

2 Lebensgestaltungs- und Fitnessangebote

2.01 Umgang mit Medien

Einstieg am eigenen Laptop

Zielgruppe: PC- Verzweifler, Senioren und Wiedereinsteiger/innen

Inhalte: Grundlagen am eigenen Laptop in Windows, Word und Web

Voraussetzungen: eigener Laptop (Windows)

Sie besitzen bereits einen Laptop und möchten den Umgang mit diesem Medium erlernen. Gemeinsam schaffen wir den Einstieg, erhalten wertvolle Tipps und bearbeiten Fragen der Teilnehmer/innen.

Nina Trogus-Liegmann
- Mediendesign und PC-Training -

Termine Einstieg am eigenen Laptop:

15.02.-22.03.18	Do	10:00-11:30 Uhr
6 Termine	72,00 €	181-2001
07.06.-12.07.18	Do	10:00-11:30 Uhr
6 Termine	72,00 €	181-2002
30.08. -04.10.18	Do	10:00-11:30 Uhr
6 Termine	72,00 €	182-2003
08.11. -13.12.18	Do	10:00-11:30 Uhr
6 Termine	72,00 €	182-2004

Fit am eigenen Laptop

Zielgruppe: Senioren und Wiedereinsteiger/innen

Inhalte: Sicher arbeiten am eigenen Laptop in Windows, Word und Web

Voraussetzungen: Grundlagen in Windows, eigener Laptop

Sie besitzen bereits Grundkenntnisse am PC und möchten Ihre Kenntnisse erweitern. Gemeinsam werden wir fit mit Windows, Word sowie im Internet und bearbeiten Fragen der Teilnehmer/innen.

Nina Trogus-Liegmann
- Mediendesign und PC-Training -

Termine: Fit am eigenen Laptop:

14.02. – 21.03.18	Mi	10:00-11:30 Uhr
6 Termine	72,00 €	181-2005
30.05. – 04.07.18	Mi	10:00-11:30 Uhr
6 Termine	72,00 €	181-2006
29.08. - 10.10.18	Mi	10:00-11:30 Uhr
6 Termine	72,00 €	182-2007
07.11. -12.12.18	Mi	10:00-11:30 Uhr
6 Termine	72,00 €	182-2008

2.02 Behandlungspflege und Grundlagen der Pflege

Behandlungspflege nach LG1 und LG2

Termine

Di/Mi/Do 06.02. bis 17.05.18 17.00-20.00 Uhr
186 UStd.: 40 Termine (160 Ustd.) Theorie und
26Ustd. für Vorbereitung eines Fachvortrages und
Prüfung **181-2010**

Kosten: € 990,00

WICHTIG:

Im Aufbaulehrgang „Behandlungspflege LG 1+2“ werden die benötigten Fähigkeiten und Kenntnisse, vermittelt, die Sie zur Ausübung der Behandlungspflege benötigen.

Der Kurs endet mit einer schriftlichen, mündlichen und praktischen Prüfung. Das Zertifikat ist nur in Kombination mit einem 3 monatigen Praktikum und einer Berufserfahrung von zwei Jahren im stationären Bereich gültig. Danach kann erst die Anerkennung über die Krankenkasse vom Arbeitgeber beantragt werden. Die Ausbildung entspricht den Forderungen des Landesrahmenvertrages NRW.

Inhalte:

- Einführung in die Pharmakologie
- Arzneimitteltherapie
- Medikamentengabe, Theorie und Praxis
- Anatomie, Physiologie, Pathologie
- Ernährung
- Stoffwechsel
- Injektionen, Katheter, Klistiere
- Physikalische Anwendungen
- Hygiene
- Notfall
- Haftungsrecht
- Schriftliche, praktische, mündliche Prüfung

Die Teilnehmer/innen erhalten nach bestandener Prüfung ein Teilnahmezertifikat.

Zu Fragen bezüglich Bildungsscheck wenden Sie sich gerne an uns!

Mindestens 6, Max. 12 Teilnehmer

Grundlagen der Pflege

Zielgruppe: Frauen und Männer ab dem 17 LJ.

Inhalte: pflegerische Grundlagen für Pflege und Versorgung im stationären Bereich und für Angehörige

Voraussetzungen: gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift, mind. 17 Jahre alt, Freude an der Arbeit mit Menschen

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Kranken- und Altenpflege vermittelt. Die Teilnehmer sind nach der Qualifizierung befähigt, die grundpflegerische Versorgung von Pflegebedürftigen zu übernehmen. Diese Weiterbildung bietet eine gute Grundausbildung für die Pflege von Angehörigen, die Sie gerne selber innerhalb der Familie durchführen möchten. Ebenso bietet die Qualifizierung eine solide Basis für pflegende Tätigkeiten im stationären Bereich.



Inhalte:

- Bedeutung der Pflege
- Aufnahmegespräch, Dokumentation
- Ernährung allgemein und Sondenernährung
- Hygiene, Körperpflege
- Integrierter Erste Hilfekurs
- Physikalische Therapien
- Lagerung, Mobilisation
- Medikamentenlehre
- Anatomie, Physiologie, Pathologie
- Umgang mit Schmerzen, Tod und Trauer
- Umgang mit Demenz
- Prophylaxe
- Verbände
- Notfälle
- Vorbereitung Infusion und Injektion
- Mithilfe bei der prä- und postoperativen Pflege
- Prüfungsvorbereitung

Die Teilnehmer/innen erhalten nach bestandener Prüfung ein Teilnahmezertifikat.

Zu Fragen bezüglich Bildungsscheck wenden Sie sich gerne an uns!

Mindestens 6, Max. 12 Teilnehmer

Ausbildungsteam:

Marina Pfeiffer, Elke Neumann, Elisabeth Huschens und Klara Eul

Termine: Grundlagen der Pflege

Die/Mi/Do 04.09.-06.12.18 17.00-20.00 Uhr
30 Termine Theorie plus 15 Tage Praktikum
182-2011

Kosten: € 690,00

Die Kurse enden mit einer schriftlichen Prüfung. Die Praktikumsplätze müssen von den TeilnehmerInnen selber organisiert werden. Gerne unterstützt Sie jedoch unser Ausbildungsteam.

**Wir behalten uns vor, für die Kurse
Behandlungspflege und Grundlagen der Pflege
Termine zu ändern.**

2.03 Gesundheit und Familie

Homöopathische Hausapotheke

Zielgruppe: Homöopathieinteressierte

Inhalt: Kennenlernen der Homöopathie

Voraussetzungen: Interesse an alternativen Heilmethoden

Lernen Sie die spannende alternative Heilmethode der Homöopathie kennen!

Sie erfahren Wissenswertes über die Homöopathie und ihre Anwendungsformen.



Foto: Edith Biedenbach/DRK

Edith Biedenbach, Heilpraktikerin und Syst. Beraterin (DGSF)

Termine: Homöopathische Hausapotheke

11.04.-18.04.18 Mi 19:00-20:30 Uhr

2 Termine € 30,00 **181-2012**

02.10.-09.10.18 Di 19:00-20:30 Uhr

2 Termine € 30,00 **182-2013**

Systemische Familienaufstellung

Zielgruppe: Menschen, die gerne ihr Familiensystem betrachten möchten

Inhalt: Kennenlernen der systemischen Familienaufstellung

Voraussetzungen: Interesse an Familiendynamiken

Mit der Methode aus der systemischen Arbeit mit Familien kann eine neue Perspektive auf herausfordernde Situationen in der Familie gewonnen werden.

Edith Biedenbach, Soz.arb. B.A. und Syst. Beraterin (DGSF)

Termine: Systemische Familienaufstellung

24.02.18 Sa 10:00-14:30 Uhr

1 Termin € 70,00 **181-2014**

08.09.18 Sa 10:00-14:30 Uhr

2 Termine € 70,00 **182-2015**

Informationsabend zum Thema Pflege für Angehörige

Zielgruppe: Angehörige von Pflegebedürftigen
Inhalt: Information und Orientierung zum Thema Pflege.
Voraussetzungen: Interesse am Thema Pflege

Ein Pflegefall in der Familie kann sich allmählich einstellen oder auch plötzlich durch einen Schicksalsschlag entstehen. An diesem Abend erhalten Sie eine erste Orientierung rund um das Thema Pflege.

Elke Neumann
Examierte Pflegefachkraft

Termin: Informationsabend Thema Pflege für Angehörige

21.02.18 Mi 19:00-21:00 Uhr
1 Termin € 15,00 **181-2016**

Informationsabend zum Thema Rollenverteilung im Alter

Zielgruppe: Menschen in der Mitte des Lebens
Inhalt: Informationen und Orientierung, wenn sich Rollen umkehren und neue Verantwortungen entstehen.
Voraussetzungen: Neue Lebenslagen durch ältere Angehörige

Wenn Angehörige älter werden und sich eine Rollenumkehr ankündigt, kommen neue Verantwortlichkeiten auf die mittlere Generation zu. Wie gehe ich emotional mit dieser Rollenveränderung um? Was darf, kann oder muss in meine Hände fallen? Diese und weitere Fragen können Sie an diesem Abend besprechen.

Elke Neumann
Examierte Pflegefachkraft

Termin: Informationsabend Thema Rollenverteilung im Alter

12.07.18 Do 19:00-21:00 Uhr
1 Termin € 15,00 **182-2017**

Informationsabend zum Thema Demenz

Zielgruppe: Interessierte am Thema Demenz

Inhalt: Umgang mit demenzen Angehörigen und Freunden

Voraussetzungen: Demenz in Familie oder Bekanntenkreis

Die hohe Lebenserwartung heutzutage bringt viele Möglichkeiten mit sich, jedoch auch demenzielle Veränderungen. An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung zu diesem Thema und weitere Kontaktmöglichkeiten sich damit auseinanderzusetzen.

Elke Neumann
Examierte Pflegefachkraft

Termin: Informationsabend Thema Demenz

08.11.18 Do 19:00-21:00 Uhr
1 Termin € 15,00 **182-2018**

Gymnastik im Sitzen

Zielgruppe: SeniorInnen, die im Sitzen etwas für ihre Beweglichkeit tun wollen. Auch Menschen mit Bewegungseinschränkungen können teilnehmen

Inhalte: Förderung der körperlichen Bewegung

Voraussetzungen: Freude an Bewegung in Gemeinschaft

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, ihren Körper durch anregende Bewegungen im Sitzen fit zu halten und soziale Kontakte zu knüpfen. Die Kurse finden jeweils 14-tägig statt.



Hildegard Eitzbach

- Dipl. Sozialpädagogin, Gestaltberaterin -

Termine: Gymnastik im Sitzen

08.01. -19.03.18	Mo	14.30-15.30 Uhr
6 Termine	€ 24,00	181-2020
16.04. -09.07.18	Mo	14.30-15.30 Uhr
7 Termine	€ 28,00	181-2021
03.09. -10.12.18	Mo	14.30-15.30 Uhr
8 Termine	€ 32,00	182-2022

Sturzprophylaxe

Zielgruppe: Senioren und Seniorinnen

Inhalte: Training der Gleichgewichtsfähigkeit sowie der Beinmuskulatur

Voraussetzungen: keine

In diesem Kurs werden zahlreiche Übungen und Dual-Tasking-Aufgaben zur Aufrechterhaltung der Sicherheit im Stand und beim Gehen durchgeführt.

Nima Rahmati,

- Sport- und Gesundheitstrainer -
- Fachtrainer für Senioren -
- Übungsleiter Rehasport -

Termine: Sturzprophylaxe

11.01. -22.03.18	Do	09.30-10.30 Uhr
10 Termine	€ 50,00	181-2023
12.04. -17.05.18	Do	09.30-10.30 Uhr
5 Termine	€ 25,00	181-2024
24.05. -12.07.18	Do	09.30-10.30 Uhr
7 Termine	€ 35,00	181-2025
06.09. -25.10.18	Do	09.30-10.30 Uhr
8 Termine	€ 40,00	182-2026
08.11.-20.12.18	Do	09.30-10.30 Uhr
7 Termine	€ 35,00	182-2027

Osteoporosegymnastik

Zielgruppe: Senioren und Seniorinnen

Inhalte: Vorbeugende Übungen sowie gezielte Bewegungsprogramme bei vorhandener Osteoporose.

Voraussetzungen: Keine

In Deutschland erkrankt jede Dritte Frau über 60 Jahren an Osteoporose. Gezielte Bewegungen können das Krankheitsrisiko frühzeitig eindämmen.

Nima Rahmati

- Sport- und Gesundheitstrainer -
- Fachtrainer für Senioren -
- Übungsleiter Rehasport -

Termine: Osteoporosegymnastik

11.01. -22.03.18	Do	11.30-12.30 Uhr
10 Termine	€ 50,00	181-2028
12.04. -17.05.18	Do	11.30-12.30 Uhr
5 Termine	€ 25,00	181-2029
24.05. -12.07.18	Do	11.30-12.30 Uhr
7 Termine	€ 35,00	181-2030
06.09. -25.10.18	Do	11.30-12.30 Uhr
8 Termine	€ 40,00	182-2031
08.11. -20.12.18	Do	11.30-12.30 Uhr
7 Termine	€ 35,00	182-2032

Bewegung hält fit – Fitness für Senioren

Zielgruppe: Senioren und Seniorinnen

Inhalte: allgemeine Ausgleichsgymnastik

Voraussetzungen: keine

Dieser Kurs fördert Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und steigert die Energie. Es werden Lockerungs- und Entspannungsübungen sowie gezielte Übungen für Wirbelsäule, Nacken, Rücken, Bauch und Beckenboden durchgeführt.

Nima Rahmati

- Sport- und Gesundheitstrainer -
- Fachtrainer für Senioren -
- Übungsleiter Rehasport -

Ort: DEPOT, DRK-Familienbildungswerk

Termine: Bewegung hält fit - Fitness für Senioren

11.01. -22.03.18	Do	10.30-11.30 Uhr
10 Termine	€ 40,00	181-2038
12.04. -17.05.18	Do	10.30-11.30 Uhr
5 Termine	€ 20,00	181-2039
24.05. -12.07.18	Do	10.30-11.30 Uhr
7 Termine	€ 28,00	181-2040
06.09. -25.10.18	Do	10.30-11.30 Uhr
8 Termine	€ 32,00	182-2041
08.11. -20.12.18	Do	10.30-11.30 Uhr
7 Termine	€ 28,00	182-2042

Ursula Blinde - Übungsleiterin -

Ort: DEPOT, DRK-Familienbildungswerk

Termine: Bewegung hält fit – Fitness für Senioren

09.01. -27.03.18	Di	08.45-10.15 Uhr
10 Termine	€ 50,00	181-2043
10.04. -26.06.18	Di	08.45-10.15 Uhr
10 Termine	€ 50,00	181-2044
03.07. -11.09.18	Di	08.45-10.15 Uhr
10 Termine	€ 50,00	182-2045
09.10. -11.12.18	Di	08.45-10.15 Uhr
10 Termine	€ 50,00	182-2046

09.01. -27.03.18	Di	15.30-16.15 Uhr
10 Termine	€ 25,00	181-2047
10.04. -26.06.18	Di	15.30-16.15 Uhr
10 Termine	€ 25,00	181-2048
03.07. -11.09.18	Di	15.30-16.15 Uhr
10 Termine	€ 25,00	182-2049
09.10. -11.12.18	Di	15.30-16.15 Uhr
10 Termine	€ 25,00	182-2050

2.05 Körpererfahrung- und bewusstsein

Bodypercussion

Zielgruppe: Menschen, die gerne Neues ausprobieren

Inhalte: Musik mit dem Körper

Voraussetzungen: Spaß an Musik und Bewegung

Beim Bodypercussion steht der Körper im Vordergrund. Alle Klänge werden mit ihm erzeugt: Klatschen, Schnipsen, Schläge auf Brustkorb und Schenkel, Fußstampfen.

Bodypercussion macht Spaß, insbesondere in der Gruppe. Es fördert die Konzentration, Koordination, Merkfähigkeit und rhythmische Kompetenz. Wenn Sie Lust auf Musik ganz ohne (herkömmliche) Instrumente und Spaß an Bewegung haben, melden Sie sich an!

Harald Ingenhag

- Schlagzeuger und Komponist -

Termine: Bodypercussion

04.09. -20.11.18	Di	20.00-20.45 Uhr
10 Termine	120,00 €	182-2100



Autogenes Training für Ungeduldige

Zielgruppe: Erwachsene Teilnehmer mit Erfahrung in anderen Entspannungstechniken

Inhalte: Innerliche Entspannung, ohne äußeres Zutun, bewusstes Abschalten im Alltag erlernen

Voraussetzungen: Lust auf Verbesserung der Lebensqualität.

Formeln der Ruhe, Schwere und Wärme helfen vom Aktiv- in den Ruhezustand umzuschalten. Der Körper wird im Alltag bewusster wahrgenommen.

Anika Hattwig
- Entspannungstrainerin -

Termine: Autogenes Training für Ungeduldige

09.01. -27.02.18	Di	18.45-19.45 Uhr
8 Termine	€ 56,00	181-2101
06.03. -15.05.18	Di	18.45-19.45 Uhr
8 Termine	€ 56,00	181-2102
04.09. -06.11.18	Di	18.45-19.45 Uhr
8 Termine	€ 56,00	182-2103

Entspannt von Kopf bis Fuß

Zielgruppe: Erwachsene

Inhalte: Anwendung der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson in Kombination mit weiteren Entspannungstechniken.

Voraussetzungen: Lust auf Entschleunigung.

In diesem Seminar wird der Körper durch gezielte An- und Entspannung bewusster wahrgenommen. Die Balance von Körper, Seele und Geist wird so erreicht und in den Alltag integriert.

Anika Hattwig
- Entspannungstrainerin -

Termine: Entspannt von Kopf bis Fuß

09.01. -27.02.18	Di	17.15-18.45 Uhr
8 Termine	€ 56,00	181-2104
06.03. -15.05.18	Di	17.15-18.45 Uhr
8 Termine	€ 56,00	181-2105
04.09. -06.11.18	Di	17.15-18.45 Uhr
8 Termine	€ 56,00	182-2106

Yoga

Yogaübungen haben sich als eine gute Möglichkeit erwiesen, den Alltags- und Berufsstress abzubauen. Konzentrierte Bewegungs-, Atem- und Entspannungsabläufe helfen, Beschwerden zu erleichtern und gegebenenfalls zu beseitigen. Der meditative Ansatz unterstützt die Bewältigung von Alltagsüberforderung und lässt Geist und Körper zur Ruhe kommen. Mentale und körperliche Abläufe werden positiv unterstützt. Die Handlungsfähigkeit wird gestärkt.

Bringen Sie bitte eine Wolldecke und ein kleines Kissen sowie warme und bequeme Kleidung mit.

Yoga in Aachen

Ort: DEPOT, DRK-Familienbildungswerk

Zielgruppe: Yoga auch für Anfänger

Isabel Rebmann
- Yogalehrerin -

Termine: Yoga in Aachen

09.01. -20.03.18	Di	19.30-21.00 Uhr
10 Termine	€ 70,00	181-2107
10.04. -15.05.18	Di	19.30-21.00 Uhr
5 Termine	€ 35,00	181-2108
29.05. -03.07.18	Di	19.30-21.00 Uhr
6 Termine	€ 42,00	181-2109
04.09. -09.10.18	Di	19.30-21.00 Uhr
6 Termine	€ 42,00	182-2110
30.10. -11.12.18	Di	19.30-21.00 Uhr
7 Termine	€ 49,00	182-2111

Yoga in Forst

In Kooperation mit der Forster Seniorenberatung
Anmeldung

- Forster Seniorenberatung: 0241 575972
oder
- beim DRK-Familienbildungswerk

Ort: Haus Margarete, Altstraße 16-32, 52066 Aachen

Zielgruppe: Yoga für Jung und Alt

Isabel Rebmann
- Yogalehrerin -

Termine: Yoga in Forst

10.01. -14.03.18 Mi 11.30-13.00 Uhr
10 Termine € 70,00 **181-2112**
11.04. -16.05.18 Mi 11.30-13.00 Uhr
6 Termine € 42,00 **181-2113**
30.05. -04.07.18 Mi 11.30-13.00 Uhr
6 Termine € 42,00 **181-2114**
05.09. -10.10.18 Mi 11.30-13.00 Uhr
5 Termine € 35,00 **182-2115**
31.10. -12.12.18 Mi 11.30-13.00 Uhr
7 Termine € 49,00 **182-2116**

Termine: Hatha-Yoga in Walheim

11.01.-15.03.18 Do 18.00-19.30 Uhr
8 Termine € 56,00 **181-2117**
12.04.-12.07.18 Do 18.00-19.30 Uhr
12 Termine € 84,00 **181-2118**
30.08.-06.12.18 Do 18.00-19.30 Uhr
12 Termine € 84,00 **182-2119**

Hatha-Yoga in Walheim

Ort: Pfarrheim Walheim,
Pastor-Franzen-Straße 2, 52076 Aachen

Zielgruppe: Yoga-Teilnehmer mit Erfahrung

Inhalte: Stressabbau, Entspannung

Voraussetzungen: keine akuten körperlichen und psychischen Erkrankungen

Rita Urban
- Yogalehrerin -

2.06 Fitnessangebote

Fitness Mix

Zielgruppe: Frauen, die sportlich aktiv sein wollen

Inhalte: Ausdauer, Straffung und Kräftigung

Voraussetzungen: Spaß an Bewegung

Nach einem intensiven Warm Up straffen und kräftigen wir Bauch, Beine und Po in einem dynamischen Muskeltraining. Das Training erfolgt mit und ohne Hilfsgeräte im Wechsel von ruhigen, kräftigenden Übungen, aber auch powervollen und ausdauerfördernden Einheiten. Im Cool Down dehnen und entspannen wir Körper und Seele.

Aleksandra Feil

- Übungsleiterin -

Termine: Fitness- Mix

10.01.-21.03.18	Mi	20.00-21:30 Uhr
11 Termine	€ 66,00	181-2200
11.04.-16.05.18	Mi	20.00-21.30 Uhr
6 Termine	€ 36,00	181-2201
30.05.-11.07.18	Mi	20.00-21:30 Uhr
7 Termine	€ 42,00	181-2202
29.08.-10.10.18	Mi	20.00-21-30 Uhr
6 Termine	€ 36,00	182-2203
31.10.-19.12.18	Mi	20.00-21.30 Uhr
8 Termine	€ 48,00	182-2204

Bauch, Beine, Po – Zurück in Form

Ort: Jugend- und Begegnungshaus Brander Feld
„jub – Das Netz“
Schagenstraße 40, 52078 Aachen

Zielgruppe: junge Mütter

Inhalte: Mach fit- bleib fit!

Voraussetzungen: Spaß an der Bewegung

Mutter zu werden ist aufregend und schön, aber auch sehr anstrengend. Nehmen Sie sich wieder Zeit für sich und geben Sie Ihrem Körper die Bewegung, die er braucht. Stärken, Dehnen, Straffen - wir bringen Ihren Körper in Form und geben Frauen die Möglichkeit, nach einer abgeschlossenen Rückbildung weiterhin etwas für sich zu tun.

Irina Dahmen

- Übungsleiterin -

Termine: Bauch, Beine, Po - Zurück in Form

09.01.-20.03.18	Di	19.00-19.45 Uhr
11 Termine	€ 33,00	181-2205
10.04.-26.06.18	Di	19.00-19.45 Uhr
10 Termine	€ 30,00	181-2206
04.09.-09.10.18	Di	19.00-19.45 Uhr
6 Termine	€ 18,00	182-2207
06.11.-18.12.18	Di	19.00-19.45 Uhr
7 Termine	€ 21,00	182-2208

10.01.-21.03.18	Mi	20.00-20.45 Uhr
11 Termine	€ 33,00	181-2209
11.04.-27.06	Mi	20.00-20.45 Uhr
11 Termine	€ 33,00	181-2210
05.09.-10.10.18	Mi	20.00-20.45 Uhr
5 Termine	€ 15,00	182-2211
07.11.-19.12.18	Mi	20.00-20.45 Uhr
7 Termine	€ 21,00	182-2212
11.01.-22.03.18	Do	19.00-19.45 Uhr
11 Termine	€ 33,00	181-2213
12.04.-28.06.18	Do	19.00-19.45 Uhr
9 Termine	€ 27,00	181-2214
06.09.-11.10.18	Do	19.00-19.45 Uhr
6 Termine	€ 18,00	182-2215
08.11.-20.12.18	Do	19.00-19.45 Uhr
7 Termine	€ 21,00	182-2216

Yoga Stretching

Zielgruppe: Menschen, die etwas für Ihren Körper tun wollen

Inhalte: an Yoga angelehnte Bewegungsübungen

Voraussetzungen: keine

Yoga-Stretching dient der bewussten Wahrnehmung des Körpers. Die Muskulatur wird gekräftigt und die Körperhaltung verbessert. Körper- und Rhythmusübungen beeinflussen Kondition, Kreislauf und Atmung positiv.

Gundel Blackert
- Übungsleiterin -

Termine Yoga Stretching:

10.01.-21.03.18	Mi	9.00-10.00 Uhr
11 Termine	€ 44,00	181-2220
11.04.-16.05.18	Mi	9.00-10.00 Uhr
6 Termine	€ 24,00	181-2221
30.05.-11.07.18	Mi	9.00-10.00 Uhr
7 Termine	€ 28,00	181-2222
29.08.-10.10.18	Mi	9.00-10.00
6 Termine	€ 24,00	182-2223
31.10.-19.12.18	Mi	9.00-10.00 Uhr
8 Termine	€ 32,00	182-2224

10.01.-21.03.18	Mi	10.00-11.30 Uhr
11 Termine	€ 44,00	181-2225
11.04.-16.05.18	Mi	10.00-11.30 Uhr

6 Termine	€ 24,00	181-2226
30.05.-11.07.18	Mi	10.00-11.30 Uhr
7 Termine	€ 28,00	181-2227
29.08.-10.10.18	Mi	10.00-11.00
6 Termine	€ 24,00	182-2228
31.10.-19.12.18	Mi	10.00-11.30 Uhr
8 Termine	€ 32,00	182-2229

Zumba Fitness

Zielgruppe: für alle ab 12 Jahre

Inhalte: Tanz / Fitness- Training, Gewichtsabnahme

Voraussetzungen: Spaß an mitreißender Musik

Zumba ist eine Mischung aus überwiegend latein-amerikanischen Tanzelementen und wurde in den 1990-er Jahren von Alberto Perez ins Leben gerufen.

Raluca Moreau

- zertifizierte Zumbatrainerin® -

Termine: Zumba Fitness

09.01.-20.03.18	Di	20.00-21.00 Uhr
11 Termine	€ 66,00	181-2230
10.04.-10.07.18	Di	20.00-21.00 Uhr
12 Termine	€ 72,00	181-2231
04.09.-18.12.18	Di	20.00-21.00 Uhr
14 Termine	€ 84,00	182-2232

10.01.-21.03.18	Mi	14.30-15.30 Uhr
11 Termine	€ 66,00	181-2230A
11.04.-11.07.18	Mi	14.30-15.30 Uhr
13 Termine	€ 78,00	181-2231A
05.09.-19.12.18	Mi	14.30-15.30 Uhr
13 Termine	€ 78,00	182-2232A

Mittwochs mit Kinderbetreuung! (kostenpflichtig)

Rückenfit

Zielgruppe: Menschen, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen

Inhalte: Lockerungs-, Dehnungs- und Kraftübungen

Voraussetzungen: keine; bei akuten Rückenbeschwerden bitte zunächst einen Arzt aufsuchen

Beugen Sie regelmäßigen Rückenbeschwerden vor. Funktionelle Lockerungs-, Dehnungs- und Kraftübungen sorgen für eine Stabilisierung der Wirbelsäule. Einfache Entspannungsübungen ergänzen das Angebot.

Verena Busch

- Erzieherin, Übungsleiterin -

Termine Rückenfit:

11.01.-22.03.18	Do	18.15-19.15 Uhr
11 Termine	€ 44,00	181-2233
12.04.-12.07.18	Do	18.15-19.15
11 Termine	€ 44,00	181-2234
30.08.-11.10.18	Do	18.15-19.15 Uhr
7 Termine	€ 28,00	182-2235
08.11.-20.12.18	Do	18.15-19.15 Uhr
7 Termine	€ 28,00	182-2236

Kraft- und Konditionstraining an Kleingeräten

Zielgruppe: Erwachsene

Inhalte: Training an Kleingeräten

Voraussetzungen: Freude an der Bewegung

Die Benutzung von Kleingeräten fördert die motorischen Grundeigenschaften wie Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Ideal geeignet ist das Training an Kleingeräten zur Stärkung der Muskulatur.

Verena Busch

- Erzieherin, Übungsleiterin -

Termine: Kraft und Konditionstraining an Kleingeräten

11.01.-22.03.18	Do	19.30-20.30 Uhr
11 Termine	€ 44,00	181-2237
12.04.-12.07.18	Do	19.30-20.30 Uhr
11 Termine	€ 44,00	181-2238
30.08.-11.10.18	Do	19.30-20.30 Uhr
7 Termine	€ 28,00	182-2239
08.11.-20.12.18	Do	19.30-20.30 Uhr
7 Termine	€ 28,00	182-2240

Nordic Walking

Zielgruppe: Frauen und Männer

Inhalte: Erlernen der Nordic Walking Grundtechnik, Stärkung von Kondition und Muskulatur

Voraussetzungen: Eigene Nordic- Walking Stöcke mit Handschuh- Griff

Bei diesem Nordic Walking-Angebot wird die Grundtechnik des Nordic Walking vermittelt. Durch zügiges Gehen und schwungvoller Armbewegung wird das Herz-Kreislaufsystem positiv angeregt und die gesamte Körpermuskulatur gestärkt.

Michaela Clemens

- staatl. gepr. Psychomotorikerin -

Termine Nordic Walking:

16.01.-20.03.18	Di	10.00-11.00 Uhr	
10 Termine	€ 40,00	181-2241	
17.04.-10.07.18	Di	10.00-11.00 Uhr	
12 Termine	€ 48,00	181-2242	
04.09.-09.10.18	Di	10.00-11.00 Uhr	
6 Termine	€ 24,00	182-2243	
30.10.-18.12.18	Di	10.00-11.00 Uhr	
8 Termine	€ 32,00	182-2244	

Tischtennis

Jeden Montag und Freitag trifft sich die Tischtennisgruppe der Integrationsagentur.

Ansprechpartner: Kasimir Brucki

Mo und Fr	11:00-13:00 Uhr	181-2245
		182-2246