

55+/Senioren

Die Kursangebote im Fachbereich „55+/Senioren“ bieten nicht nur die Möglichkeit Bekanntes aufzufrischen und Bildungsinhalte auszubauen. Sie dienen ebenso dem Erwerb neuer Fähigkeiten, die dazu verhelfen geistig und körperlich fit zu bleiben.

NEU!

Yoga auf dem Stuhl

Dieser Kurs eignet sich für Menschen jeden Alters, die aus verschiedenen Gründen nicht voll beweglich sind und vor allem längere Übungen auf der Matte oder im Liegen nicht gut bewältigen können. Inhalt des Kurses sind Yoga-Übungen, die auf und um den Stuhl herum durchgeführt werden können, ergänzt durch bewusste Atmung (Pranayama) und Entspannungsübungen. Die positiven und umfassenden Wirkungen des traditionellen Yoga bleiben erhalten, wie z.B. eine verbesserte Körperwahrnehmung, mehr Beweglichkeit, körperliche und geistige Entspannung. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, eine grundsätzliche Offenheit für Yoga ist von Vorteil.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

400010 Donnerstag 15.00 - 16.00 Uhr
01.02. - 20.06., 14 x 1 UStd., 83,- €

400020 Donnerstag 15.00 - 16.00 Uhr
05.09. - 12.12., 12 x 1 UStd., 71,- €

400030 Donnerstag 16.30 - 17.30 Uhr
01.02. - 20.06., 14 x 1 UStd., 83,- €

400040 Donnerstag 16.30 - 17.30 Uhr
05.09. - 12.12., 14 x 1 UStd., 71,- €

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

Yoga 55+

In diesem Yogakurs werden die Übungen sehr gelenkschonend durchgeführt. Schrittweise werden die klassischen Yoga-Haltungen erarbeitet und die wohltuenden Wirkungen auf Körper und Psyche erlebt. Dies wirkt sowohl vorbeugend als auch zur Linderung bereits eingetretener Beschwerden. Der Kurs ist besonders für Anfänger geeignet.

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

400050 Donnerstag 10.00 - 11.30 Uhr
18.01. - 13.06., 18 x 2 UStd., 141,- €

400060 Donnerstag 10.00 - 11.30 Uhr
29.08. - 05.12., 12 x 2 Ustd., 94,- €

Kursort: DRK-Haus der Generationen, Gymnastikraum An der Holtbrücke 2 - 6
Kursleitung: Silke Roos-Kiefer

400070 Donnerstag 18.40 - 19.40 Uhr
25.01. - 20.06., 18 x 1 UStd., 99,- €

400080 Donnerstag 18.40 - 19.40 Uhr
29.08. - 12.12., 13 x 1 Ustd., 72,- €

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

Abnehmen mit dem INA-Konzept

NEU!

Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die in einer Gruppe gemeinsam mit anderen Gewicht verlieren möchten. 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 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“.

400090 Freitag 18.30 - 20.00 Uhr
16.02. - 26.04., 9 x 2 UStd., 109,- € / plus INA-Ordner 35,- €

400100 Freitag 18.30 - 20.00 Uhr
20.09. - 29.11., 9 x 2 UStd., 109,- € / plus INA-Ordner 35,- €

Kursort: DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr.312 / Kursleitung: Kristina Kutschka

NEU!

Autogenes Training 55+

Bei dem Autogenen Training handelt es sich um eine leicht zu erlernende Entspannungsmethode mit harmonisierender Wirkung. Wir lernen uns zu entspannen, die Konzentration wird gesteigert und Alltagssituationen werden besser gemeistert. Mit dem Autogenen Training kann Stress, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen auf natürliche Art und Weise entgegengewirkt werden.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

- 400110 Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr
16.04. – 04.06., 8 x 1 UStd., 64,- €
- 400110 Dienstag, 11.00 – 12.00 Uhr
17.09. – 19.11., 8 x 1 UStd., 64,- €
- 400110 Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr
17.09. – 19.11., 8 x 1 UStd., 64,- €
- 400110 Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr
17.09. – 19.11., 8 x 1 UStd., 64,- €

Kursort: DRK-Haus der Generationen, An der Holtbrügge 2 - 6, Gymnastikraum
Kursleitung: Karin Grinder

Gesund Essen und älter werden/ 55+

Diese Veranstaltung richtet sich an alle Senior*innen 55+, die an einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise interessiert sind ohne stetig an Gewicht zuzunehmen.

Unterstützen wir unseren Körper dabei, mit Hilfe einer individuell angepassten gesunden Ernährungs- und Lebensweise die altersbedingten körperlichen Veränderungen gestärkt anzugehen. Ich erkläre Ihnen, welche Wechselwirkungen zwischen unserem Körper, den äußeren Einflüssen sowie der Ernährung bestehen und informiere darüber, wie Ihr tägliches Essen den veränderten Bedürfnissen angepasst werden kann, um die Gesundheit bestmöglich zu erhalten.

- 400150** Samstag 11.00 - 12.30 Uhr
09.03., 1 x 2 UStd., 15,- €
- 400160** Samstag 11.00 - 12.30 Uhr
28.09., 1 x 2 UStd., 15,- €

Kursort: DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr.312 / Kursleitung: Kristina Kutschka

NEU!

Englisch Ü50

Somewhere in my brain....irgendwo schlummern einige Brocken Englisch in meinem Kopf.....aber alles nur Halbwissen..... alles ungeordnet.....Englisch verstehen klappt manchmal..... aber selber sprechen? -not easy....Grammatik?! – eh noch nie kapiert....

In diesem Kurs werden die grundlegenden Kenntnisse der englischen Sprache erlernt und der Wortschatz kontinuierlich erweitert. Es wird besonders auf praxisnahe Übungen Wert gelegt, um das Erlernte direkt anwenden zu können, (z.B. im nächsten Urlaub). Gemeinsam lernen macht zudem Spaß und fördert die geistige Fitness.

Unterrichtsmaterial: Kopien + Arbeitsbuch

400170 Donnerstag 14.30. - 16.00 Uhr
01.02. - 13.06., 14 x 2 UStd., 115,- €

400180 Donnerstag 14.30. - 16.00 Uhr
29.08. - 19.12., 12 x 2 UStd., 98,- €

Kursort: DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312 / Kursleitung: Susanne Ebert

„bunt bewegt“

Seniorengymnastik

Keine komplizierten Übungsabläufe, sondern wohltuende Bewegung nach elementaren Eindrücken durch Rhythmus und Farberleben stehen im Vordergrund der gemeinsamen Treffen. Ihre Wünsche sind dabei maßgeblich für die Gestaltung des Kursverlaufes mit dem Ziel, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit zu bewirken.

Bitte Sportschuhe und lockere Kleidung mitbringen.

400190 Donnerstag 17.00 - 18.00 Uhr
10.10. - 28.11., 6 x 1 UStd., 33,- €

Kursort: DRK-Haus der Generationen, An der Holtbrücke 2 - 6
Kursleitung: Karin Grinder

Pilates mit Sturzprophylaxe

Im Alter ist es besonders wichtig körperlich und geistig rege zu bleiben, um das eigene Wohlbefinden zu erhalten oder zu verbessern. Die dem Pilates eigene Kombination aus Atmung, Körperkontrolle und Präzision

fördert unterschiedliche Fähigkeiten. Spezielle Gleichgewichtsübungen verhelfen dazu, das Sturzrisiko zu minimieren. Körperhaltung und Körperbeherrschung werden optimiert und dadurch ein positives Lebensgefühl erzeugt.

Bitte halten Sie im Falle einer Vorerkrankung Rücksprache mit dem Arzt.

Bitte dicke Socken, Jacke und etwas zu Trinken mitbringen.

400200 Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
01.02. - 13.06., 16 x 1 UStd., 80,- €

400210 Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
22.08. - 28.11., 12 x 1 UStd., 60,- €

Kursort: DRK-Haus der Generationen An der Holtbrücke 2 - 6 / Kursleitung: N.N.

Osteoporose-Gymnastik

Sie möchten einer Osteoporoseerkrankung vorbeugen oder leiden bereits unter Beschwerden? Dann sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben, denn Sie lernen mit Hilfe gezielter Übungen Ihre Muskulatur wirkungsvoll zu kräftigen. Darüber hinaus lernen Sie, Alltagsbewegungen richtig durchzuführen und verbessern Ihre Beweglichkeit.

Bitte versäumen Sie nicht, im Falle einer Vorerkrankung, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten und nehmen Sie ausreichend Getränke sowie eine eigene Matte und ein Handtuch mit.

400220 Dienstag 15.45 - 16.30 Uhr
23.01. - 25.06., 17 x 1 UStd., 85,- €

400230 Dienstag 15.45 - 16.30 Uhr
03.09. - 10.12., 12 x 1 UStd., 60,- €

Kursort: DRK - Familienbildungswerk, Hauptstr. 312 / Kursleitung: Saskia Meyer-Lenz

Osteoporose-Gymnastik

- Schwerpunkt Sturzprophylaxe -

Sie haben Osteoporose und möchten Ihre Beschwerden lindern? Dann sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben. Mit Hilfe gezielter Übungen wird Ihre Muskulatur wirkungsvoll gekräftigt und Ihr Gleichgewichtssinn verbessert. Durch die Kombination eines aktiven Muskel- und Gleichgewichtstrainings wird Ihr Sturzrisiko erheblich minimiert. Darüber hinaus lernen Sie die Übungen auch in Ihrem Alltag zu nutzen und verbessern Ihre Beweglichkeit.

Bitte versäumen Sie nicht, im Falle einer Vorerkrankung, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten und nehmen Sie ausreichend Getränke sowie eine eigene Matte und ein Handtuch mit.

- 400240** Dienstag 14.45 - 15.30 Uhr
23.01. - 25.06., 17 x 1 UStd., 85,- €
- 400250** Dienstag 14.45 - 15.30 Uhr
03.09. - 10.12., 12 x 1 UStd., 60,- €

Kursort: DRK - Familienbildungswerk, Hauptstr. 312 / Kursleitung: Saskia Meyer-Lenz

Wellness-Walking 55+

Ob mit oder ohne Stöcke – beim Wellness-Walking geht es um die gezielte Bewegung an der frischen Luft. Gemeinsam starten Sie am DRK-Haus der Generationen Ihren 45-minütigen „Rundgang“. Bevor es los geht, sind selbstverständlich ein kurzes Aufwärmen und das Erlernen der gelenkschonenden Walking-Technik an der Reihe.

- 400260** Mittwoch 18.00 - 18.45 Uhr
10.04. - 19.06., 10 x 1 UStd., 50,- €
- 400270** Mittwoch 18.00 - 18.45 Uhr
21.08. - 25.09., 6 x 1 UStd., 30,- €

Kursort: DRK-Haus der Generationen, An der Holtbrücke 2 - 6, Treffpunkt Haupteingang
Kursleitung: Karin Grinder

Wassergymnastik

Das Element Wasser eignet sich hervorragend dazu, gelenkschonend und doch anspruchsvoll die Beweglichkeit und körperliche Fitness zu fördern und zu erhalten. Ausgesuchte gymnastische Übungen entlasten Ihren Rücken und wirken sich positiv auf ihr Herz-Kreislauf-System aus. Dieser Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet und findet ausschließlich in flachem Wasser statt.

Einstieg ins Becken über eine steile Treppe erforderlich.

- 400280** Samstag 10.00 - 10.45 Uhr
13.01. - 06.07., 20 x 1 UStd., 150,- €
- 400290** Samstag 10.00 - 10.45 Uhr
24.08. - 21.12., 12 x 1 UStd., 90,- €
- 400300** Samstag 11.00 - 11.45 Uhr
13.01. - 06.07., 20 x 1 UStd., 150,- €
- 400310** Samstag 11.00 - 11.45 Uhr
24.08. - 21.12., 12 x 1 UStd., 90,- €

Kursort: Lehrschwimmbecken, Gretchenstr. 5-7, Bochum Grumme
Kursleitung: Anna Straub