

# roncalli ZENTRUM

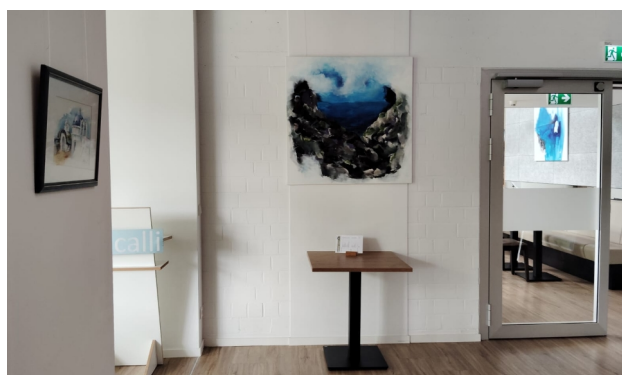
*Das Wohnzimmer für alle*

KW 29

## gesundheitsKurse - wohltuend & ganzheitlich

in unserem „raum“ hinter der Bücherei beheimatet sich mittlerweile eine Vielfalt an Seminaren, die der Gesundheit dienen. Hier eine Übersicht. Da wird doch was dabei sein, das Ihnen ab Herbst gut tun könnte.

- montags oder mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr:  
**Bewegungsworkshop**  
*Wiederkehrende Nackenverspannungen, Kopf-, Kiefer-, Rückenschmerzen, Knieprobleme, Ohrensausen? Beschwerden behandeln ohne dauerhaft auf Medikamente angewiesen sein? Lerne in einer kleinen Gruppe erste Schritte, um dich wieder leicht und frei bewegen zu können.*  
ab 16. bzw. 18. September | 6 Kurstunden | 80 €  
Kursleitung: Steffi Paul-Hillesheim  
Anmeldung: 0160 33 21 966 oder  
koerpertherapie-hillesheim@gmx.de
- mittwochs, 10:00 - 11:00 Uhr:  
**Yoga ab 70**  
*Mit den Jahren nimmt die Beweglichkeit ab. Da braucht es pfiffige Wege, erst recht für Gesundheit und Wohlbefinden aktiv zu sein. Yoga-Übungen, die vorwiegend im Sitzen ausgeführt werden können, sind da eine Lösung. Besonders wenn die Anleitungen auch daheim genutzt werden ;).*  
ab 18. September | 5 Kurstunden | 75 €  
Kursleitung: Petra Heinemann  
Anmeldung: petra.heinemann64@web.de  
sms | whatsapp | Signal | Threema:  
0160 56 29 140
- donnerstags, 9:00 - 10:30 Uhr  
**Kundalini Yoga am Vormittag**  
*Dieser ganzheitliche Yoga-Stil stärkt die körperliche und geistige Gesundheit durch Bewegung im Rhythmus der Atmung, durch Dehnung und verstärkte Durchblutung.*  
Monatsabo: 39,99 € | 10er-Karte: 79,- €  
einmaliges Probetraining: 12 €  
Kursleitung: Sonja Viteritti  
myphysio@glattbach  
Infos: 0151 15 55 50 52



## roncalliBlau

Immer schon ist die Deckenkonstruktion des Roncalli-Zentrums in einem speziellem Blau gehalten. Dieses petrolfarbene roncalliBlau taucht unter anderem auch im Logo auf. Für Profis: C 58 | M 27 | Y 28 | K 19.

Jetzt gerade kommt die Farbe Blau bei uns zusätzlich in den Blick. Unter dem Motto „**Die Sehnsucht nach dem Blau des Südens**“ stellt die Glattbacher Künstlerin Kerstin Schweitzer wieder einige ihrer Werke bei uns aus. Sie lässt uns damit an dem intensiven Blau des südlichen Himmels und des Meeres teilhaben, das in ihr nach jeder Reise nachleuchtet. Eine wundervolle Einladung, spätestens jetzt im Sommer nicht zu vergessen, ab und zu „blau zu machen“ ;).

## frühStück - Das kleine Glück an (fast) jedem Mittwoch

Vor der Sommerpause **nur noch am 24. Juli**.  
Ab 18. September geht's dann wieder wöchentlich weiter.

## roncalliAllerlei - für jede\*n was dabei

- Di, 23.07., 6:00 Uhr:  
**sonnenAufgang** - meditativer Start in den Tag
- Di, 30.07., 14:30 - 18:00 Uhr:  
**50 plus X** - der besondere Nachmittag  
Anmeldung bei Heribert Englert (Tel: 48204)
- Fr, 02.08., 19:00 - 22:00 Uhr:  
**spieleAbend** - Mär wolle nur schbiele
- Di, 13.08., 14:00 - 17:00 Uhr:  
**spieleNachmittag** - für Jung & Alt
- Mi, 14.08., 17:00 - 19:00 Uhr:  
**kräuterWanderung** - mit Barbara Gumbel  
Startpunkt: Feldweg am Kiga Storchennest
- Do, 15.08. nach dem Gottesdienst um 10:00 Uhr:  
**türÖffner - Weck, Worschd & Woi**  
zum Glattbacher Patrozinium „Maria Himmelfahrt“

und dann ...

## Sommerpause!

