



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**



„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**



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**



Begradigungstherapeutin **Steffi Lange** 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! | **330 – 332**



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**



gemeinsam bewegen

„DU MUSST NICHT SPITZE SEIN, UM ANZUFANGEN. ABER DU MUSST ANFANGEN, UM SPITZE ZU WERDEN.“

Zig Zagler



Daniel Löber hat vor einigen Jahren das Wandern im Allgäu für sich als Hobby entdeckt. Die Schönheit der Natur erleben und auf verschlungenen Pfaden unterwegs sein, kann man mit ihm aber auch hier im schönen Nordhessen. | 320 – 321

Duygu Mock lädt seit 2018 Menschen dazu ein, bewusster zu leben sowie gesund, vital und klar im Kopf zu bleiben – möglichst bis ins hohe Alter. Für alle, die lange voller Energie leben möchten, bietet sie 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

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. | 333 – 335



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!

| | | | | |
|------------|----------|---------|---------------------------------------|-------------|
| 330 | A | Montag | 18.08.2025 | 15 Kurstage |
| | B | Montag | 19.01.2026 | 18 Kurstage |
| | | Dauer | 8:30 bis 9:30 Uhr | |
| | | Gebühr | A: 90,00 Euro / B: 108,00 Euro | |
| 331 | A | Montag | 18.08.2025 | 15 Kurstage |
| | B | Montag | 19.01.2026 | 18 Kurstage |
| | | Dauer | 9:45 bis 10:45 Uhr | |
| | | Gebühr | A: 90,00 Euro / B: 108,00 Euro | |
| 332 | A | Montag | 18.08.2025 | 15 Kurstage |
| | B | Montag | 19.01.2026 | 18 Kurstage |
| | | Dauer | 11:00 bis 12:00 Uhr | |
| | | Gebühr | A: 90,00 Euro / B: 108,00 Euro | |
| | | Leitung | Steffi Lange | |





| | | | | |
|------------|----------|----------|--|-------------|
| 333 | A | Dienstag | 19.08.2025 | 15 Kurstage |
| | B | Dienstag | 20.01.2026 | 20 Kurstage |
| | | Dauer | 9:30 bis 10:30 Uhr | |
| | | Gebühr | A: 90,00 Euro / B: 120,00 Euro | |
| 334 | A | Dienstag | 19.08.2025 | 15 Kurstage |
| | B | Dienstag | 20.01.2026 | 20 Kurstage |
| | | Dauer | 10:30 bis 11:30 Uhr | |
| | | Gebühr | A: 90,00 Euro / B: 120,00 Euro | |
| 335 | A | Dienstag | 19.08.2025 | 15 Kurstage |
| | B | Dienstag | 20.01.2026 | 20 Kurstage |
| | | Dauer | 11:30 bis 12:30 Uhr | |
| | | Gebühr | A: 90,00 Euro / B: 120,00 Euro (Männergruppe) | |
| | | Leitung | Monika Zhang | |

! Bitte mitbringen: Ein Handtuch und dicke, rutschfeste Socken