

**KÖRPER-  
ERFAHRUNG****Fröhlich durch die dunkle Jahreszeit**

Im Januar dauert der Winter schon lange und es wird nur zögerlich spürbar, dass die Tage länger werden. Das Immunsystem und die Stimmung können ein Tief haben.

In unserem 6-teiligen Kurs mobilisieren wir mit sanften Bewegungen den Körper und den Geist und stärken so die Resilienzkräfte und das Immunsystem.

Die Bewegungen wirken anregend, beruhigend, stärkend oder regulierend. Hier werden die rhythmischen Vorgänge des Organismus angesprochen, wie der Stoffwechsel oder das Herz-Kreislaufsystem und die Atmung. Aber auch die allgemeine Beweglichkeit, das Gleichgewicht, sowie die gesamte Befindlichkeit können positiv beeinflusst werden. Körper und Seele kommen auf diese Weise wieder in eine gesunde Balance.

- TERMIN**
1. **Mittwoch, 14.01.2026**
  2. **Mittwoch, 21.01.**
  3. **Mittwoch, 28.01.**
  4. **Mittwoch, 04.02.**
  5. **Mittwoch, 11.02.**
  6. **Mittwoch, 25.02.**

**Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist möglich.**

- UHRZEIT** **18.00 – 19.00 Uhr**

- ORT** Sporthalle der Tullaschule / Rathenaustraße gegenüber Haus Nummer 17, Mannheim, im Hof rechts. Das Parken in Schulhöfe ist nicht gestattet.

- KURSLEITUNG** **Nina Engelhard**  
Musikerin, Bewegungskünstlerin, Unterrichtende, Eurythmietherapeutin

- VORAUS-**  
**SETZUNGEN** keine

- BITTE** Bequeme Kleidung, etwas zum Trinken und Schläppchen oder Stoppersocken.

**MITBRINGEN**

- ANMELDUNG** Nicht erforderlich

- MEHR INFO** [fitness@mvd-mannheim.de](mailto:fitness@mvd-mannheim.de) [www.mvd-mannheim.de](http://www.mvd-mannheim.de)

0176 630 92 630 (Andreas)

- DISCLAIMER** Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Der mvd-sportverein e.V. übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Schäden oder Risiken der Teilnehmer\*innen im Zusammenhang mit der Teilnahme an den Angeboten des mvd e.V.. Es obliegt den Teilnehmer\*innen, den eigenen Gesundheitszustand vorher zu überprüfen.