



Da Bewegung im Alltag oft zu kurz kommt oder auch falsch ausgeführt wird, ist es Fitnesstrainerin **Sandra Bauer** wichtig, einen Ausgleich zu schaffen und präventiv gegen Volkskrankheiten vorzubeugen. (➔ 302 – 303)



Übungsleiter **Bernd Dickel** findet, dass Sport vor allem auch Spaß machen muss. Wenn man sich beim Training wohlfühlt, dann bleibt der Erfolg nicht aus. Seit 2013 sorgt er bei uns mit viel Freude für Ihre körperliche Fitness. (➔ 320 – 322)

Physiotherapeutin **Heike Dunkel** ist zertifizierte Rückenschullehrerin. Getreu ihrem Motto „Wer sich nicht bewegt, verklebt“ verbindet sie seit über 15 Jahren in unserer Familienbildungsstätte Beruf und Hobby. (➔ 330 – 335)



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. (➔ 310 – 311)

„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)



gemeinsam bewegen

„ES KOMMT DARAUF AN,
DEN KÖRPER MIT DER SEELE UND
DIE SEELE DURCH DEN KÖRPER
ZU HEILEN.“

Oscar Wilde

„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. (➔ 312 – 314)



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. (➔ 315 – 317)



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. (➔ 318 – 319, 336 – 337)

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.

300	A	Montag	18.01.2021	21 Kurstage
	B	Montag	13.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
		Gebühr	A: 94,50 Euro / B: 58,50 Euro	
		Leitung	Alexandra Frotscher	

➔ 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.

301	A	Montag	18.01.2021	21 Kurstage
	B	Montag	13.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	19:00 bis 20:00 Uhr	
		Gebühr	A: 94,50 Euro / B: 49,50 Euro	
		Leitung	Alexandra Frotscher	



➤ Gezieltes Mobilisations- und Kräftigungstraining

In diesem Kurs werden wir verschiedene Kraftübungen, überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht zur Stärkung der Tiefen- und Rumpfmuskulatur und Stabilisierung der Wirbelsäulenmuskulatur durchführen. Ziele sind die Verbesserung der Koordination, der Balance, der Beweglichkeit und der Kondition. Alltagstaugliche Kraftübungen, Dehnen, Mobilisieren und Stretching sind die effektiven Übungen, die wir einsetzen werden. Das Training ist für Einsteigende und alle Altersstufen geeignet.

302	A	Dienstag	19.01.2021	22 Kurstage
	B	Dienstag	14.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
		Gebühr	A: 99,00 Euro / B: 49,50 Euro	
		Leitung	Sandra Bauer	



➤ Ganzkörpertraining

Dieser Kurs bietet ein effektives Ganzkörpertraining, überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht im Intervallmodus mit variierenden Übungen. Der Schwerpunkt liegt hier auf Ausdauer, Fettverbrennung sowie den Körper zu formen und zu straffen. Die Übungen können individuell an das Leistungslevel angepasst werden. Das Training ist für alle Altersstufen, Einsteigende und Fortgeschrittene geeignet und ideal, um sich auszupeinern.

303	A	Dienstag	19.01.2021	22 Kurstage
	B	Dienstag	14.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	19:00 bis 20:00 Uhr	
		Gebühr	A: 99,00 Euro / B: 49,50 Euro	
		Leitung	Sandra Bauer	

📌 Für alle Sportkurse gilt

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



➔ **Rückenfit!**

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

304	A	Donnerstag	21.01.2021	20 Kurstage
	B	Donnerstag	16.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
		Gebühr	A: 90,00 Euro / B: 49,50 Euro	
		Leitung	Sandra Lazzara	

➔ **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](#).

305	A	Donnerstag	21.01.2021	20 Kurstage
	B	Donnerstag	16.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	19:00 bis 19:30 Uhr	
		Gebühr	A: 45,00 Euro / B: 25,00 Euro	
		Leitung	Sandra Lazzara	

➔ **Bauch – Beine – Po**

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

306	A	Donnerstag	21.01.2021	20 Kurstage
	B	Donnerstag	16.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	19:30 bis 20:30 Uhr	
		Gebühr	A: 90,00 Euro / B: 49,50 Euro	
		Leitung	Sandra Lazzara	

Gut für Körper und Seele

☞ Tai Chi Chuan – Level I

Man muss auch mal loslassen können! Mit gleichmäßig fließenden Bewegungen werden Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht gebracht. Das sanfte Bewegungstraining ist für jedes Alter geeignet.

Schwerpunkt von Level I ist das Erlernen der Tai Chi Chuan Peking Form, sowie kleiner Tai Chi Formen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

310	A	Dienstag	19.01.2021	19 Kurstage
	B	Dienstag	14.09.2021	9 Kurstage
		Dauer	15:15 bis 16:30 Uhr	
		Gebühr	A: 114,00 Euro / B: 54,00 Euro	
		Leitung	Inge Formann	

☞ Tai Chi Chuan – Level II

Im Kurs Level II wiederholen wir die Peking Form und erlernen die Lange Form, Yang Stil.

Vorkenntnisse sind erforderlich.

311	A	Dienstag	19.01.2021	19 Kurstage
	B	Dienstag	14.09.2021	9 Kurstage
		Dauer	16:45 bis 18:00 Uhr	
		Gebühr	A: 114,00 Euro / B: 54,00 Euro	
		Leitung	Inge Formann	

! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

! Bei sommerlichem Wetter finden beide Kurse in der Karlsau statt.



➤ Jin Shin Jyutsu – Infoabend

Jin Shin Jyutsu, auch als Japanisches Heilströmen bekannt, ist eine jahrtausendealte Kunst zur Selbstheilung und Energetisierung. In diesem Vortrag hören wir nicht nur die Geschichte von der Geburt des Jin Shin Jyutsu, auf welchem Weg es nach Europa kam und wann wir es anwenden können, sondern wir erfahren auch, dass wir es oft intuitiv einsetzen. Wir machen erste Übungen zum Selbstströmen und spüren die wohltuende und entspannende Wirkung.

312 A	Donnerstag	11.03.2021	1 Kurstag
B	Donnerstag	16.09.2021	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
	Gebühr	Kostenfrei	
	Leitung	Ina Imgart	

➤ Jin Shin Jyutsu – Kurs I

In und um uns fließt eine Lebensenergie. Wird sie blockiert, zum Beispiel durch Alltagsstress, bemerken wir dies durch Verspannungen, Schmerzen, Stressgefühle oder Verstimmungen. Jin Shin Jyutsu ist ein wertvolles wie einfaches Hilfsmittel gegen solche Disharmonien. Wir lernen einfache Griffe zur Anwendung in allen Lebenslagen, um uns mühelos selbst zu strömen und damit Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Dies führt sofort zu einer wunderbaren Entspannung.

313 A	Donnerstag	18.03.2021	12 Kurstage
B	Donnerstag	23.09.2021	10 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
	Gebühr	A: 60,00 Euro / B: 50,00 Euro	
	Leitung	Ina Imgart	



➤ Jin Shin Jyutsu – Kurs II

Wir schauen uns die Energieschlösser näher an: Ihre Lage, ihre Funktion und die Auswirkungen, wenn sie blockiert sein sollten. Wir lernen Selbsthilfegriffe, um die Schlösser zu öffnen und durchlässig zu halten. So kann die Energie ungehindert fließen, Entspannung tritt ein und Stress wird abgebaut. Das Ziel ist mehr Gelassenheit im Alltag.

Dieser Kurs kann auch unabhängig von Kurs I besucht werden.

314 A	Donnerstag	18.03.2021	12 Kurstage
B	Donnerstag	16.09.2021	10 Kurstage
	Dauer	19:00 bis 20:00 Uhr	
	Gebühr	A: 60,00 Euro / B: 50,00 Euro	
	Leitung	Ina Irgart	

- ! **Bitte mitbringen:** Wolldecke, warme Socken und Strickjacke sowie farbige Stifte und ein kleines Heft
- ! **Kursbücher:** Können über die Kursleiterin bezogen werden.



Werde besser. Mit der **MARKERT SPORTAKADEMIE**



- **HALTUNGS-, BEWEGUNGS-, LAUFANALYSE**
DURCH UNSEREN SPORTWISSENSCHAFTLER UND BIOMECHANIKER
- **BAUERFEIND LAUFSTRÜMPFE UND SLEEVES**
- **BAUERFEIND SPORTBANDAGEN**
- **MOVECONTROL SPORTEINLAGEN**
- **SPORTERNÄHRUNG VON ULTRA SPORTS**



Die Freiheit 11 · **34117 Kassel**
Tel. 0561 / 770613
info@orthopaedie-markert.de

Friedhofstr. 9 · **34212 Melsungen**
Tel. 05661 / 48 89
melsungen@orthopaedie-markert.de

www.orthopaedie-markert.de/sportakademie

MARKERT
GESUNDE SCHUHE

ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK

➤ Yin Yoga – Gelassenheit, Ruhe und inneres Glück finden

Yin Yoga bedeutet: Gelassenheit, Ruhe, Reflexion – sich dehnen, loslassen und hingeben. Einfach verweilen in wohltuenden Haltungen, die Entspannung, Gelassenheit und inneren Frieden schenken.

Die Übungen wirken intensiv auf das Bindegewebe, auf Faszien, Bänder und Sehnen. Sie unterstützen die Gelenke und bringen Beweglichkeit in alle Körperareale. Yin Yoga ist möglichst passiv und wird sehr achtsam und sanft ausgeführt. Das Nervensystem wird dabei beruhigt und Sie werden sich nach dem Üben angenehm von Energie durchströmt fühlen. So macht Yin Yoga viel Freude, fördert Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Wenn Sie sich auf dieses achtsame Yoga einlassen, werden Sie:

- ▶ tiefe innere Ruhe und Harmonie finden,
- ▶ Stress abbauen und Entspannung fördern,
- ▶ erholsam schlafen und neue Energie tanken,
- ▶ Schmerzen und Verspannungen lindern,
- ▶ den Rücken gesund und beweglich halten,
- ▶ vitaler und beweglicher werden,
- ▶ Konzentration und Belastbarkeit erhöhen,
- ▶ mehr Lebensmut und Freude entwickeln.

315	A	Montag	18.01.2021	21 Kurstage
	B	Montag	13.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	16:15 bis 17:45 Uhr	
		Gebühr	A: 157,50 Euro / B: 82,50 Euro	
316	A	Montag	18.01.2021	21 Kurstage
	B	Montag	13.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	19:45 bis 21:15 Uhr	
		Gebühr	A: 157,50 Euro / B: 82,50 Euro	
		Leitung	Duygu Mock	

! Bitte mitbringen: Wolldecke, warme Socken und Strickjacke





➔ Yoga 60 plus – Lernen Sie, sich zu entspannen!

Yogaübungen halten den Körper fit, sie sorgen für ein gutes körperliches Gleichgewicht und erfrischen Geist und Seele. Besonders in zunehmendem Alter ist dies wichtig, um Beschwerden vorzubeugen, Krankheiten zu vermeiden und ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Die Übungen in diesem speziellen Kurs sind an die körperlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst. Muskeln, Knochen und Bänder sind im fortgeschrittenen Alter nicht mehr so strapazierfähig, die Kraft der Gelenke und der Motorik lassen nach. Hinzu kommen eventuell Beschwerden wie etwa Arthritis, Rheuma oder Herzkrankheiten, die wiederum durch Yoga gemildert werden können.

Yoga 60 plus widmet sich besonders sanft den Problemstellen: Durch leichte, runde Bewegungen wird die Beweglichkeit gefördert und mit Gleichgewichtsübungen die Koordination verbessert. Durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen tanken Sie neue Kräfte und fühlen sich insgesamt wohler.

317	A	Montag	18.01.2021	21 Kurstage
	B	Montag	13.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 19:30 Uhr	
		Gebühr	A: 157,50 Euro / B: 82,50 Euro	
		Leitung	Duygu Mock	

! Bitte mitbringen: Wolldecke, warme Socken und Strickjacke

➤ **Yoga für Jedermann**

Der Übungsweg des Yoga wendet sich an den Menschen in seiner ganzen Vielfalt. Yoga ist ein Weg zur Selbstfindung und gleichzeitig ein Mittel, um dem Menschen auf der Suche nach Wandel behilflich zu sein. Es verhilft ihm zu mehr Gesundheit, Ruhe, Klarheit im Geist, mehr Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber.

318	A	Mittwoch	20.01.2021	22 Kurstage
	B	Mittwoch	15.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	17:00 bis 18:00 Uhr	
		Gebühr	A: 110,00 Euro / B: 55,00 Euro	
319	A	Freitag	22.01.2021	20 Kurstage
	B	Freitag	17.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	12:15 bis 13:45 Uhr	
		Gebühr	A: 150,00 Euro / B: 82,50 Euro	
		Leitung	Michaela Zaloha	

! **Bitte mitbringen:** Wolledecke, warme Socken und Strickjacke



Für unsere Junggebliebenen



➔ Mut zum Mitmachen

Sport verbindet und ist gesund für Geist und Seele. Bei uns erleben Sie, wie interessant und vielseitig Sport sein kann. Wir stärken den Rücken, üben die Balance für unser Gleichgewicht, dazu kommen noch die Geschenke für die Gelenke. Da werden keine Körperteile ausgelassen. Es kommen auch Wirbel und Bänder und alle Muskelgruppen dran. Achtung, die Atmung ist nicht zu vergessen. Bei allen Übungen ist das richtige, das Zwerchfell entspannende Atmen ein wichtiger Bestandteil. Bewegung zu Musik, ob schnell oder entspannt, wird sehr gerne angenommen. Kommen Sie, machen Sie mit!

320	A	Donnerstag	21.01.2021	20 Kurstage
	B	Donnerstag	16.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	8:45 bis 9:45 Uhr	
		Gebühr	A: 90,00 Euro / B: 49,50 Euro	
321	A	Donnerstag	21.01.2021	20 Kurstage
	B	Donnerstag	16.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	9:50 bis 10:50 Uhr	
		Gebühr	A: 90,00 Euro / B: 49,50 Euro	
322	A	Donnerstag	21.01.2021	20 Kurstage
	B	Donnerstag	16.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	10:55 bis 11:55 Uhr	
		Gebühr	A: 90,00 Euro / B: 49,50 Euro	
		Leitung	Bernd Dickel	

! Bitte mitbringen: Ein Handtuch und dicke, rutschfeste Socken

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.

➔ Montag-Kurse

330	A	Montag	18.01.2021	21 Kurstage
	B	Montag	13.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	8:30 bis 9:30 Uhr	
		Gebühr	A: 115,50 Euro / B: 60,50 Euro	
331	A	Montag	18.01.2021	21 Kurstage
	B	Montag	13.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	9:45 bis 10:45 Uhr	
		Gebühr	A: 115,50 Euro / B: 60,50 Euro	
332	A	Montag	18.01.2021	21 Kurstage
	B	Montag	13.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	11:00 bis 12:00 Uhr	
		Gebühr	A: 115,50 Euro / B: 60,50 Euro	
		Leitung	Heike Dunkel	





📅 Mittwoch-Kurse

333	A	Mittwoch	20.01.2021	22 Kurstage
	B	Mittwoch	15.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	9:00 bis 10:00 Uhr	
		Gebühr	A: 121,00 Euro / B: 60,50 Euro	
334	A	Mittwoch	20.01.2021	22 Kurstage
	B	Mittwoch	15.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	10:15 bis 11:30 Uhr	
		Gebühr	A: 143,00 Euro / B: 71,50 Euro	
335	A	Mittwoch	20.01.2021	22 Kurstage
	B	Mittwoch	15.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	11:30 bis 12:45 Uhr	
		Gebühr	A: 143,00 Euro / B: 71,50 Euro (Männergruppe)	
		Leitung	Heike Dunkel	
336	A	Mittwoch	20.01.2021	22 Kurstage
	B	Mittwoch	15.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	15:50 bis 16:50 Uhr	
		Gebühr	A: 121,00 Euro / B: 60,50 Euro	
337	A	Mittwoch	20.01.2021	22 Kurstage
	B	Mittwoch	15.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
		Gebühr	A: 121,00 Euro / B: 60,50 Euro	
		Leitung	Michaela Zaloha	

🏠 Förderung durch die Krankenkasse

Die Teilnahme an **Präventionskursen** im Bereich **gemeinsam bewegen** kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Allein Ihre Krankenkasse entscheidet jedoch, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird.

Wenden Sie sich daher bitte vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.