



Diese Kurse finden ausschließlich online über Zoom statt. Sie können sich per Laptop, Handy oder Tablet einwählen. Vor Kursbeginn werden Ihnen die entsprechenden Daten per Mail zugesendet.

Babymassage

für Eltern mit ihren Babys ab 3 Wochen bis zum Krabbelalter

Liebevolle Berührung durch die Eltern ist wesentlich für die Entwicklung eines Kindes. Sie trägt zu einer engen Bindung zwischen Eltern und Kind bei, wirkt auf das Baby beruhigend und hilft bei Blähungen, Unruhe und Verspannungen. Bei jedem Treffen wird Ihnen ein neuer Aspekt der sanften Streichmassage vermittelt.

Neben der Massage bleibt Zeit für Fragen und einen Erfahrungsaustausch über das Leben mit dem Kind, wie Ernährung, Hausapotheke, Kinderkrankheiten etc.

300010 Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr,
07.02. - 06.03., 5 x 2 UStd., 15,- €

300020 Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr,
10.04. - 15.05., 5 x 2 UStd., 15,- €

300030 Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr,
29.05. - 26.06., 5 x 2 UStd., 15,- €

300040 Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr,
18.09. - 16.10., 5 x 2 UStd., 15,- €

Kursleitung: N.N.

300050 Montag 17.00 - 18.30 Uhr,
19.02. - 18.03., 5 x 2 UStd., 15,- €

300060 Montag 17.00 - 18.30 Uhr,
27.05. - 24.06., 5 x 2 UStd., 15,- €

300070 Montag 17.00 - 18.30 Uhr,
28.10. - 25.11., 5 x 2 UStd., 15,- €

Kursleitung: Sabrina Berkenberg

NEU!

Sprechstunde Babyschlaf

entspannte Nächte, glückliche Tage

Unter kompetenter Leitung findet ein Online- Austausch über die aktuelle Schlafsituation mit dem Baby/Kleinkind statt:

- Ein- und Durchschlafen
- Sichere und gute Schlafumgebung
- Individueller Schlafbedarf, Tages-Schläfchen
- Günstige Schlafbedingungen
- Nächtliches Stillen/Flasche geben
- Verbesserung der Schlafqualität für die ganze Familie

Es werden individuelle Fragen in der Gruppe besprochen und Impulse zur Lösung der Situation gegeben. Häufig können schon kleine Schritte Großes bewirken.

Bitte spätestens 1 Woche vorher über fbw@drk-bochum.de anmelden.

300080 Samstag 09.30 - 11.00 Uhr,
01.02. - 26.04., 11 x 3 UStd., kostenlos

Kursleitung: Anni Krettek / Schlaf- und Babycoach

Pilates

Der sanfte und effektive Mix aus Atmung, Dehnung, Kräftigung und Koordination zeichnet das Pilatestraining aus. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Körpermitte („Powerhouse“), also der Bauch-, Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur.

Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch Muskeln und Faszien sowie Bänder und Gelenke schonend trainiert werden. Stark beanspruchte Körperpartien wie z.B. Rücken oder Nacken werden entlastet und Schmerzsymptome lassen nach.

Grundkenntnisse von Pilates wären von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Die Vielfalt der Übungen ermöglicht auch Menschen mit bereits vorhandenen Handicaps langfristige Erfolge.

300090 Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr
25.01. - 27.06., 18 x 1 UStd., 81,- €

300100 Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr
05.09. - 12.12., 11 x 1 UStd., 50,- €

Kursleitung: Saskia Meyer-Lenz

Fit im Alltag und Homeoffice

Wir bieten einen kurzen, aber effektiven Ausgleich für Personen an, die im Alltag oder Beruf viel sitzen müssen.

Übungen speziell für den Nacken und Schulterbereich sowie den gesamten Rücken, helfen Verspannungen zu lösen und Schmerzen aktiv entgegen zu wirken. Der positive Effekt von Bewegung sorgt für Entspannung, Konzentration und neue Energie.

Die so erlernten Übungen können dann individuell am Tag immer wieder durchgeführt werden. Außerdem können in dem Kurs Fragen an die Rückentrainerin gestellt werden, die den Kurs leiten wird.

- 300110** Dienstag 18.00 - 18.45 Uhr
06.02. - 09.04., 8 x 1 UStd., 36,- €
- 300120** Dienstag 19.00 - 19.45 Uhr
16.04. - 11.06., 8 x 1 UStd., 36,- €
- 300130** Dienstag 18.00 - 18.45 Uhr
17.09. - 19.11., 8 x 1 UStd., 36,- €

Kursleitung: N.N.

After Work Yoga

NEU!

Möchtest Du nach einem langen Arbeitstag die Vorteile von Hatha-Yoga genießen, willst das Haus aber nicht mehr verlassen? Dann ist dieser Online-Yogakurs genau das Richtige für Dich. In Deinem Zuhause leite ich Dich an, den von der Arbeit belasteten Körper zur Ruhe kommen zu lassen und neue Reserven für den nächsten Tag aufzubauen.

Die Yogahaltungen bringen neue Kraft und Flexibilität in Deinen Körper. Die anschließende Tiefenentspannung sorgt für Ausgeglichenheit und einen entspannten Schlaf.

Also zieh Dir bequeme Kleidung an, roll Deine Yogamatte aus, lege ein Kissen und eine Decke bereit und schon kann es losgehen!

- 300140** Montag 18.30 - 19.30 Uhr
26.02. - 18.03., 4 x 1 UStd., 18,- €
- 300150** Montag 18.30 - 19.30 Uhr
04.11. - 25.11., 4 x 1 UStd., 18,- €

Kursleitung: Silke Roos-Kiefer

Abnehmen mit dem INA-Konzept

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die in einer Gruppe gemeinsam mit anderen Gewicht verlieren möchten, dies aber in Form eines Onlinekurses bevorzugen. Oft ist der gute Vorsatz da, jedoch scheitert es an der Umsetzung. Bei diesem erfolgreichen Konzept steht ein ganzheitlicher Ansatz im Vordergrund. Es geht um eine schrittweise Umstellung der

Ernährungsgewohnheiten sowie Bewegung und Entspannung. Ziel ist es, dass die Teilnehmenden das gewünschte Gewicht langfristig halten und eine neue Ernährungs- und Lebensweise verinnerlichen.

Die Stiftung Warentest lobt das INA-Konzept und kommt zu dem Ergebnis: „Die Chancen, mit diesem Programm abzunehmen, stehen gut.“

Und die Zeitschrift Ökotest kam in einem Diätenvergleich zu dem Gesamturteil „sehr gut“.

300160 Montag 19.00 - 20.30 Uhr

19.02. - 29.04., 9 x 2 UStd., 109,-€ / plus INA-Ordner 35,-€

300170 Montag 19.00 - 20.30 Uhr

16.09. - 25.11., 9 x 2 UStd., 109,-€ / plus INA-Ordner 35,-€

Kursleitung: Kristina Kutschka

Gesund essen ohne Stress

NEU!

Diese Onlineveranstaltung richtet sich an Personen jeden Alters, die an einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise interessiert sind. Mit einigen Tipps und Tricks ist ein gesunder Ernährungsweg ganz einfach in den oft stressigen Alltag zu integrieren.

- Zuckerdetox- nur ein Trend?
- Ernährungsmittelbedingte Erkrankungen – wie kann ich mich schützen?
- Warum fällt es so schwer das Gewicht zu halten?
- Low carb, Low fat, Intervallfasten – macht das Sinn?
- Zeit für Fragen und Austausch

300180 Mittwoch 19.00 - 21.00 Uhr

13.03., 1 x 3 UStd., 22,- € (incl. Infomaterial)

300190 Sonntag 11.00 - 13.00 Uhr

15.09., 1 x 3 UStd., 22,- € (incl. Infomaterial)

Kursleitung: Kristina Kutschka