

Donnerstag, 01. August

10:00 Uhr
Eröffnung der vierten Saison des
Gesundheitsprogramms im Lippgarten
durch Christine Maier, Seniorenbeauftragte Mering

10:15 - 11:45 Uhr
Interaktiver Vortrag „Atem ist Leben“
von Thomas Riffelmacher, Atemtherapeut
<http://www.thomas-riffelmacher.de>

**Montags - freitags (01. - 31. August) ist das
Kneippbecken immer von 10 - 18 Uhr nutzbar.**

Montag, 05. August

16:00 - 17:00 Uhr
QiGong im Sitzen 1
mit Christine Maier
4 x mit Anmeldung (05. + 09. + 12. + 29. August)

*QiGongübungen sind Gesundheitsübungen, die aus langsamen,
oft wiederholenden Bewegungsmustern bestehen. In dauerhafter
Anwendung können sie einen vorbeugenden Effekt gegen
Erkrankungen haben. Zu den Übungen gehören Atemübungen,
Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und
Meditationsübungen.*

*QiGong im Sitzen ist geeignet für alle, die nicht mehr oder nicht
lange stehen können oder sonstige Bewegungseinschränkungen
haben.*

Dienstag, 06. August

09:00 - 10:00 Uhr
Gymnastik: Mit Schwung in den Tag 1
mit Anton Schlickerrieder, TV Mering
3 x mit Anmeldung (06. + 13. + 20. August)

*Die Schwunggymnastik erlebt im Gesundheitssport derzeit eine
neue Blüte, genauso wie das dynamische Dehnen. Der Übungs-
leiter will mit Halteübungen in der Bewegung vor allem Männer
gesetzteren Alters motivieren, ihren Bewegungsapparat besser in
Schwung zu bringen und so dem altersabhängigen Muskelabbau
gegenzusteuern. Gerne dürfen aber auch Frauen jeden Alters
mitschwingen!*

Design und Gestaltung: Milena Schwarz
Inhalt und die Organisation: Christine Maier,
Seniorenbeauftragte des Markt Mering;
seniorenbeauftragte@markt-mering.de

Mittwoch, 07. August

09:30 – 11:00 Uhr
Einführung ins „Stille QiGong“ 1 nach Großmeister Li
mit Ludwig Kneißl
4 x mit Anmeldung (07. + 14. + 21. + 28. August)

*Stilles QiGong bedeutet nicht keine Bewegung. Die Übungen
entstehen aus der Stille des Geistes und können im Sitzen,
Stehen oder Liegen durchgeführt werden.*

*Stilles QiGong erfordert keine körperlichen Voraussetzungen
oder Vorkenntnisse.*

*Wir werden im Halbschatten der Bäume üben. Bitte denken Sie
trotzdem an Wind, Wetter und v.a. Sonnenschutz.*

Donnerstag, 08. August

16:00 - 17:00 Uhr

*Wir singen zusammen Schlager und alte deutsche Volkslieder
und werden mit dem Akkordeon begleitet von Peter Mühnickl*

Freitag, 09. August

17:00 - 18:00 Uhr
QiGong im Sitzen 2

Sonntag, 11. August

14:30 - 16:30 Uhr
Trauercafé des St. Afras Hospizvereins

*Gemeinsame Zeit
mit Möglichkeiten zum Gespräch und Austausch*

*Ansprechpartnerinnen: Anita Sedlmair u. Angelika Meier
Tel: 08251 / 93465-30*

Montag, 12. August

16:00 - 17:00 Uhr
QiGong im Sitzen 3

Dienstag, 13. August

09:00 – 10:00
„Mit Schwung in den Tag“ 2

Mittwoch, 14. August

9:30 - 11:00 Uhr
„Stilles QiGong“ 2

Donnerstag, 15. August

16:00 - 18:00 Uhr
„Gesund essen“
Barbeque mit dem IKM e.V. und der Asylkoordinatorin

*Wir treffen uns, um gemeinsam zu essen, zu ratschen und zu
tanzen oder was immer jemand braucht um sich selbst etwas
Gutes zu tun. Essen und Geschirr bitte selbst mitbringen, wie
beim Picknick. Wir stellen Grill und Getränke und freuen uns
auf euch.*

Freitag, 16. August

10:00 - 11:00 Uhr
Sittanz
mit Cornelia Flittner, KDFB

*Auf Stühlen, die im Kreis aufgestellt sind, bekommen Sie zu
bekannten Liedern und Schlagern Anregungen, wie Sie die
Musik und Text mit Bewegungen im Sitzen begleiten können.
Vor allem soll es Spaß machen und es werden vielleicht sogar
Erinnerungen an früher geweckt.*

Montag, 19. August

10:00 – 11:00 Uhr
Neurokinetik 1
mit Valerie Klatte-Asselmeyer
4 x mit Anmeldung (19. + 21. + 23. + 17. August)

*Neurokinetik ist ein ganzheitliches Gehirntraining für alle, die
sich mit viel Spaß geistig fit halten möchten (von 6-99 Jahre)*

17:00 -18:00 Uhr
Indian Balance 1 -
den Körper bewegen, während die Seele ausruht
mit Martina Neumair, TV Mering
2 x mit Anmeldung (19. + 26. August)

*Bei sich sein, Leichtigkeit finden, Bewegungen erkunden, die
Kunst der Ruhe als Geschenk annehmen.
Sensibel und emotional öffnet Indian Balance den Pfad zu
Achtsamkeit und ist zugleich ein kreatives Wahrnehmungstrai-
ning. Mit fließenden Bewegungsabläufen und einem Wechsel
zwischen Anspannung- und Entspannung wird der gesamte
Körper in Balance gebracht.*