

Bewegung und Entspannung

Unsere Angebote im Fachbereich „Bewegung und Entspannung“ Das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele ist eine elementare Voraussetzung für ein positives Lebensgefühl und Zufriedenheit. Die Fähigkeit des bewussten Umgangs mit dem eigenen Körper fördert die Gesundheit und Eigenverantwortung und wirkt positiv auf das gesamte Familiensystem. Bereits Kinder erleben, ihre Eltern in Bewegung und erlernen somit Kriterien für eine achtsame Lebensweise. Alle Kurse bieten einen Ausgleich zu einseitiger Belastung im oft sehr stressigen bewegungsarmen Alltag von Erwerbstätigkeit, Haushalt und Familie.

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. Das Bindegewebe gewinnt an Geschmeidigkeit und Festigkeit.

Aufgrund der sanften aber kräftigenden Techniken eignet sich Pilates sowohl für Anfänger als auch für einen trainierten Personenkreis. Die Vielfalt der Übungen ermöglicht auch Menschen mit bereits vorhandenen Handicaps langfristige Erfolge.

Bitte bringen Sie zu allen Pilates Angeboten dicke Socken, Jacke und etwas zu trinken mit.

200010 Montag 18.15 - 19.15 Uhr
22.01. - 01.07., 18 x 1 UStd., 99,- €

200020 Montag 18.15 - 19.15 Uhr
26.08. - 09.12., 14 x 1 UStd., 77,- €

200030 Montag 19.15 - 20.15 Uhr
22.01. - 01.07., 18 x 1 UStd., 99,- €

200040 Montag 19.15 - 20.15 Uhr
26.08. - 09.12., 14 x 1 UStd., 77,- €

Kursort: DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312 / Kursleitung: Petra Leschni

200050 Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr
25.01. - 20.06., 18 x 1 UStd., 99,- €

200060 Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr
29.08. - 12.12., 13 x 1 UStd., 72,- €

Kursort: DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312 / Kursleitung: Yoonne

Fitness-Yoga

Dynamische Übungsfolgen, ausgehend vom Hatha-Yoga, bringen Körper, Geist und Seele in Einklang.

Durch die Entspannung des gesamten Körpers können Sie wieder Kraft für den Alltag tanken.

Bitte Yogamatte, Kissen, Decke, Handtuch, bequeme Kleidung und Wasserflasche mitbringen

200070 Donnerstag 16.20 - 17.20 Uhr
25.01. - 27.06., 19 x 1 UStd., 105,- €

200080 Donnerstag 16.20 - 17.20 Uhr
22.08. - 28.11., 12 x 1 UStd., 66,- €

Kursort: DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312 / Kursleitung: Barbara Tüselmann

Hatha-Yoga

„Entspannung durch Anspannung“ lautet ein wichtiges Grundprinzip im Yoga. Schrittweise werden so die klassischen Yoga- Haltungen erarbeitet und die wohltuenden Wirkungen auf Körper und Psyche erlebt. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Yoga bei Rückenproblemen, chronischen Schlafstörungen, Depressionen, hohem Blutdruck und vielen stressbedingten Beschwerden positive Effekte erzielt. Der/die Übende fördert die Gesundheit und wird zudem mit Fitness und Elastizität belohnt.

Bitte Yogamatte, Kissen, Decke, Handtuch und Wasserflasche mitbringen.

200090 Montag 17.30 - 19.00 Uhr
22.01. - 01.07., 14 x 2 UStd., 110,- €

200100 Montag 17.30 - 19.00 Uhr
26.08. - 16.10., 10 x 2 UStd., 78,- €

Kursort: DRK-Haus der Generationen, Gymnastikraum An der Holtbrücke 2 - 6
Kursleitung: Karla Frommann

200110 Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr
16.01. - 04.06., 18 x 2 UStd., 141,- €

200120 Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr
27.08. - 03.12., 13 x 2 UStd., 102,- €

Kursort:
DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312 / Kursleitung: Silke Roos-Kiefer

- 200130** Montag 10.00 - 11.30 Uhr
15.01. - 10.06., 18 x 2 UStd., 141,- €
- 200140** Montag 10.00 - 11.30 Uhr
26.08. - 02.12., 13 x 2 UStd., 102,- €

Kursort:

DRK-Haus der Generationen, Gymnastikraum An der Holtbrücke 2 - 6

Kursleitung: Silke Roos-Kiefer

Schnuppertag Hatha-Yoga

An diesem Samstagvormittag haben Sie die Möglichkeit in unser Hatha-Yoga hineinzuschnuppern.

Bitte Yogamatte, Kissen, Decke, Handtuch und Wasserflasche mitbringen.

- 200150** Samstag 10.00 - 12.15 Uhr
27.01., 1 x 3 UStd., 25,- €
- 200160** Samstag 10.00 - 12.15 Uhr
24.08., 1 x 3 UStd., 25,- €

Kursort: DRK-Haus der Generationen, Gymnastikraum An der Holtbrücke 2 - 6

Kursleitung: Silke Roos-Kiefer

Easy Morning Yoga

Wecke deinen Körper auf sanfte Art und Weise und beginne deinen Tag entspannt und voller Energie durch einfache Yogasequenzen am Morgen!

Wir praktizieren sanftes Yoga in Form von bewusster Mobilisation und Kräftigung der Wirbelsäule, Muskelstärkung und leichten aber gezielten Bewegungsabläufen in Verbindung mit dem Atem. Erlebe dieses schöne Gefühl durch Yoga erfrischt und gelassen an die Aufgaben des Alltags zu gehen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eigene Yogamatte und Yogazubehör mitbringen!

Männer herzlich willkommen!

200170 Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr
10.01. - 26.06., 20 x 2 UStd., 156,- €

200180 Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr
28.08. - 18.12., 13 x 2 UStd., 102,- €

Kursort: Halbachstr. 3-5 / Kursleitung: Iris Fornalczyk

Late Night Yoga

Genieße eine wundervoll fließende Yogastunde am späten Abend, die gezielt Stress des Tages abbaut und für Entspannung sorgt!

Wir üben dynamisch, verbinden Atem und Bewegung zu fließenden immer wieder neu variierenden Bewegungsabfolgen. Wir fließen von Position zu Position, halten den Flow immer wieder an, um eine gesunde Ausrichtung zu lernen, und lassen zum Schluss einfach los. Dabei vereinst du Kraft, Flexibilität und Entspannung, schulst Körperwahrnehmung und Konzentration.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eigene Yogamatte und Yogazubehör mitbringen!

Männer herzlich willkommen!

200190 Montag 20.30 - 22.00 Uhr
15.01. - 24.06., 19 x 2 UStd., 150,- €

200200 Montag 20.30 - 22.00 Uhr
26.08. - 16.12., 13 x 2 UStd., 102,- €

Kursort: Hauptstr. 312 / Kursleitung: Iris Fornalczyk