



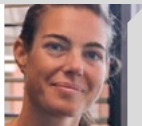
**Inge Formann** weiß, der Weg ist das Ziel – beim Tai Chi und im Leben. Tai Chi zu lernen, ist für sie ein Prozess: Jeder Schritt, jede Stunde verläuft anders, mal unspektakulär, mal als Offenbarung. Bei uns ist sie seit 2009. | 314 – 315



„Von der Wiege bis zur Urne – Turne, turne, turne!“ – sagen Joachim Ringelnatz und Trainerin **Alexandra Frotscher**. Sie selbst hält sich mit Geräte-/Faszientraining und Kampfsport fit und gibt seit 2011 bei uns Fitnesskurse. | 300 – 301



Begradigungstherapeutin **Stefanie Henrici** weiß, dass Bewegung zu Gesundheit und Freude für Körper und Geist beiträgt. Sich Zeit für den eigenen Körper und sich selbst zu nehmen, tut gut und fühlt sich gut an! | 320 – 322



„Es ist, wie es ist!“ – mit mehr Gelassenheit zu einem glücklichen, erfüllten Leben finden, ist das Motto von Physiotherapeutin **Ina Imgart**. Vor 10 Jahren lernte sie Jin Shin Jyutsu kennen und will es nun Ihnen näher bringen. | 317 – 319



**Denise Jeske** bietet unter dem Motto „Wenn man die Ruhe nicht in sich selbst findet, ist es umsonst, sie anderswo zu suchen“ (La Rochefoucauld) Entspannungskurse an. Seit Jahren ist sie als Übungsleiterin im Vereinssport aktiv. | 316



# gemeinsam bewegen

„JEDER MOMENT DEINES LEBENS  
KANN DER BEGINN EINER  
GROSSEN SACHE WERDEN.“

Joseph Pilates



Seit etwa 20 Jahren ist Übungsleiterin **Sandra Lazzara** im Fitnessbereich tätig. Ihr ist es wichtig, den Körper stets ganzheitlich zu trainieren. Deswegen finden in ihren Kursen immer alle Muskelgruppen Berücksichtigung. | **304 – 306**

Diplom-Markendesignerin und Ideenberaterin **Duygu Mock** weiß, dass Yoga für Gelassenheit, Ruhe und inneres Glück sorgt. Um dieses Glück zu teilen, bietet sie seit 2018 bei uns verschiedene Yoga-Kurse an. | **310 – 311**



Physiotherapeutin **Michaela Zaloha** bietet bereits seit 2003 Wirbelsäulengymnastik und Yoga an, weil es ihr Freude macht, Menschen in Bewegung zu bringen und sie für Sport zu begeistern. | **302 – 303, 312 – 313**

Fachtrainerin **Monika Zhang** leitet bereits seit 2015 Kurse im orthopädischen Bereich. Ihr medizinisches Wissen über diverse Krankheitsbilder kombiniert sie seit 2022 auch bei uns mit praktischen Übungen für Sie. | **323 – 325**



## Fitness und Workouts

### ➤ Rücken-Fit trifft Faszientraining

Für einen ausgeglichenen und mobilen Körper werden Übungen aus dem standardisierten DTB-Programm „Bewegen statt schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm“ und dem aktuellen Trend „Faszientraining“ durchgeführt. Von Kräftigungsübungen bis hin zu Mobilisierungs- und Dehnübungen ist alles vertreten. Ein sanftes und doch anspruchsvolles Training.

<b>300</b>	<b>A</b>	Montag	<b>04.09.2023</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Montag	<b>22.01.2024</b>	18 Kurstage
		Dauer	<b>18:00 bis 19:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 65,00 Euro / B: 90,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Alexandra Frotscher</b>	

### ➤ Fit-Mix

Die Mischung macht's! Bei diesem Ganzkörpertraining kommen Elemente aus verschiedenen Präventionsangeboten zum Einsatz. Vom Herzkreislauftraining über Muskelkräftigung und Faszientraining bis hin zu Entspannungsübungen wird alles in einer gesunden Mischung zusammengefügt. Der Fit-Mix ist ein abwechslungsreiches und effektives Programm.

<b>301</b>	<b>A</b>	Montag	<b>04.09.2023</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Montag	<b>22.01.2024</b>	18 Kurstage
		Dauer	<b>19:00 bis 20:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 65,00 Euro / B: 90,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Alexandra Frotscher</b>	



### 👤 Für alle Sportkurse gilt

Bitte bringen Sie aus Hygienegründen **zum Abdecken der Sportmatten immer ein großes Handtuch** mit.

## ▀ Gymnastik unter physiotherapeutischer Anleitung

Ziel dieser Kurse ist die Entwicklung, der Erhalt und die Wiederherstellung der statischen sowie dynamischen Funktion der Wirbelsäule. Ein ganzheitlicher Bewegungsansatz vermittelt das Erkennen und Korrigieren von Fehlhaltungen. Elemente aus der Rückenschule fließen mit ein. Dehnungen, Kräftigungs- und Entspannungsübungen sowie rückschonende Alltagstipps stehen neben Übungen zur Beweglichkeit und Koordination im Vordergrund der Kurse.

<b>302</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>06.09.2023</b>	14 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>24.01.2024</b>	19 Kurstage
		Dauer	<b>15:50 bis 16:50 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 84,00 Euro / B: 114,00 Euro</b>	
<b>303</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>06.09.2023</b>	14 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>24.01.2024</b>	19 Kurstage
		Dauer	<b>18:00 bis 19:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 84,00 Euro / B: 114,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Michaela Zaloha</b>	





### ➤ Rückenfit!

Präventive Wirbelsäulengymnastik zur Förderung der Beweglichkeit, der Muskelfunktion und zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

<b>304</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>07.09.2023</b>	14 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>25.01.2024</b>	18 Kurstage
		Dauer	<b>18:00 bis 19:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 70,00 Euro / B: 90,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Sandra Lazzara</b>	

### ➤ Beweglichkeits- und Faszientraining

Mit gezielten Dehn-, Balance- und Faszienübungen arbeiten wir an unserer Körperwahrnehmung und -haltung, fördern die Beweglichkeit und stärken das Bindegewebe. Dieser Kurs ergänzt optimal die Kurse ➤ 304 und ➤ 306.

<b>305</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>07.09.2023</b>	14 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>25.01.2024</b>	18 Kurstage
		Dauer	<b>19:00 bis 19:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 35,00 Euro / B: 45,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Sandra Lazzara</b>	

### ➤ Bauch – Beine – Po

Spezielles Muskeltraining für Bauch, Beine, Po und andere Problemzonen.

<b>306</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>07.09.2023</b>	14 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>25.01.2024</b>	18 Kurstage
		Dauer	<b>19:30 bis 20:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 70,00 Euro / B: 90,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Sandra Lazzara</b>	