



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**



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**



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**



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**

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	26.08.2024	14 Kurstage
	B	Montag	20.01.2025	18 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
		Gebühr	A: 70,00 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 Herz-Kreislauftraining 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	26.08.2024	14 Kurstage
	B	Montag	20.01.2025	18 Kurstage
		Dauer	19:00 bis 20:00 Uhr	
		Gebühr	A: 70,00 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 rückerchonende Alltagstipps stehen neben Übungen zur Beweglichkeit und Koordination im Vordergrund der Kurse.

302	A	Mittwoch	28.08.2024	14 Kurstage
	B	Mittwoch	22.01.2025	21 Kurstage
		Dauer	15:50 bis 16:50 Uhr	
		Gebühr	A: 84,00 Euro / B: 126,00 Euro	
303	A	Mittwoch	28.08.2024	14 Kurstage
	B	Mittwoch	22.01.2025	21 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
		Gebühr	A: 84,00 Euro / B: 126,00 Euro	
		Leitung	Michaela Zaloha	

& nun





**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

➤ Rückenfit!

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

304	A	Donnerstag	29.08.2024	13 Kurstage
	B	Donnerstag	23.01.2025	18 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
		Gebühr	A: 65,00 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	29.08.2024	13 Kurstage
	B	Donnerstag	23.01.2025	18 Kurstage
		Dauer	19:00 bis 19:30 Uhr	
		Gebühr	A: 32,50 Euro / B: 45,00 Euro	
		Leitung	Sandra Lazzara	



➤ Bauch – Beine – Po

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

306	A	Donnerstag	29.08.2024	13 Kurstage
	B	Donnerstag	23.01.2025	18 Kurstage
		Dauer	19:30 bis 20:30 Uhr	
		Gebühr	A: 65,00 Euro / B: 90,00 Euro	
		Leitung	Sandra Lazzara	

Teegenuss ist Vertrauenssache

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

Wir beraten Sie gerne!

Teegschwendner

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

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.



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!

320	A	Montag	26.08.2024	14 Kurstage
	B	Montag	20.01.2025	18 Kurstage
		Dauer	8:30 bis 9:30 Uhr	
		Gebühr	A: 70,00 Euro / B: 90,00 Euro	
321	A	Montag	26.08.2024	14 Kurstage
	B	Montag	20.01.2025	18 Kurstage
		Dauer	9:45 bis 10:45 Uhr	
		Gebühr	A: 70,00 Euro / B: 90,00 Euro	
322	A	Montag	26.08.2024	14 Kurstage
	B	Montag	20.01.2025	18 Kurstage
		Dauer	11:00 bis 12:00 Uhr	
		Gebühr	A: 70,00 Euro / B: 90,00 Euro	
	Leitung	Stefanie Henrici		



323	A	Dienstag	03.09.2024	13 Kurstage
	B	Dienstag	21.01.2025	20 Kurstage
		Dauer	9:30 bis 10:30 Uhr	
		Gebühr	A: 65,00 Euro / B: 100,00 Euro	
324	A	Dienstag	03.09.2024	13 Kurstage
	B	Dienstag	21.01.2025	20 Kurstage
		Dauer	10:30 bis 11:30 Uhr	
		Gebühr	A: 65,00 Euro / B: 100,00 Euro	
325	A	Dienstag	03.09.2024	13 Kurstage
	B	Dienstag	21.01.2025	20 Kurstage
		Dauer	11:30 bis 12:30 Uhr	
		Gebühr	A: 65,00 Euro / B: 100,00 Euro (Männergruppe)	
	Leitung	Monika Zhang		

! Bitte mitbringen: Ein Handtuch und dicke, rutschfeste Socken