



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.

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



👤 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.

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





➤ Rückenfit!

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

304	A	Donnerstag	07.09.2023	14 Kurstage
	B	Donnerstag	25.01.2024	18 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
		Gebühr	A: 70,00 Euro / B: 90,00 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	07.09.2023	14 Kurstage
	B	Donnerstag	25.01.2024	18 Kurstage
		Dauer	19:00 bis 19:30 Uhr	
		Gebühr	A: 35,00 Euro / B: 45,00 Euro	
		Leitung	Sandra Lazzara	

➤ Bauch – Beine – Po

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

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

Gut für Körper und Seele

Midlife Care Yoga – Gelassen durch die Wechseljahre.

Nur wenn es Ihnen gut geht, haben Sie die Kraft anderen etwas zu geben. Wenn Sie in der Mitte Ihres Lebens stehen und sich mit den großen Veränderungen der Wechseljahre sowohl hormoneller, körperlicher als auch mentaler Natur konfrontiert sehen, dann sind Sie in diesem Kurs bestens aufgehoben. Yoga kann Sie unterstützen, die Wechseljahre als wunderbare Lebensphase zu definieren, um sich in Ihrer Haut wohlfühlen und selbstbewusst durch die Menopause zu gehen.

Midlife Care Yoga setzt sich aus den Elementen des körperlich geprägten Hatha-Yoga und des energetischen Kundalini-Yoga zusammen. Die Übungsreihe besteht aus Atemtechniken und Körperübungen (Asanas), die speziell auf die weiblichen hormonergebenden Drüsen und Organe wirken.

Durch diesen Kurs lernen Sie, wie Sie die Veränderungen der Wechseljahre positiv annehmen, Ihre Lebensqualität verbessern, wieder Ihre Balance finden und den Horizont erweitern. Es macht Mut und schenkt Selbstvertrauen.

310	A	Montag	04.09.2023	13 Kurstage
	B	Montag	22.01.2024	18 Kurstage
		Dauer	16:15 bis 17:45 Uhr	
		Gebühr	A: 117,00 Euro / B: 162,00 Euro	
		Leitung	Duygu Mock	

! Bitte mitbringen: Wolledecke, warme Socken und Strickjacke



Yoga 50 plus – Lernen Sie, sich zu entspannen!

Yoga hält den Körper fit, sorgt für ein gutes körperliches Gleichgewicht und erfrischt Geist und Seele. Besonders in zunehmendem Alter ist dies wichtig, um Beschwerden vorzubeugen, Krankheiten zu vermeiden und ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Yoga 50 plus widmet sich 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 wohler.

311	A	Montag	04.09.2023	13 Kurstage
	B	Montag	22.01.2024	18 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 19:30 Uhr	
		Gebühr	A: 117,00 Euro / B: 162,00 Euro	
		Leitung	Duygu Mock	

! Bitte mitbringen: Wolledecke, warme Socken und Strickjacke



Yoga für Jedermann

Der Übungsweg des Yoga wendet sich an den Menschen in seiner ganzen Vielfalt. Es ist ein Weg zur Selbstfindung und 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.

312	A	Mittwoch	06.09.2023	14 Kurstage
	B	Mittwoch	24.01.2024	19 Kurstage
		Dauer	17:00 bis 18:00 Uhr	
		Gebühr	A: 84,00 Euro / B: 114,00 Euro	
313	A	Freitag	08.09.2023	14 Kurstage
	B	Freitag	26.01.2024	18 Kurstage
		Dauer	11:30 bis 13:00 Uhr	
		Gebühr	A: 126,00 Euro / 162,00 Euro	
		Leitung	Michaela Zaloha	

! Bitte mitbringen: Wolledecke, warme Socken und Strickjacke

Tai Chi Chuan – Level II

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 II ist das Erlernen der Tai Chi Chuan Peking Form, sowie kleiner Tai Chi Formen.

Vorkenntnisse sind erforderlich. Quereinstieg ist möglich.

314	A	Mittwoch	13.09.2023	10 Kurstage
	B	Mittwoch	24.01.2024	14 Kurstage
		Dauer	15:15 bis 16:30 Uhr	
		Gebühr	A: 70,00 Euro / B: 98,00 Euro	
		Leitung	Inge Formann	

Tai Chi Chuan – Level III

Im Kurs Level III wiederholen wir die Peking Form und erlernen die Langform, den Yang-Stil.

Vorkenntnisse sind erforderlich. Quereinstieg ist möglich.

315	A	Mittwoch	13.09.2023	10 Kurstage
	B	Mittwoch	24.01.2024	14 Kurstage
		Dauer	16:45 bis 18:00 Uhr	
		Gebühr	A: 70,00 Euro / B: 98,00 Euro	
		Leitung	Inge Formann	

- !** **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung
- !** **Ort:** Bei schönem Wetter treffen wir uns an der Orangerie (hinter dem Marmorbad), Karlsau.



Entspannt durch den Alltag

Im Alltag haben wir viele Verpflichtungen, Verantwortung, Termine und mehr. Da bleibt oft wenig Zeit für Pausen. In diesem Kurs können Sie abschalten! Durch bewusste regelmäßige Entspannung können Sie zu einer gesunden Balance zwischen Anspannung und Entspannung finden. Und dies erwartet Sie: Abschalten in Fantasiereisen, Body Scan, Yoga-Übungen und Yoga Nidra, Übungen zur Körperwahrnehmung und Achtsamkeit, Atemübungen. Außerdem klären wir, wie auch Zuhause Entspannung gelingt, was einen stresst und was man verändern kann. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst!

316	A	Dienstag	05.09.2023	8 Kurstage
	B	Dienstag	23.01.2024	8 Kurstage
		Dauer	16:30 bis 18:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 72,00 Euro	
		Leitung	Denise Jeske	

! **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen, dicke Socken



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.

317	A	Donnerstag	14.09.2023	1 Kurstag
	B	Donnerstag	01.02.2024	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, z. B. durch Alltagsstress, bemerken wir dies durch Verspannungen, Stressgefühle, Schmerzen 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.

318	A	Donnerstag	28.09.2023	10 Kurstage
	B	Donnerstag	15.02.2024	10 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 60,00 Euro	
		Leitung	Ina Imgart	

➤ Jin Shin Jyutsu – Kurs II

Wir schauen uns die Energieschlösser näher an: Ihre Lage, Funktion und die Auswirkungen, wenn sie blockiert sind. 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 – für mehr Gelassenheit im Alltag. **Dieser Kurs kann unabhängig von Kurs I besucht werden.**

319	A	Donnerstag	28.09.2023	10 Kurstage
	B	Donnerstag	15.02.2024	10 Kurstage
		Dauer	19:00 bis 20:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 60,00 Euro	
		Leitung	Ina Imgart	

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



SCHWANGERSCHAFTSBERATUNG – EINE RUNDE SACHE!

Sozialdienst Katholischer Frauen e.V. Kassel
 Die Freiheit 2 | 34117 Kassel | skf-kassel.de
Termine nach Vereinbarung
 T 0561/7004236 | info@skf-kassel.de

Für unsere Junggebliebenen



➤ **Ganzkörperworkout für Ältere**

Das Älterwerden kann eine wunderschöne Phase im Laufe der Lebenszeit sein. Dabei ist es wichtig, sich immer wieder zu verdeutlichen, dass vor allem das biologische Alter entscheidend ist und nicht die Zahl der Jahre. Das Ganzkörperworkout macht erlebbar, wie ein intensives und gezieltes Training auch im hohen Alter effektiv gestaltet werden kann.

Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem bewussten Verzicht eines vielfältigen Gerätepools, um beim Trainieren möglichst alltagsnah zu bleiben. Daneben spielt die Berücksichtigung der orthopädischen Veränderungen eine wichtige Rolle. Das Training in sogenannten Muskelketten und Muskelschlingen in Kombination mit der Sensomotorik erhöht die Intensität, die Alltagsrelevanz und ganz wichtig: Den Spaß beim Üben!

Teegenuss ist Vertrauenssache

Entdecken Sie unser vielfältiges Sortiment mit über 350 Tees aus aller Welt!

Wir beraten Sie gerne!

Tee Gschwendner

Frawley GmbH • Obere Königstr. 39 in Kassel
kassel-koe@teegschwendner.com

320	A	Montag	04.09.2023	13 Kurstage
	B	Montag	22.01.2024	18 Kurstage
		Dauer	8:30 bis 9:30 Uhr	
		Gebühr	A: 65,00 Euro / B: 90,00 Euro	
321	A	Montag	04.09.2023	13 Kurstage
	B	Montag	22.01.2024	18 Kurstage
		Dauer	9:45 bis 10:45 Uhr	
		Gebühr	A: 65,00 Euro / B: 90,00 Euro	
322	A	Montag	04.09.2023	13 Kurstage
	B	Montag	22.01.2024	18 Kurstage
		Dauer	11:00 bis 12:00 Uhr	
		Gebühr	A: 65,00 Euro / B: 90,00 Euro	
		Leitung	Stefanie Henrici	



323	A	Dienstag	12.09.2023	12 Kurstage
	B	Dienstag	23.01.2024	20 Kurstage
		Dauer	9:30 bis 10:30 Uhr	
		Gebühr	A: 60,00 Euro / B: 100,00 Euro	
324	A	Dienstag	12.09.2023	12 Kurstage
	B	Dienstag	23.01.2024	20 Kurstage
		Dauer	10:30 bis 11:30 Uhr	
		Gebühr	A: 60,00 Euro / B: 100,00 Euro	
325	A	Dienstag	12.09.2023	12 Kurstage
	B	Dienstag	23.01.2024	20 Kurstage
		Dauer	11:30 bis 12:30 Uhr	
		Gebühr	A: 60,00 Euro / B: 100,00 Euro (Männergruppe)	
		Leitung	Monika Zhang	

! Bitte mitbringen: Ein Handtuch und dicke, rutschfeste Socken