



gemeinsam bewegen

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

Joseph Pilates

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. | 316 – 317

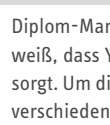


Seit etwa 20 Jahren ist Übungsleiterin **Sandra Lazzara** im Fitnessbereich tätig. Ihr ist es wichtig, den Körper stets ganzheitlich zu trainieren. Deswegen finden in ihren Kursen immer alle Muskelgruppen Berücksichtigung. | 304 – 306



„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



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, 314 – 315



Denise Jeske hat u. a. die B-Lizenz Sport in der Prävention mit der Profilerweiterung Entspannung und Bewegung. 2022 hat sie die Zusatzqualifikation „Burnout-Beratung und Stressbewältigung“ erworben.. | 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



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 hormonproduzierenden 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	26.08.2024	14 Kurstage
	B	Montag	20.01.2025	18 Kurstage
		Dauer	16:15 bis 17:45 Uhr	
		Gebühr	A: 126,00 Euro / B: 162,00 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	A	Montag	26.08.2024	14 Kurstage
	B	Montag	20.01.2025	18 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 19:30 Uhr	
		Gebühr	A: 126,00 Euro / B: 162,00 Euro	
		Leitung	Duygu Mock	

Bitte mitbringen: Wolldecke, warme Socken und Strickjacke

Aktive Mittagspause

Bei der Büroarbeit passiert es schnell, dass Rückenschmerzen auftreten oder Bewegungen schwerfallen, weil die Gelenke versteift sind. Längere Phasen des Sitzens führen außerdem oft zur Beeinträchtigung der Stoffwechselfvorgänge und damit zu Konzentrationsverlusts aufgrund einer geringeren Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff. Regelmäßige Bewegungspausen helfen dies zu verhindern. Unser Kurs richtet sich an die Bedürfnisse von Erwerbstätigen mit überwiegend sitzenden Tätigkeiten. Ziel ist es, während der Mittagspause nicht weiter sitzen zu bleiben, sondern sich körperlich zu betätigen, ohne dabei ins Schwitzen zu kommen. Auf diese Weise werden Gelenke und Muskeln gelockert, ohne dass viel Aufwand betrieben werden muss. Ein gezielter Mix aus Mobilisierungs- und Aktivierungsübungen sowie Entspannungselementen können bereits viel bewirken und dafür sorgen, dass sich das Körpergefühl verbessert und Verspannungen reduziert werden.

312	A	Dienstag	27.08.2024	14 Kurstage
	B	Dienstag	21.01.2025	21 Kurstage
		Dauer	12:45 bis 13:15 Uhr	
		Gebühr	A: 42,00 Euro / B: 63,00 Euro	

313	A	Donnerstag	29.08.2024	13 Kurstage
	B	Donnerstag	23.01.2025	18 Kurstage
		Dauer	12:45 bis 13:15 Uhr	
		Gebühr	A: 39,00 Euro / B: 54,00 Euro	
		Leitung	Denise Jeske	



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.

314	A	Mittwoch	28.08.2024	14 Kurstage
	B	Mittwoch	22.01.2025	21 Kurstage
		Dauer	17:00 bis 18:00 Uhr	
		Gebühr	A: 84,00 Euro / B: 126,00 Euro	
315	A	Freitag	30.08.2024	13 Kurstage
	B	Freitag	24.01.2025	18 Kurstage
		Dauer	11:30 bis 13:00 Uhr	
		Gebühr	A: 117,00 Euro / 162,00 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.

316	A	Mittwoch	04.09.2024	11 Kurstage
	B	Mittwoch	29.01.2025	13 Kurstage
		Dauer	15:15 bis 16:30 Uhr	
		Gebühr	A: 77,00 Euro / B: 91,00 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.

317	A	Mittwoch	04.09.2024	11 Kurstage
	B	Mittwoch	29.01.2025	13 Kurstage
		Dauer	16:45 bis 18:00 Uhr	
		Gebühr	A: 77,00 Euro / B: 91,00 Euro	
		Leitung	Inge Formann	

! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

! Ort: Bei schönem Wetter treffen wir uns an der Orangerie (hinter dem Marmorbad), Karlsau.

