

Yoga auf dem Stuhl

Dieser Kurs eignet sich für Menschen jeden Alters, die aus verschiedenen Gründen nicht voll beweglich sind und vor allem längere Übungen auf der Matte oder im Liegen nicht gut bewältigen können. Inhalt des Kurses sind Yoga-Übungen, die auf und um den Stuhl herum durchgeführt werden können, ergänzt durch bewusste Atmung (Pranayama) und Entspannungsübungen. Die positiven und umfassenden Wirkungen des traditionellen Yoga bleiben erhalten, wie z.B. eine verbesserte Körperwahrnehmung, mehr Beweglichkeit, körperliche und geistige Entspannung. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, eine grundsätzliche Offenheit für Yoga ist von Vorteil.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

400010 Donnerstag 15.00 - 16.00 Uhr
06.02. - 05.06., 14 x 1 UStd., 83,- €

400020 Donnerstag 15.00 - 16.00 Uhr
04.09. - 04.12., 12 x 1 UStd., 71,- €

400030 Donnerstag 16.30 - 17.30 Uhr
06.02. - 05.06., 14 x 1 UStd., 83,- €

400040 Donnerstag 16.30 - 17.30 Uhr
04.09. - 04.12., 12 x 1 UStd., 71,- €

Kursort: DRK-Haus der Generationen, Gymnastikraum,
An der Holtbrücke 2-6

Kursleitung: Malihe Alehashemi

Die Kursangebote im Fachbereich „Generation 55+“ bieten nicht nur die Möglichkeit Bekanntes aufzufrischen und Bildungsinhalte auszubauen. Sie dienen ebenso dem Erwerb neuer Fähigkeiten, die dazu verhelfen geistig und körperlich fit zu bleiben.

Yoga 55+

In diesem Yogakurs werden die Übungen sehr gelenkschonend durchgeführt. Schrittweise werden die klassischen Yoga-Haltungen erarbeitet und die wohltuenden Wirkungen auf Körper und Psyche erlebt. Dies wirkt sowohl vorbeugend

als auch zur Linderung bereits eingetretener Beschwerden.
Der Kurs ist besonders für Anfänger geeignet.

Bitte Yogamatte, Kissen, Decke, Handtuch, bequeme Kleidung und Wasserflasche mitbringen.

400050 Donnerstag 10.00 - 11.30 Uhr
23.01. - 12.06., 17 x 2 UStd., 142,- €

400060 Donnerstag 10.00 - 11.30 Uhr
04.09. - 27.11., 11 x 2 UStd., 92,- €

Kursort: DRK-Haus der Generationen, Gymnastikraum
An der Holtbrücke 2 - 6

Kursleitung: Silke Roos-Kiefer

400070 Donnerstag 18.40 - 19.40 Uhr
23.01. - 26.06., 18 x 1 UStd., 103,- €

400080 Donnerstag 18.40 - 19.40 Uhr
28.08. - 11.12., 13 x 1 UStd., 74,- €

Kursort: DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Yoonne

Autogenes Training 55+

Bei dem Autogenen Training handelt es sich um eine leicht zu erlernende Entspannungsmethode mit harmonisierender Wirkung. Wir lernen uns zu entspannen, die Konzentration wird gesteigert und Alltagssituationen werden besser gemeistert. Mit dem Autogenen Training kann Stress, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen auf natürliche Art und Weise entgegengewirkt werden.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

400090 Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr
06.05. - 01.07., 8 x 1 UStd., 64,- €

400100 Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr
09.09. - 18.11., 8 x 1 UStd., 64,- €

400110 Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
06.05. - 01.07., 8 x 1 UStd., 64,- €

400120 Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
09.09. - 18.11., 8 x 1 UStd., 64,- €

Kursort: DRK-Haus der Generationen,
An der Holtbrücke 2 - 6, Gymnastikraum

Kursleitung: Karin Grinder

Englisch Ü50

Somewhere in my brain....irgendwo schlummern einige Brocken Englisch in meinem Kopf.....aber alles nur Halbwissen..... alles ungeordnet.....Englisch verstehen klappt manchmal..... aber selber sprechen? -not easy....Grammatik?! – eh noch nie kapiert....

In diesem Kurs werden die grundlegenden Kenntnisse der englischen Sprache erlernt und der Wortschatz kontinuierlich erweitert. Es wird besonders auf praxisnahe Übungen Wert gelegt, um das Erlernte direkt anwenden zu können, (z.B. im nächsten Urlaub). Gemeinsam lernen macht zudem Spaß und fördert die geistige Fitness.

Unterrichtsmaterial: Kopien + Arbeitsbuch

400130 Donnerstag 14.30. - 16.00 Uhr
06.02. - 05.06., 14 x 2 UStd., 115,- €

400140 Donnerstag 14.30. - 16.00 Uhr
28.08. - 27.11., 12 x 2 UStd., 98,- €

Kursort: DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312
Kursleitung: Susanne Ebert

„bunt bewegt“

Seniorengymnastik

Keine komplizierten Übungsabläufe, sondern wohltuende Bewegung nach elementaren Eindrücken durch Rhythmus und Farberleben stehen im Vordergrund der gemeinsamen Treffen. Ihre Wünsche sind dabei maßgeblich für die Gestaltung des Kursverlaufes mit dem Ziel, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit zu bewirken.

Bitte Sportschuhe und lockere Kleidung mitbringen.

400150 Donnerstag 17.00 - 18.00 Uhr
09.10. - 27.11., 6 x 1 UStd., 33,- €

Kursort: DRK-Haus der Generationen, An der Holtbrücke 2 - 6
Kursleitung: Karin Grönder

Osteoporose-Gymnastik

Sie möchten einer Osteoporoseerkrankung vorbeugen oder leiden bereits unter Beschwerden? Dann sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben, denn Sie lernen mit Hilfe gezielter Übungen Ihre Muskulatur wirkungsvoll zu kräftigen. Darüber hinaus lernen Sie, Alltagsbewegungen richtig durchzuführen und verbessern Ihre Beweglichkeit. Die Übungen finden auf, um und mit dem Stuhl statt.

Bitte versäumen Sie nicht, im Falle einer Vorerkrankung, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten. Bitte ziehen Sie feste Turnschuhe an und bringen ausreichend Getränke mit.

400160 Dienstag 15.45 - 16.30 Uhr
28.01. - 24.06., 19 x 1 UStd., 99,- €

400170 Dienstag 15.45 - 16.30 Uhr
09.09. - 02.12., 11 x 1 UStd., 58,- €

Kursort: DRK - Familienbildungswerk, Hauptstr. 312
Kursleitung: Saskia Meyer-Lenz

Osteoporose-Gymnastik

- Schwerpunkt Sturzprophylaxe -

Sie haben Osteoporose und möchten Ihre Beschwerden lindern? Dann sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben. Mit Hilfe gezielter Übungen wird Ihre Muskulatur wirkungsvoll gekräftigt und Ihr Gleichgewichtssinn verbessert. Durch die Kombination eines aktiven Muskel- und Gleichgewichtstrainings wird Ihr Sturzrisiko erheblich minimiert. Darüber hinaus lernen Sie die Übungen auch in Ihrem Alltag zu nutzen und verbessern Ihre Beweglichkeit. Die Übungen finden auf, um und mit dem Stuhl statt.

Bitte versäumen Sie nicht, im Falle einer Vorerkrankung, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten. Bitte ziehen Sie feste Turnschuhe an und bringen ausreichend Getränke mit.

400180 Dienstag 14.45 - 15.30 Uhr
28.01. - 24.06., 19 x 1 UStd., 99,- €

400190 Dienstag 14.45 - 15.30 Uhr
09.09. - 02.12., 11 x 1 UStd., 58,- €

Kursort: DRK - Familienbildungswerk, Hauptstr. 312
Kursleitung: Saskia Meyer-Lenz

Wellness-Walking 55+

Ob mit oder ohne Stöcke – beim Wellness-Walking geht es um die gezielte Bewegung an der frischen Luft. Gemeinsam starten Sie am DRK-Haus der Generationen Ihren 45-minütigen „Rundgang“. Bevor es los geht, sind selbstverständlich ein kurzes Aufwärmen und das Erlernen der gelenkschonenden Walking-Technik an der Reihe.

400200 Mittwoch 18.00 - 18.45 Uhr
30.04. - 25.06., 9 x 1 UStd., 52,- €

400210 Mittwoch 18.00 - 18.45 Uhr
27.08. - 01.10., 6 x 1 UStd., 35,- €

Kursort: DRK-Haus der Generationen,
An der Holtbrücke 2 - 6, Treffpunkt Haupteingang
Kursleitung: Karin Grinder

Wassergymnastik

Das Element Wasser eignet sich hervorragend dazu, gelenkschonend und doch anspruchsvoll die Beweglichkeit und körperliche Fitness zu fördern und zu erhalten.

Ausgesuchte gymnastische Übungen entlasten Ihren Rücken und wirken sich positiv auf ihr Herz-Kreislauf-System aus.

Dieser Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet und findet ausschließlich in flachem Wasser statt.

Einstieg ins Becken über eine steile Treppe erforderlich.

400220 Samstag 10.00 - 10.45 Uhr
11.01. - 14.06., 21 x 1 UStd., 164,- €

400230 Samstag 10.00 - 10.45 Uhr
30.08. - 13.12., 13 x 1 UStd., 102,- €

400240 Samstag 11.00 - 11.45 Uhr
11.01. - 14.06., 21 x 1 UStd., 164,- €

400250 Samstag 11.00 - 11.45 Uhr
30.08. - 13.12., 13 x 1 UStd., 102,- €

400260 Samstag 12.00 - 12.45 Uhr
11.01. - 14.06., 21 x 1 UStd., 164,- €

400270 Samstag 12.00 - 12.45 Uhr
30.08. - 13.12., 13 x 1 UStd., 102,- €

Kursort: Lehrschwimmbecken, Gretchenstr. 5-7,
Bochum Grumme
Kursleitung: Anna Straub