

SPORT - GESUNDHEIT - ENTSPANNUNG

Sport, Gesundheit, Entspannung für jede Alters-, Fitness- und Gewichtsklasse. Mit dem gelenkschonenden Training werden neben Muskulatur und Ausdauer auch das Herz-Kreislauf-System und die Abwehrkräfte gestärkt.

Nach Anfrage erstattet Ihre Krankenkasse bei einigen Kursen einmal jährlich bis zu 80 % der Kursgebühr.

Pilates

Ein sanftes, aber sehr effektives Körpertraining für jede Alters- und Fitnessstufe. Sie stärken Ihr "Powerhouse", das Kraftzentrum in der Körpermitte, verbessern Ihre Körperhaltung, die Bauch- und Rückenmuskeln und erreichen Entspannung und Ausgeglichenheit für ein neues, wunderbares Körpergefühl.

Leitung: Beate Habel, Pilates-Trainerin, Krankengymnastik-Examen

25S5102	Mo. 25.08. - 08.12.2025 (14x) 18:45-19:45 Uhr	113,00 €
25S5106	Mo. 25.08. - 08.12.2025 (14x) 20:00-21:00 Uhr	113,00 €
25S5111	Di. 26.08. - 09.12.2025 (13x) 13:00-14:00 Uhr	104,00 €

Beckenbodenschule® (ZVK)

Über 5 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einer Blasen- und Darmschwäche. Mit rechtzeitigem Beckenbodentraining können Sie dieser Schwäche erfolgreich entgegenwirken. Nach einer Operation kann Ihnen das Training helfen, das "OP-Ergebnis" zu erhalten. Das Training wird Sie befähigen, diese "unsichtbaren Muskeln" wahrzunehmen, zu aktivieren und zu kräftigen. Die Verbesserung der Körperhaltung und die Integration von beckenboden-schonenden Verhaltensweisen in den Alltag sind eine wichtige Voraussetzung für einen funktionsgesunden Beckenboden. Sie werden angeleitet, ein eigenständiges, individuelles Beckenbodentraining zu Hause durchzuführen. Bitte ein großes und ein kleines Handtuch sowie bequeme Sportkleidung und rutschfeste Socken oder Sportschuhe mitbringen.

Leitung: Kerstin Schwäbe, Physiotherapeutin

Beckenbodenschule® (ZVK) Grundkurs

25S5403 Di. 19.08. - 18.11.2025 (8x) 17:00-18:15 Uhr 80,00 €

Beckenbodenschule® (ZVK) Fortgeschrittenenkurs

25S5412 Di. 19.08. - 18.11.2025 (8x) 18:30-19:45 Uhr 80,00 €

25S5423 Do. 21.08. - 20.11.2025 (8x) 09:30-10:45 Uhr 80,00 €

25S5432 Do. 21.08. - 20.11.2025 (8x) 11:00-12:15 Uhr 80,00 €

Yoga-Schnupper-Kurs / Yoga-Kurz-Kurs (3 Abende)

Nimm Dir in der Mitte der Woche Zeit für Dich, für Bewegung und zum Regenerieren, um gestärkt die zweite Wochenhälfte zu verbringen.

In diesem Yoga-Kurs übst Du Asanas (Yoga-Stellungen), fokussierst Dich auf Deine Atmung und erfährst Entspannung. Es wird mal dynamischer und mal ruhiger. Anfänger als auch Wiedereinsteiger bzw. bereits Geübte sind willkommen.

Falls Du das erste Mal Yoga probieren möchtest, hast Du an drei Abenden die Möglichkeit, die positiven Wirkungen von Yoga zu erfahren.

Falls Du bereits Yoga-geübt bist, nutze die drei Abende für Dich, um Dir bewusst Zeit für Dich und Deine Praxis zu nehmen.

Leitung: Annika Laue

25S5720 Mi. 20.08. - 03.09.2025 (3x) 18:30-19:45 Uhr 30,00 €

Yoga - Präventionskurs Bewegt und entspannt in der Wochenmitte

Nimm Dir in der Mitte der Woche Zeit für Dich, für Bewegung und zum Regenerieren, um gestärkt die zweite Wochenhälfte zu verbringen.

In diesem Yoga-Kurs übst Du Asanas (Yoga-Stellungen), fokussierst Dich auf Deine Atmung und erfährst Entspannung. Es wird mal dynamischer und mal ruhiger. Anfänger als auch Wiedereinsteiger bzw. bereits Geübte sind willkommen.

Dieser Kurs ist als Präventionskurs bei der Krankenkasse anerkannt, so dass eine Bezuschussung möglich ist.

Leitung: Annika Laue

25S5721 Mi. 01.10. - 03.12.2025 (8x) 18:30-19:45 Uhr 80,00 €

Yin-Yoga - Entspannung und Beweglichkeit zum Wochenausklang

Yin Yoga ist eine besonders sanfte und ruhige Yoga-Art.

Die Yin-Haltungen bzw. Yin-Asanas werden wenige Minuten gehalten, so dass das Bindegewebe insbesondere die Faszien (= das Gewebe, das Muskeln, Knochen und Organe umgibt) intensiv gedehnt wird. Dein Atem fließt natürlich und Deine innere Ruhe wird gefördert. Das längere Halten der Asanas trägt zur Entspannung bei.

Außerdem werden Mithilfe von Yin Yoga die körpereigenen Energielinien stimuliert, um so ein Gleichgewicht von körperlicher und mentaler Gesundheit zu bewirken.

Das heißt, Du tust an diesem Abend Deinem Körper und Deinem Geist etwas Gutes.

Trage gerne kuschelig, leicht wärmende und bewegliche Bekleidung.

Falls vorhanden, bringe gerne eine Decke und/oder (Yoga-)Kissen mit.

Leitung: Annika Laue

25S5740	Fr. 05.09.2025 18:00-19:15 Uhr	11,00 €
25S5741	Fr. 07.11.2025 18:00-19:15 Uhr	11,00 €
25S5742	Fr. 28.11.2025 18:00-19:15 Uhr	11,00 €

Feldenkrais - Bewusstsein durch Bewegung EEB*

Sie möchten Ihr Wohlbefinden steigern, Verspannungen lösen und Ihren Körper bewusster erleben?

Mit der Feldenkrais-Methode ist es möglich, durch die Wahrnehmung kleinster Bewegungen, Alternativen zu eingefahrenen Bewegungsmustern zu finden. Die Methode ist für alle geeignet, unabhängig von Alter, körperlicher Verfassung oder Vorkenntnissen.

Leitung: Christoph Gruber, Feldenkraislehrer

25S5792	Do. 21.08. - 02.10.2025 (7x) 18:30-20:00 Uhr	84,00 €
25S5793	Do. 30.10. - 11.12.2025 (7x) 18:30-20:00 Uhr	84,00 €