



Informationen März – Mai 2009

Neue Kurse im Checkpoint in 2009

- 1. Yoga**
- 2. Entspannungstraining**
- 3. Anti-Stress-Training**

- 4. Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Frauen (NEU)**
- 5. Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für schwule Männer**

- 6. Nichtraucherseminare mit Claus Vincon, 18.1. / 15.3. / 10.5 (NEU)**

Ansprechpartner für das Projekt: Uschi Peters, T: 0221- 92 57 68-10, email:

info@checkpoint-cologne.de

Wann: Start ist im März 2009

Alle Kursangebote finden im Seminarraum von Checkpoint (1.Stock) in der Pipinstr. 7, 50667 Köln statt.

1. Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Frauen

Leitung: Britta Issiz

Wann: 3. März-5. Mai, 18.00-19.30 Uhr

2. Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für schwule Männer

Leitung: Britta Issiz

Wann: 6. März- 22. Mai, 17.30-19.00

Beide Kurse sind für Menschen jeden Alters, jeder Form und jeder Beweglichkeit geeignet!

Kosten: 30 Euro bei einem Einkommen unter 800 Euro, 60 Euro bei einem Einkommen über 800 Euro

Lass Dich nicht angreifen! Selbstbehauptung und Selbstverteidigung bedeuten im besten Fall einen Konflikt oder Kampf gar nicht erst entstehen zu lassen. Falls ein Konflikt aber unabwendbar ist, gibt es viele Möglichkeiten sich mit Ausdruck, Technik und Wissen zu wehren und zwar unabhängig von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

3. Entspannung pur

Entspannungstraining (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, PMR)

Für HIV-Positive und Interessierte
Leitung: Markus Schmidt, Entspannungstherapeut / Pädagoge
Wann: 4. März-6. Mai., 19.00-20.30 Uhr, jeden Mittwoch

4. Anti-Stress-Training

Leitung: Markus Schmidt, Entspannungstherapeut / Pädagoge
Der Kurs ist auf 10 Teilnehmer begrenzt, 10 x 1 ½ Std
Wann: 4. März – 6. Mai, 17.00-18.30 Uhr, jeden Mittwoch

Kosten: Beide Kurse werden mit max. 75 Euro von den meisten Krankenkassen gefördert, wenn sie annähernd vollständig besucht wurden. Wir bieten Teilnehmern, die keine Möglichkeit der Vorfinanzierung haben, an, entsprechende Anträge bei den Krankenkassen zu stellen.

Insgesamt gelten Teilnehmerbeiträge von:
Bei einem Einkommen unter 800 Euro beträgt der Teilnehmerbeitrag 100 Euro, das heißt der Eigenanteil beträgt 25 Euro, bei einem Einkommen über 800 Euro, beträgt der Teilnehmerbeitrag 130 Euro, das heißt der Eigenanteil beträgt 55 Euro

Menschen, die unter Stresssymptomen, wie Bluthochdruck, Unruhe, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme und Schlafstörungen leiden, können in diesem Kurs lernen, ihre Symptome gezielt zu beeinflussen und zu vermindern.

5. Yoga

Für HIV-Positive und Interessierte
Leitung: Jenny Naser, Yogalehrerin
Wann: Der 3. Kurs beginnt am 3. März- 5. Mai , 19.30-21.00 Uhr, jeden Dienstag
Kosten:
25 Euro, bei einem Einkommen unter 800 Euro, 55 Euro bei einem Einkommen über 800 Euro
Vorkenntnisse: nicht erforderlich

Der Kurs ist für Anfänger und als fortlaufender Kurs für diejenigen gedacht, die das Angebot schon genutzt haben. Er umfasst ganzheitliche Yogatechniken, wie beispielsweise Atemübungen, Tiefenentspannungstechniken, sowie körperliche Übungen, welche in einer lockeren und entspannten Atmosphäre gelernt und geübt werden. Der Kurs ist für alle gedacht, die ihre Körperwahrnehmung, ihre Fähigkeit zur Entspannung, ihre Konzentration und körperliche Bewegung fördern möchten.

6. Nichtraucherseminare mit Claus Vincon

Für HIV-Positive und Interessierte
Termine: 18. Januar/ 15. März / 10. Mai, jeweils 14.00-19.00 Uhr
Kosten: 40 Euro