



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



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	18.08.2025	15 Kurstage
	B	Montag	19.01.2026	18 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
		Gebühr	A: 90,00 Euro / B: 108,00 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	A	Montag	18.08.2025	15 Kurstage
	B	Montag	19.01.2026	18 Kurstage
		Dauer	19:00 bis 20:00 Uhr	
		Gebühr	A: 90,00 Euro / B: 108,00 Euro	
		Leitung	Alexandra Frotscher	

➤ **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.

302	A	Mittwoch	20.08.2025	15 Kurstage
	B	Mittwoch	21.01.2026	20 Kurstage
		Dauer	15:50 bis 16:50 Uhr	
		Gebühr	A: 90,00 Euro / B: 120,00 Euro	
303	A	Mittwoch	20.08.2025	15 Kurstage
	B	Mittwoch	21.01.2026	20 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
		Gebühr	A: 90,00 Euro / B: 120,00 Euro	
		Leitung	Michaela Zaloha	



📌 **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 Muskel- funktion und zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

304	A	Donnerstag	21.08.2025	15 Kurstage
	B	Donnerstag	22.01.2026	18 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
		Gebühr	A: 90,00 Euro / B: 108,00 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	21.08.2025	15 Kurstage
	B	Donnerstag	22.01.2026	18 Kurstage
		Dauer	19:00 bis 19:30 Uhr	
		Gebühr	A: 45,00 Euro / B: 54,00 Euro	
		Leitung	Sandra Lazzara	



► Bauch – Beine – Po

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

306	A	Donnerstag	21.08.2025	15 Kurstage
	B	Donnerstag	22.01.2026	18 Kurstage
		Dauer	19:30 bis 20:30 Uhr	
		Gebühr	A: 90,00 Euro / B: 108,00 Euro	
		Leitung	Sandra Lazzara	

Teegenuss ist Vertrauenssache

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

Wir beraten Sie gerne!

Tee Gschwendner

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

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.



Wandern

Tour 1: Helsa

Die ca. zehn Kilometer lange Tour startet am Bahnhof in Helsa. Anfangs geht es steil bergauf, im weiteren Verlauf ist die Runde aber eher durch weitestgehend ebene Wald- und Forstwege charakterisiert.

Kurz vor dem höchsten Punkt der Tour geht es nochmal leicht bergauf zu den Windrädern. Im Anschluss führt der Weg meist abwärts zurück zum Ausgangspunkt. Die Tour stellt keine besonderen Anforderungen an die Wandernden. Ein gewisses Maß an Kondition ist hier allerdings hilfreich.

320	Samstag	27.09.2025	1 Kurstag
	Dauer	9:30 bis ca. 11:30 Uhr	
	Gebühr	kostenfrei	
	Leitung	Elisa Sohns und Daniel Löber	

- !** **Bitte mitbringen:** Wetterentsprechende Kleidung, Getränke, ggf. einen Imbiss
- !** **Treffpunkt:** Parkplatz Bahnhof in Helsa



H Ihre Anmeldung zu unseren Kursen

ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Sie haben bis acht Tage vor Kursbeginn die Möglichkeit, Ihre Anmeldung zurückzuziehen und bekommen dann die Gebühr zurückerstattet.

Bitte beachten Sie, dass die Kursgebühr mit der Anmeldung fällig wird.



Tour 2: Dörnberg

Die Wanderung startet am Parkplatz „Am roten Ufer“ unweit des Bahnhofs (Regio-Tram) in Zierenberg. Der Weg zieht nach kurzem ebenem Beginn steil Richtung Alpenpfad an. Im Anschluss geht es im landschaftlich reizvollen Gelände eine Weile über den überwiegend eben verlaufenden Alpenpfad. In der Folge geht es auch mal bergan Richtung Helfensteine und bis auf die Hochebene des Hohen Dörnbergs. Der Abstieg erfolgt über Waldwege und Forststraßen zurück zum Ausgangspunkt.

Die etwa zwölf Kilometer lange Strecke erfordert, abgesehen von ein wenig Trittsicherheit und einem gewissen Maß an Kondition, keine besonderen Fähigkeiten.

321	Samstag	21.03.2026	1 Kurstag
	Dauer	10:00 bis ca. 14:00 Uhr	
	Gebühr	kostenfrei	
	Leitung	Elisa Sohns und Daniel Löber	

! **Bitte mitbringen:** Wetterentsprechende Kleidung, Getränke, ggf. einen Imbiss

! **Treffpunkt:** Parkplatz „Am roten Ufer“ in Zierenberg, unterhalb der Eisenbahnbrücke

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