

Wir starten wieder durch!

Aktion
Langquaid Gesundheitswochen
Bewegungs- und Entspannungs-
angebote für die ganze Familie!



Tradition trifft Zukunft



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

In Kooperation mit:



Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Abensberg-Landshut



**SOZIALE STADT
LANGQUAID**

Gemeinsam zum Ziel

Liebe Langquaiderinnen,
liebe Langquaider, liebe Gäste,

nach dem gelungenen virtuellen Auftakt der im Rahmen der Programme Mehrgenerationenhaus und Soziale Stadt organisierten „Langquaider Gesundheitswochen“ freue ich mich sehr, dass Pandemiesituation und natürlich das frühlingshafte Wetter nun auch wieder eine Angebotsvielfalt in Präsenzform ermöglichen.



Dieser nun beginnende zweite Veranstaltungsblock der Aktionswochen wird sich ganz rund um Bewegung und Entspannung drehen und überwiegend im Außenbereich und in Präsenz stattfinden. Es versteht sich, dass erneut für alle Generationen viel Interessantes geboten wird!

Den Referentinnen und Referenten, den Organisatorinnen und allen Akteuren gilt mein herzlicher Dank.

Nutzen Sie das vielfältige Langquaider Angebot, bleiben Sie gesund!

Ihr
Herbert Blascheck
Erster Bürgermeister

„Lauf 10 und Lauftreff“

Kursleitung:

**Sabine Bidlingmeyer
und Max Kandler**



Auch in diesem Jahr bietet die Abteilung Leichtathletik des TSV Langquaid ein Lauf 10 Training an! Ausdauer und allgemeine Fitness bekommen, das können alle, auch diejenigen, die bisher Sportmuffel waren! In diesem 10wöchigen Programm steigern die Teilnehmer/innen ihre Fitness und Ausdauer nach einem professionellen Trainingsplan der Uni München. Übungsleiterin Sabine Bidlingmeyer führt Schritt für Schritt durch dieses Projekt. Unterstützt wird die Lauf-10 Trainerin durch Max Kandler, einem erfahrenen Lauf-10-Läufer. Nach 10 Wochen sind alle so fit, dass der 10 km-Lauf in Wolnzach der ultimative Höhepunkt der Aktion sein wird. Dort treffen sich wieder über 1000 Läufer zu einem perfekt organisierten, abwechslungsreichen Lauf durch Wald und Wiesen und einem großen Abschlussfest.

**Start des 10-wöchigen Programmes ist am 2. Mai
Mo. und Mi. 19 Uhr am Schulsportplatz,
im späteren Programmverlauf ab Waldstadion**

Für Mitglieder des TSV Lanquaid ist die Teilnahme kostenlos.
Nicht-Mitglieder können über den Fachverband des BLSV mitversichert werden.

**Anmeldung beim ersten Training oder telefonisch unter
09452 2956. Nordic Walker/innen und Später-Einsteiger
können ebenfalls teilnehmen!**



„Blutdruck senken durch Klang“

Referenten:

Ute Bettenhausen
(Klangtherapeutin)
Ewald Ring
(Ergotherapeut,
Rhythustrainer)



Beim „essentiellen Blutdruckhochdruck“, also einem Bluthochdruck ohne fassbare organische Ursachen, wird im Wesentlichen den Lebensstilfaktoren eine wichtige Rolle zugesprochen. Dies sind neben Bewegungsmangel und ungesunder Ernährung, chronischer Stress in unserem Alltag.

In Bezug auf „Stressreduzierung“ sind Entspannungstechniken dabei besonders wertvoll.

Klangreisen und Klangmeditationen sind für diesen Zweck hervorragend geeignet.

Klang kann das vegetative Nervensystem harmonisieren, stressbedingte Beschwerden lindern, bei Schlafproblemen und Erschöpfungszuständen helfen, den Körper und den Geist zur Ruhe bringen.

Der Puls wird langsamer, der Atem ruhiger und der Blutdruck sinkt. Wir würden uns sehr freuen, Sie bei uns zu begrüßen, um Ihnen die positive Wirkung und Energie des Klanges präsentieren zu können.

Freitag, 13. Mai 2022

Beginn um 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Im KlangKellerLQ, Kolpingstrasse 4 in Langquaid

Wohlfühlbeitrag 20 € p.P.

Die TN Zahl ist auf 5 Personen begrenzt.

**Anmeldung unter: 0151 64619456
oder per Mail an: candra-klangreisen@web.de**

„Aktiv werden, in Bewegung bleiben - Tag für Tag“

Referent:

Klaus Schichler,
Übungsleiter



Bewegung tut gut, sie macht körperlich fit und hält geistig jung! Kurzum: Sie ist ein wahres Wundermittel! In dieser „bewegten“ Veranstaltung erfahren Sie, warum körperliche Aktivität so positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden wirkt, welche Bewegungsanlässe Sie täglich nutzen können und dass es keine sportlichen Höchstleistungen braucht, um fit zu bleiben!

Lernen Sie einfache Übungen für den Alltag kennen.

Donnerstag, 19. Mai 2022

**Beginn um 16:00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr
Im Mehrgenerationenhaus Langquaid
(Hintere Marktstraße 20)**

Der Vortrag ist kostenlos.

**Vorherige Anmeldung mit Angabe von Tel. oder E-Mail
ist erforderlich unter: mgh@langquaid.de
oder telefonisch 09452-912-20 (vormittags).**

Der Vortrag findet statt in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Abensberg.



„T'ai Chi-Chi-Gong – Bewegung aus der Mitte “ Einführung 1

Referentin:

Barbara Uhl,
Chinesische Heilgymnastik &
Meditation, Institut für T'ai Chi-
Chi-Gong, TCM und Kreativität



T'ai Chi-Chi Gong ist die Erweiterung des Chi Gong zu einer Bewegungsablauf-Form in der Fortbewegung. Sie ist für jedes Alter geeignet. Sanft, körperlich-seelisch stärkend. Ideal, um über den Körper in einer stressbetonten Zeit zur Ruhe zu kommen, Spannungen zu lösen, den Körper wieder geschmeidig werden zu lassen; bei regelmäßiger ausdauernder Übung, ihn sogar in den gelenkigen Zustand des kindlichen Körpers zurückzuführen. In TCM-Kliniken (Traditionelle Chinesische Medizin) unterstützt T'ai Chi die Heilung von Erkrankungen, die mit der westlichen Medizin nur schwer behandelbar sind. Die Vorübungen des Chi Gong werden vertieft, die Statik des Körpers auch in der Fortbewegung reguliert. Die Gelenke werden entlastet, die Sehnen gestärkt, die innere Muskulatur und Knochenmark aufgebaut, die inneren Organe massiert, so dass sich über Organentspannung ganzheitlich Ruhe und Gelassenheit ausbreiten. Die Bewegungsabläufe schließlich, tragen sich selbst auf dem heilsamen Chi, das sich nach einiger Zeit der Übung einstellt.

Do, Christi Himmelfahrt, 26. Mai 2022
Beginn um 9 Uhr am Marktweiher (bei Regen im MGH), Dauer: ca. 2 Stunden, Mitzubringen:
Bequeme Kleidung, dünnsohlige Schuhe oder barfuß im Freien, Min. 6 – max. 8 Teilnehmer,
Unkostenbeitrag: 10 €

Anmeldung bis 19.05.2022 im MGH,
per Mail: mgh@langquaid.de oder tel.: 09452 912-20.
(Bitte Namen und möglichst Handynr. angeben, falls sich der Veranstaltungsort wetterbedingt ändert)

„Bewegen mitten im Leben: Für starke Knochen!“

Referent:

Klaus Schichler,
Übungsleiter



Im Laufe des Lebens nehmen Festigkeit und Stabilität der Knochen ab. Mit gezielter und regelmäßiger Bewegung können Sie aber etwas dagegen tun! Lernen Sie Bewegungsarten zur Stabilisierung der Knochen kennen und spüren Sie, wie gut Bewegung tut! Unser Referent zeigt Übungen, die auch im Alltag leicht umgesetzt werden können.

Lernen Sie einfache Übungen für den Alltag kennen.

Donnerstag, 23. Juni 2022
Beginn um 16:00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr
Im Mehrgenerationenhaus Langquaid
(Hintere Marktstraße 20)

Der Vortrag ist kostenlos.

Vorherige Anmeldung mit Angabe von Tel. oder E-Mail ist erforderlich unter: mgh@langquaid.de oder telefonisch 09452-912-20 (vormittags).

Der Vortrag findet statt in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Abensberg.



„Nordic Walking mit Kinesiologie“

Veranstalter:

Stefanie Schinhanl
www.kinesiologie-schinhanl.de

Wolfgang Scholz
www.pnwr.jimdofree.com



Im Workshop „Nordic Walking mit Kinesiologie“ lernen Sie vom mehrfachen Europameister im Nordic Walking, Wolfgang Scholz, die richtige Nordic-Walking-Technik, um technisch korrekt und gesund zu walken.

Die in den Kursablauf von Kinesiologin Stefanie Schinhanl eingewobenen Infos und Übungen zur Kinesiologie unterstützen Sie im Lernen und Umsetzen der neuen Nordic-Walking-Techniken. Die Kinesiologie ist eine Methode, mit der man sanft Blockaden lösen, sowie die Leistungs- und Koordinationsfähigkeit verbessern kann. Der Kurs ist für Nordic-Walking-Erfahrene, die ihre Technik verbessern möchten, ebenso wie für Nordic-Walking-Einsteiger, die die richtige Technik erlernen möchten. Vorkenntnisse oder sportliche Fitness werden nicht vorausgesetzt.

Freitag, 24. Juni 2022

**Beginn um 17:30 Uhr am Marktweiher
Dauer: ca. 2 - 2,5 Stunden**

**Mitzubringen: Nordic-Walking-Stöcke,
wettergerechte Kleidung, Getränk**

**Min. 6 Teilnehmer – max. 14 Teilnehmer
Unkostenbeitrag: 20 €**

**Anmeldung bis 17.06.2022 bei Wolfgang Scholz,
pnwregensburg@gmail.com**

„T'ai Chi-Chi-Gong – Bewegung aus der Mitte“ Fortsetzung und Vertiefung von Kurs 1 Neue Interessenten sind ebenfalls willkommen

Referentin:

Barbara Uhl,
**Chinesische Heilgymnastik &
Meditation, Institut für T'ai Chi-
Chi-Gong, TCM und Kreativität**



T'ai Chi-Chi Gong ist die Erweiterung des Chi Gong zu einer Bewegungsablauf-Form in der Fortbewegung. Sie ist für jedes Alter geeignet. Sanft, körperlich-seelisch stärkend. Ideal, um über den Körper in einer stressbetonten Zeit zur Ruhe zu kommen, Spannungen zu lösen, den Körper wieder geschmeidig werden zu lassen; bei regelmäßiger ausdauernder Übung, ihn sogar in den gelenkigen Zustand des kindlichen Körpers zurückzuführen. In TCM-Kliniken (Traditionelle Chinesische Medizin) unterstützt T'ai Chi die Heilung von Erkrankungen, die mit der westlichen Medizin nur schwer behandelbar sind. Die Vorübungen des Chi Gong werden vertieft, die Statik des Körpers auch in der Fortbewegung reguliert. Die Gelenke werden entlastet, die Sehnen gestärkt, die innere Muskulatur und Knochenmark aufgebaut, die inneren Organe massiert, so dass sich über Organentspannung ganzheitlich Ruhe und Gelassenheit ausbreiten. Die Bewegungsabläufe schließlich, tragen sich selbst auf dem heilsamen Chi, das sich nach einiger Zeit der Übung einstellt.

Samstag, 30. Juli 2022

**Beginn um 9 Uhr am Marktweiher (bei Regen
im MGH), Dauer: ca. 2 Stunden, Mitzubringen:
Bequeme Kleidung, dünnsohlige Schuhe oder
barfuß im Freien, Min. 6 – max. 8 Teilnehmer,
Unkostenbeitrag: 10 €**

**Anmeldung bis 22.07.2022 im MGH,
per Mail: mgh@langquaid.de oder tel.: 09452 912-20.
(Bitte Namen und möglichst Handynr. angeben, falls sich
der Veranstaltungsort wetterbedingt ändert)**

Weitere Angebote:

Im Mehrgenerationenhaus werden auch regelmäßig weitere Fachvorträge, Workshops und Kurse zu wichtigen Gesundheitsthemen angeboten. Die genauen Themen und Termine sind den Programmflyern, die im MGH, im Rathaus und in vielen Geschäften ausliegen, zu entnehmen, ebenso der Homepage www.langquaid.de und der Tagespresse.



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander
Langquaid

In der VHS:

Ein ausgesprochen vielfältiges Programm an Gesundheitskursen, Vorträgen und weiteren Angeboten bietet auch die örtliche VHS.

Nähere Informationen unter
Tel.: 09452 2817, www.vhslq.de, info@vhslq.de



In der Marktbücherei:

Hier finden Sie interessante Literatur und Zeitschriften zu vielen Gesundheits- und Wellness Themen.

Mehr Infos unter Tel.: 09452 949550,
www.buecherei-langquaid.de, buecherei-langquaid@gmx.de



Ferienprogramm „Sommer im Markt“

Am 30. Juli startet auch wieder das beliebte Ferienprogramm des Marktes, das während der gesamten Sommerferien bis Mitte September wieder tolle Kurse und Veranstaltungen zu unterschiedlichsten Themenkreisen für die ganze Familie bietet! Nähere Infos bald unter www.langquaid.de



EIN STARKER MARKT FÜR IHRE GESUNDHEIT UND IHR WOHLBEFINDEN!



Eine hervorragende ärztliche und therapeutische Versorgung, viele Dienstleister aus den Bereichen Gesundheit und Wellness, eine beachtliche Bandbreite an Fitnessmöglichkeiten direkt vor der Haustür sowie die zahlreichen Informations- und Präventionsangebote, beispielsweise der VHS, sorgen für ein wunderbares Spektrum an Möglichkeiten, Ihre Gesundheit zu stärken, gesundheitliche Probleme zu vermeiden oder gegebenenfalls nachhaltig zu lindern. Nutzen Sie die Chancen und Möglichkeiten bester gesundheitlicher Versorgung für die ganze Familie!



Der Markt für gute Geschäfte

Freuen Sie sich auf den **SOMMER IM MARKT** Das tolle Ferienprogramm für die ganze Familie



Auch in diesem Sommer wartet der Markt mit einem Extra-Programm für die ganze Familie auf:

Freuen Sie sich wieder auf Freizeit-Angebote rund um die Natur ebenso wie Aktivitäten für die Sportlichen oder Spannendes für Geschichtsfans und Kreativtalente. Das Naherholungsgebiet am Marktweiher erwartet Sie mit Bewegungsparcours, Spielplatz, Fußfühlpfad und dem Bikepark und auch die Einzelhändler und Gastronomen haben sich spezielle Sommer-Angebote ausgedacht.



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



In Kooperation mit:



Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Abensberg-Landshut



SOZIALE STADT
LANGQUAID

Gemeinsam zum Ziel