



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. | 314 – 315



„Von der Wiege bis zur Urne – Turne, turne, turnel!“ 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



„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

„SORGE GUT FÜR DEINEN KÖRPER.
ES IST DER EINZIGE ORT, DEN DU
ZUM LEBEN HAST.“

Jim Rohn



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. | **302 – 304**

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. | **312 – 313, 336 – 337**

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. | **320 – 321**



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	Montag	16.01.2023	20 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
	Gebühr	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	Montag	16.01.2023	20 Kurstage
	Dauer	19:00 bis 20:00 Uhr	
	Gebühr	90,00 Euro	
	Leitung	Alexandra Frotscher	



👤 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.

302	Donnerstag	19.01.2023	20 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
	Gebühr	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 ■ 302 und ■ 304.

303	Donnerstag	19.01.2023	20 Kurstage
	Dauer	19:00 bis 19:30 Uhr	
	Gebühr	45,00 Euro	
	Leitung	Sandra Lazzara	

■ Bauch – Beine – Po

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

304	Donnerstag	19.01.2023	20 Kurstage
	Dauer	19:30 bis 20:30 Uhr	
	Gebühr	90,00 Euro	
	Leitung	Sandra Lazzara	

Gut für Körper und Seele

Midlife Care Yoga – Gelassen durch die Wechseljahre.

Nur wenn es uns gut geht, haben wir die Kraft, anderen etwas zu geben. Dieser Kurs ist für Frauen gedacht, die in der Mitte ihres Lebens stehen und mit den großen Veränderungen der Wechseljahre sowohl hormonell, körperlich als auch mental konfrontiert sind. 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 hormonenerzeugenden 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	Montag	16.01.2023	20 Kurstage
	Dauer	16:15 bis 17:45 Uhr	
	Gebühr	150,00 Euro	
	Leitung	Duygu Mock	

! Bitte mitbringen: Wolldecke, 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	Montag	16.01.2023	20 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 19:30 Uhr	
	Gebühr	150,00 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.

312	Mittwoch	18.01.2023	22 Kurstage
	Dauer	17:00 bis 18:00 Uhr	
	Gebühr	110,00 Euro	
313	Freitag	20.01.2023	20 Kurstage
	Dauer	11:30 bis 13:00 Uhr	
	Gebühr	165,00 Euro	
	Leitung	Michaela Zaloha	

! Bitte mitbringen: Wolldecke, 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	Mittwoch	18.01.2023	20 Kurstage
	Dauer	15:15 bis 16:30 Uhr	
	Gebühr	120,00 Euro	
	Leitung	Inge Formann	

Tai Chi Chuan – Level III

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

Vorkenntnisse sind erforderlich. Quereinstieg ist möglich.

315	Mittwoch	18.01.2023	20 Kurstage
	Dauer	16:45 bis 18:00 Uhr	
	Gebühr	120,00 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, BodyScan, Yoga-Übungen und YogaNidra, 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	Dienstag	24.01.2023	22 Kurstage
	Dauer	16:30 bis 17:30 Uhr	
	Gebühr	110,00 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	Donnerstag	26.01.2023	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, Stressgefühlen, 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	Donnerstag	09.02.2023	15 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
	Gebühr	75,00 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.

319	Donnerstag	09.02.2023	15 Kurstage
	Dauer	19:00 bis 20:00 Uhr	
	Gebühr	75,00 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.

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Kassel

Schwangerschaftsberatung und Betreuungsverein



Die Freiheit 2
34117 Kassel
Telefon: (0561) 70 04-2 36
Fax: (0561) 70 04-1 63
info@skf-kassel.de

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Terminvereinbarung/
Information
Mo., Do.: 10-12 Uhr
Fr.: 9-12 Uhr
Di.: 15-18 Uhr

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	Dienstag	07.02.2023	19 Kurstage
	Dauer	10:00 bis 11:00 Uhr	
	Gebühr	85,00 Euro	
321	Dienstag	07.02.2023	19 Kurstage
	Dauer	11:00 bis 12:00 Uhr	
	Gebühr	85,00 Euro	
	Leitung	Monika Zhang	

! 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	Montag	16.01.2023	20 Kurstage
	Dauer	8:30 bis 9:30 Uhr	
	Gebühr	110,00 Euro	
331	Montag	16.01.2023	20 Kurstage
	Dauer	9:45 bis 10:45 Uhr	
	Gebühr	110,00 Euro	
332	Montag	16.01.2023	20 Kurstage
	Dauer	11:00 bis 12:00 Uhr	
	Gebühr	110,00 Euro	
	Leitung	Heike Dunkel	





■ Mittwoch-Kurse

333	Mittwoch	18.01.2023	22 Kurstage
	Dauer	9:00 bis 10:00 Uhr	
	Gebühr	121,00 Euro	
334	Mittwoch	18.01.2023	22 Kurstage
	Dauer	10:15 bis 11:15 Uhr	
	Gebühr	121,00 Euro	
335	Mittwoch	18.01.2023	22 Kurstage
	Dauer	11:30 bis 12:30 Uhr	
	Gebühr	121,00 Euro (Männergruppe)	
	Leitung	Heike Dunkel	
336	Mittwoch	18.01.2023	22 Kurstage
	Dauer	15:50 bis 16:50 Uhr	
	Gebühr	121,00 Euro	
337	Mittwoch	18.01.2023	22 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
	Gebühr	121,00 Euro	
	Leitung	Michaela Zaloha	