegenseitigen Bemitleidens, sondern als gemeinsames nach vorne schauen. Voraussetzung zur Teilnahme ist die Verordnung des Arztes über „Rehabilitationssport“, eine Leistung, die meist 50 Einheiten innerhalb von 18 Monaten umfasst und die von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt wird.

Krebsnachsorge für Frauen

Nummer	Termin	Zeit	Ort	Kursleiter
25RE-KN51	jeden Freitag	16.40 - 17.25	TT-Raum *	Rosi Sion

* TT-Raum: Rehafit Erdgeschoss Sonderbau, neben der Sporthalle

Impressum

BASIS ist eine Broschüre des Vereins

BASIS e.V. am Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein
Ev. Stift St. Martin
Johannes-Müller-Str. 7
56068 Koblenz

Das Programm erscheint halbjährlich
Auflage: 2.500

BASIS finden Sie im Internet unter:
www.basisev.de

Redaktionsleitung:

Frank Haas, Daniela Beckmann
Tel.: 0261 137-1939 Fax 0261 137-1614
E-Mail: basis@gk.de

Gestaltung: Frank Haas, Jutta Münch
Titelseite: Carolin Reisensohn
Bildnachweise: Created by Freepik

Druck: Druckerei Johann
Gumbinnenstraße 2, 56566 Neuwied
Telefon: 02631 57400

Wissenswertes zur Orientierung

Es ist unser Ziel, Ihnen einen ansprechenden Service rund um unser Programm zu bieten. Anfragen gerne auch per E-Mail an: basis@gk.de. Sie erhalten

Montag bis Freitag, 7:30 - 12:30 Uhr

telefonisch oder persönlich Informationen über freie Kursplätze und können weitere Anmeldekarten anfordern bei



Daniela Beckmann
Tel.: 0261 137-1914



Alexandra Rosenbaum
Tel.: 0261 137-5062



Tina Wagner
Tel.: 0261 137-1939

BASIS e.V. – Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung

Mit der Anmeldung für einen oder mehrere Präventionskurse oder für die Teilnahme an einer Rehabilitationssportgruppe entsteht keine Mitgliedschaft im Verein BASIS e.V. Es besteht kein Unfallversicherungsschutz für teilnehmende Nichtmitglieder.

Die Anmeldung ist verbindlich. Ein Rücktritt bis 10 Tage vor Kursbeginn ist kostenlos möglich und schriftlich oder per E-Mail (an basis@gk.de) mitzuteilen. Bei einer Abmeldung weniger als 10 Tage vor Kursbeginn werden 30 % der Kursgebühr fällig, auch dann, wenn der Grund für die Stornierung nicht vom Kursteilnehmer zu verantworten ist (z. B. Krankheit, Umzug, Wegfall einer Fahrgegemeinschaft o.ä.). Eingezogene Kursgebühren können nicht erstattet werden, auch dann nicht, wenn eine Nichtteilnahme nicht vom Kursteilnehmer zu verantworten ist (z. B. Krankheit, Umzug o.ä.). Ebenso wenig können die Kursgebühren auf einen späteren Kurs angerechnet werden. Mit Beginn des Kurses werden die gesamten Kursgebühren fällig.

- Für alle Kurse ist die Nennung einer Ersatzperson, die Ihren Kursplatz übernimmt, nicht möglich.
- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.
- Kann eine Anmeldung wegen erhöhter Nachfrage nicht berücksichtigt werden, erfolgt eine schriftliche oder telefonische Absage. Gerne suchen wir dann zusammen mit Ihnen ein Alternativangebot.
- Etwa eine Woche vor Start des jeweiligen Kurses erhalten Sie ein Erinnerungsschreiben per Post oder E-Mail.
Unabhängig vom Erhalt dieses Erinnerungsschreibens ist Ihre schriftliche Anmeldung oder Onlinebuchung verbindlich!

Zahlung

Die Zahlung erfolgt nach der ersten Kursstunde durch Einzug von Ihrem Konto. Den genauen Buchungstag entnehmen Sie bitte der Voranmeldung des Lastschrifteinzuges auf Ihrem Kontoauszug. Bei Ihrer Anmeldung füllen Sie bitte die entsprechende Einzugsermächtigung aus. Sie ist auf den einmaligen Einzug begrenzt. Werden dem Zahlungsempfänger für durch den Zahlungspflichtigen verursachte, nicht eingelöste Lastschriften (z. B. wegen Angabe falscher Kontodaten oder ungenügender Kontodeckung) von seinem Kreditinstitut Gebühren belastet, so verpflichtet sich der Zahlungspflichtige, diese Gebühren in voller Höhe zu tragen.

Kursausfall

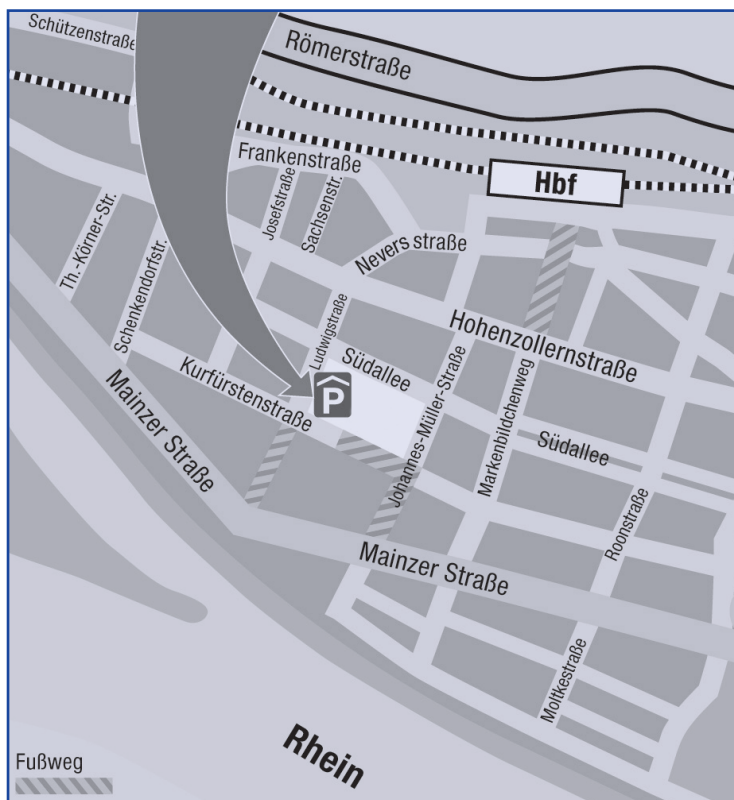
Sollte ein Kursangebot durch Verschulden von BASIS e.V. nicht durchgeführt werden können, erstattet BASIS e.V. entsprechend der noch nicht durchgeführten Stunden anteilig die Kursgebühren. Über die Erstattung der Kursgebühren hinausgehende Ansprüche sind nicht möglich. BASIS e.V. ist berechtigt, Ersatztermine anzubieten (z. B. Verlängerung des Kurszeitraumes).

Lageplan

Sie erreichen uns bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Das Ev. Stift St. Martin liegt nur etwa fünf Gehminuten entfernt vom Koblenzer Hauptbahnhof und dem zentralen Busbahnhof. Ab 20 Uhr benutzen Sie bitte unseren Nacht-eingang im Haupthaus. Mit dem Auto:

Nutzen Sie bitte unser Parkhaus in der Ludwigstraße / Südallee.

Durchgehend geöffnet. Zahlung nur in bar möglich.





PHARMACY IN THE CITY



**REGENBOGEN
APOTHEKE**

Inhaber: Dr. rer. nat. Thomas Klose
Bainhofstr. 37 · 56068 Koblenz
Telefon 0261/3 85 54
www.regenbogenapotheke.de



**SONNENSCH
APOTHEKE**

Inhaber: Dr. rer. nat. Thomas Klose
Neuersstraße 5 · 56068 Koblenz
Telefon 0261/1339660
www.sonnenscheinapotheke.de