

Programm 1Hj26

5000er: SPORT - GESUNDHEIT - ENTPANNUNG

SPORT

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 hybrid

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

26R5101 Mo. 12.01. - 01.06.2026 (15x) 18:45-19:45 Uhr 140,00 €

26R5105 Mo. 12.01. - 01.06.2026 (15x) 20:00-21:00 Uhr 140,00 €

26R5110 Di. 13.01. - 02.06.2026 (16x) 13:00-14:00 Uhr 150,00 €

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.

Bitte bringen Sie ein Handtuch und Socken mit!

Leitung: Evelyn Müller-Küper, Rentnerin, Pilates Kursleiterin

26R5125 Do. 15.01. - 04.06.2026 (18x) 13:00-14:00 Uhr 168,00 €

Pilates Ü60

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.

Bitte bringen Sie ein Handtuch und Socken mit!

Leitung: Evelyn Müller-Küper, Rentnerin, Pilates Kursleiterin

26R5201 Do. 15.01. - 04.06.2026 (18x) 14:15-15:15 Uhr 168,00 €

Von Kopf bis Fuß - Fit bleiben mit Bewegung

Ein ganzheitliches Körpertraining zur Förderung von Gleichgewicht, Standfestigkeit und Beweglichkeit.

Leitung: Nicole Rühl, Erzieherin, DELFI-Leiterin

26R5310 Mo. 12.01. - 16.03.2026 (9x) 09:30-10:30 Uhr 84,00 €

Rücken fit

Bewegung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur für eine gesunde Körperhaltung und mehr Beweglichkeit

Leitung: Nicole Rühl, Erzieherin, DELFI-Leiterin

26R5320 Mo. 12.01. - 16.03.2026 (9x) 10:45-11:45 Uhr 84,00 €

Beckenbodenschule® (ZVK) Grundkurs

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

26R5401 Di. 13.01. - 17.03.2026 (8x) 17:00-18:15 Uhr 94,00 €

26R5402 Di. 14.04. - 02.06.2026 (8x) 17:00-18:15 Uhr 94,00 €

Beckenbodenschule® (ZVK) Fortgeschrittenenkurs

Du wirst angeleitet, ein eigenständiges, individuelles Beckenbodentraining zu Hause durchzuführen.

Über 5 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einer Blasen- und Darmschwäche.

Mit rechtzeitigem Beckenbodentraining kannst du 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.

Bitte ein großes und ein kleines Handtuch sowie bequeme Sportkleidung und rutschfeste Socken oder Sportschuhe mitbringen

Leitung: Kerstin Schwäbe, Physiotherapeutin

| | | |
|---------|---|---------|
| 26R5410 | Di. 13.01. - 17.03.2026 (8x) 18:30-19:45 Uhr | 94,00 € |
| 26R5411 | Di. 14.04. - 02.06.2026 (8x) 18:30-19:45 Uhr | 94,00 € |
| 26R5420 | Do. 15.01. - 12.03.2026 (8x) 09:30-10:45 Uhr | 94,00 € |
| 26R5421 | Do. 09.04. - 04.06.2026 (8x) 09:30-10:45 Uhr | 94,00 € |
| 26R5430 | Do. 15.01. - 12.03.2026 (8x) 11:00-12:15 Uhr | 94,00 € |
| 26R5431 | Do. 09.04. - 04.06.2026 (8x) 11:00-12:15 Uhr | 94,00 € |

Yoga in der Mittagspause

Loslassen zum Wochenstart durch sanfte Bewegungen

Leitung: Nicole Rühl, Erzieherin, DELFI-Leiterin

| | | |
|---------|---|---------|
| 26R5730 | Mo. 12.01. - 16.03.2026 (9x) 12:00-12:45 Uhr | 63,00 € |
|---------|---|---------|

Feldenkrais - Bewusstsein durch Bewegung

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.

Dieses Kursangebot wird gefördert durch die Evangelische Erwachsenenbildung Hannover (EEB).

Leitung: Christoph Gruber, Feldenkraislehrer

| | | |
|---------|---|----------|
| 26R5790 | Do. 15.01. - 19.03.2026 (10x) 18:30-20:00 Uhr | 140,00 € |
| 26R5791 | Do. 09.04. - 04.06.2026 (8x) 18:30-20:00 Uhr | 112,00 € |