

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
20.01. - 23.06., 20 x 1 UStd., 114,- €

200020 Montag 18.15 - 19.15 Uhr
01.09. - 08.12., 13 x 1 UStd., 74,- €

200030 Montag 19.15 - 20.15 Uhr
20.01. - 23.06., 20 x 1 UStd., 114,- €

200040 Montag 19.15 - 20.15 Uhr
01.09. - 08.12., 13 x 1 UStd., 74,- €

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

- 200050** Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr
23.01. - 26.06., 18 x 1 UStd., 103,- €
- 200060** Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr
28.08. - 11.12., 13 x 1 UStd., 74,- €

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

Pilates Schnupperkurs – auch als Einstieg in den Onlinekurs –

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 schonend trainiert werden. In diesem „Schnupperkurs“ geht es um die Grundlagen des Pilates. Auch werden verschiedene Kleingeräte vorgestellt.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger*innen, Wiedereinsteiger und alle, die Interesse haben dieses Angebot vielleicht auch online wahrzunehmen.

- 200070** Samstag 10.00 - 13.00 Uhr
25.01., 1 x 4 UStd., 21,- €
- 200080** Samstag 10.00 - 13.00 Uhr
06.09., 1 x 4 UStd., 21,- €

Kursort: DRK-Haus der Generationen, Gymnastikraum
An der Holtbrücke 2-6
Kursleitung: Saskia Meyer-Lenz

Yoga für Frauen

Komm in ruhiger Atmosphäre in die Entspannung in einer auf jede Teilnehmerin individuell orientierte Yogastunde. Frauen befinden sich heute mehr denn je in stressigen und körperlich anstrengenden Situationen: nach der Geburt eines Kindes, im Familienalltag, in beruflich belastenden Situationen, in den Wechseljahren, etc.. Daraus ergeben sich auch frauenspezifische Probleme wie z.B. Rückenschmerzen, Beckenbodenprobleme, Schlafstörungen, Verstimmungen und ähnliches.

Wir wollen gemeinsam Yoga nutzen, um Kraft zu tanken, Beschwerden zu lindern und in die Entspannung zu kommen. Dafür nutzen wir Pranayama (Atemübungen), Asanas (Körperübungen) und verschiedene Entspannungsmethoden. Dabei profitieren wir von einem eher ruhigen Yogastil ohne Leistungsdenken und in gegenseitigem Austausch.

Bitte bequeme Kleidung tragen, Decke, Kissen und Getränk mitbringen.

- 200090** Mittwoch 19.15 - 20.45 Uhr
05.02. - 09.04., 10 x 2 UStd., 83,- €
- 200100** Mittwoch 19.15 - 20.45 Uhr
07.05. - 09.07., 10 x 2 UStd., 83,- €
- 200110** Mittwoch 19.15 - 20.45 Uhr
17.09. - 10.12., 11 x 2 UStd., 92,- €

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

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

200120 Donnerstag 16.20 - 17.20 Uhr
23.01. - 26.06., 18 x 1 UStd., 103,- €

200130 Donnerstag 16.20 - 17.20 Uhr
28.08. - 27.11., 12 x 1 UStd., 69,- €

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.

200140 Montag 17.30 - 19.00 Uhr
20.01. - 07.07., 20 x 2 UStd., 166,- €

200150 Montag 17.30 - 19.00 Uhr
08.09. - 08.12., 12 x 2 UStd., 99,- €

Kursort: DRK-Haus der Generationen, Gymnastikraum
An der Holtbrügge 2 - 6
Kursleitung: Aleksandra Weinzettel

200160 Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr
04.02. - 08.07., 19 x 2 UStd., 158,- €

200170 Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr
28.10. - 16.12., 8 x 2 UStd., 65,- €

Kursort: DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312
Kursleitung: Birgit Kondziolka

- 200180** Montag 10.00 - 11.30 Uhr
20.01. - 16.06., 18 x 2 UStd., 150,- €
- 200190** Montag 10.00 - 11.30 Uhr
01.09. - 24.11., 11 x 2 UStd., 92,- €

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

Mit Yoga ins Wochenende – Schnupperkurs

An sechs Freitagnachmittagen haben Sie die Möglichkeit unser Hatha-Yoga kennenzulernen und entspannt ins Wochenende zu starten. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Yoga bei Rückenproblemen, Schlafstörungen und stressbedingten Beschwerden positive Effekte erzielt. Hatha-Yoga fördert die Gesundheit und belohnt Sie mit Fitness und Elastizität.

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

- 200200** Freitag 17.30 - 19.00 Uhr
17.01. - 21.03., 6 x 2 UStd., 51,- €

Nach den Osterferien werden weitere Schnupperkurse folgen.
Bitte erkundigen Sie sich in unserem Büro.

Kursort: DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312
Kursleitung: Birgit Kondziolka

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!

200210 Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr
22.01. - 25.06., 18 x 2 UStd., 150,- €

200220 Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr
27.08. - 10.12., 10 x 2 UStd., 83,- €

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

200230 Montag 20.30 - 22.00 Uhr
20.01. - 23.06., 17 x 2 UStd., 142,- €

200240 Montag 20.30 - 22.00 Uhr
25.08. - 08.12., 10 x 2 UStd., 83,- €

Kursort: DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312
Kursleitung: Iris Fornalczyk