



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



Gut für Körper und Seele

➤ **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.

310	A	Montag	18.08.2025	15 Kurstage
	B	Montag	19.01.2026	18 Kurstage
		Dauer	17:00 bis 18:30 Uhr	
		Gebühr	A: 135,00 Euro / B: 162,00 Euro	
311	A	Montag	18.08.2025	15 Kurstage
	B	Montag	19.01.2026	18 Kurstage
		Dauer	18:45 bis 20:15 Uhr	
		Gebühr	A: 135,00 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	19.08.2025	15 Kurstage
	B	Dienstag	20.01.2026	20 Kurstage
		Dauer	12:45 bis 13:15 Uhr	
		Gebühr	A: 45,00 Euro / B: 60,00 Euro	
313	A	Donnerstag	21.08.2025	15 Kurstage
	B	Donnerstag	22.01.2026	18 Kurstage
		Dauer	12:45 bis 13:15 Uhr	
		Gebühr	A: 45,00 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	20.08.2025	15 Kurstage
	B	Mittwoch	21.01.2026	20 Kurstage
		Dauer	17:00 bis 18:00 Uhr	
		Gebühr	A: 90,00 Euro / B: 120,00 Euro	
315	A	Freitag	22.08.2025	14 Kurstage
	B	Freitag	23.01.2026	17 Kurstage
		Dauer	11:30 bis 13:00 Uhr	
		Gebühr	A: 126,00 Euro / 153,00 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	17.09.2025	9 Kurstage
	B	Mittwoch	21.01.2026	10 Kurstage
		Dauer	15:15 bis 16:30 Uhr	
		Gebühr	A: 72,00 Euro / B: 80,00 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	17.09.2025	9 Kurstage
	B	Mittwoch	21.01.2026	10 Kurstage
		Dauer	16:45 bis 18:00 Uhr	
		Gebühr	A: 72,00 Euro / B: 80,00 Euro	
		Leitung	Inge Formann	

! **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung

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

