



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
05.02. - 05.03., 5 x 2 UStd., 15,- €

300020 Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr
19.03. - 16.04., 5 x 2 UStd., 15,- €

300030 Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr
07.05. - 04.06., 5 x 2 UStd., 15,- €

300040 Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr
05.11. - 03.12., 5 x 2 UStd. 15,- €

Kursleitung: N.N.

300050 Montag 17.00 - 18.30 Uhr
24.02. - 31.03., 5 x 2 UStd., 15,- €

300060 Montag 17.00 - 18.30 Uhr
12.05. - 16.06., 5 x 2 UStd., 15,- €

300070 Montag 17.00 - 18.30 Uhr
01.09. - 29.09., 5 x 2 UStd., 15,- €

Kursleitung: Sabrina Berkenberg

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
25.01. - 13.12., 32 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, sind aber nicht zwingend notwendig. Die Vielfalt der Übungen ermöglicht auch Menschen mit bereits vorhandenen Handicaps langfristige Erfolge.

Es besteht die Möglichkeit vorab den „Pilates Schnupperkurs“ als Einstieg in den Onlinekurs zu buchen.

300090 Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr
30.01. - 26.06., 17 x 1 UStd., 76,- €
300100 Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr
11.09. - 11.12., 12 x 1 UStd., 54,- €
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
04.02. - 25.03., 8 x 1 UStd., 36,- €

300120 Dienstag 19.00 - 18.45 Uhr
01.04. - 03.06., 8 x 1 UStd., 36,- €

300130 Dienstag 18.00 - 18.45 Uhr
09.09. - 11.11., 8 x 1 UStd., 36,- €

Kursleitung: N.N.

After Work Yoga

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
10.02. - 03.03., 4 x 1 UStd., 18,- €

300150 Montag 18.30 - 19.30 Uhr
03.11. - 24.11., 4 x 1 UStd., 18,- €

Kursleitung: N.N.