

**Unsere Angebote im Fachbereich „Bewegung und Entspannung“** Das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele ist eine elementare Voraussetzung für ein positives Lebensgefühl und Zufriedenheit. Die Fähigkeit des bewussten Umgangs mit dem eigenen Körper fördert die Gesundheit und Eigenverantwortung und wirkt positiv auf das gesamte Familiensystem. Bereits Kinder erleben, ihre Eltern in Bewegung und erlernen somit Kriterien für eine achtsame Lebensweise. Alle Kurse bieten einen Ausgleich zu einseitiger Belastung im oft sehr stressigen bewegungsarmen Alltag von Erwerbstätigkeit, Haushalt und Familie.



# Zumba – Fitness®

Dieses Tanzprogramm, bei dem sich zu Latino Rhythmen wie Merengue, Salsa, Cumbia und Reggaeton bewegt wird, eignet sich hervorragend zur Steigerung der Fitness ebenso wie zu einer gesunden Gewichtsreduktion.

Dabei sind die Schritte leicht zu lernen und der Spaßfaktor garantiert.

***Bitte Handtuch und ausreichend zu Trinken mitbringen.***

**20010** Mittwoch 11.30 - 12.30 Uhr  
26.01. - 29.06., 21 x 1 UStd., 103,- €

**20020** Mittwoch 11.30 - 12.30 Uhr  
17.08. - 14.12., 16 x 1 UStd., 79,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk,  
Hauptstr. 312

Kursleitung:

N.N.

**20030** Freitag 18.00 - 19.00 Uhr  
14.01. - 24.06., 21 x 1 UStd., 103,- €

**20040** Freitag 18.00 - 19.00 Uhr  
19.08. - 16.12., 16 x 1 UStd., 79,- €

**20050** Freitag 19.15 - 20.15 Uhr  
14.01. - 24.06., 21 x 1 UStd., 103,- €

**20060** Freitag 19.15 - 20.15 Uhr  
19.08. - 16.12., 16 x 1 UStd., 79,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk,  
Hauptstr. 312

Kursleitung:

N.N.

**20070** Freitag 19.00 - 20.00 Uhr  
14.01. - 24.06., 21 x 1 UStd., 103,- €

**20080** Freitag 19.00 - 20.00 Uhr  
19.08. - 16.12., 16 x 1 UStd., 79,- €

**20090** Freitag 20.15 - 21.15 Uhr  
14.01. - 24.06., 21 x 1 UStd., 103,- €

**20100** Freitag 20.15 - 21.15 Uhr  
19.08. - 16.12., 16 x 1 UStd., 79,- €

Kursort:

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

Kursleitung:

N.N.



## Pilates

Der sanfte und effektive Mix aus Atmung, Dehnung, Kräftigung und Koordination zeichnet das Pilatetraining aus. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Körpermitte („Powerhouse“), also der Bauch-, Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur.

Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch Muskeln und Faszien sowie Bänder und Gelenke schonend trainiert werden. Stark beanspruchte Körperpartien wie z.B. Rücken oder Nacken werden entlastet und Schmerzsymptome lassen nach. Das Bindegewebe gewinnt an Geschmeidigkeit und Festigkeit.

Aufgrund der sanften aber kräftigenden Techniken eignet sich Pilates sowohl für Anfänger als auch für einen trainierten Personenkreis. Die Vielfalt der Übungen ermöglicht auch Menschen mit bereits vorhandenen Handicaps langfristige Erfolge.

***Bitte bringen Sie zu allen Pilates Angeboten dicke Socken, Jacke und etwas zu trinken mit.***

**20110** Montag 18.15 - 19.15 Uhr  
17.01. - 13.06., 20 x 1 UStd., 96,- €

**20120** Montag 18.15 - 19.15 Uhr  
22.08. - 12.12., 15 x 1 UStd., 72,- €

**20130** Montag 19.15 - 20.15 Uhr  
17.01. - 13.06., 20 x 1 UStd., 96,- €

**20140** Montag 19.15 - 20.15 Uhr  
22.08. - 12.12., 15 x 1 UStd., 72,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Petra Leschni

**20150** Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr  
20.01. - 23.06., 19 x 1 UStd., 92,- €

**20160** Donnerstag 17.30 - 18.30 Uhr  
18.08. - 15.12., 15 x 1 UStd., 72,- €

**20170** Donnerstag 18.30 - 19.30 Uhr  
20.01. - 23.06., 19 x 1 UStd., 92,- €

**20180** Donnerstag 18.30 - 19.30 Uhr  
18.08. - 15.12., 15 x 1 UStd., 72,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk, Hauptstr. 312

Kursleitung: Yoonne



## **Fitness-Yoga**

Dynamische Übungsfolgen, ausgehend vom Hatha-Yoga, bringen Körper, Geist und Seele in Einklang.

Durch die Entspannung des gesamten Körpers können Sie wieder Kraft für den Alltag tanken.

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

**20190** Donnerstag 16.20 - 17.20 Uhr  
27.01. - 23.06., 18 x 1 UStd., 86,- €

**20200** Donnerstag 16.20 - 17.20 Uhr  
18.08. - 29.11., 13 x 1 Ustd., 62- €

Kursort:  
DRK-Familienbildungswerk,  
Hauptstr. 312  
Kursleitung:  
Barbara Tüselmann



## Hatha-Yoga

„Entspannung durch Anspannung“ lautet ein wichtiges Grundprinzip im Yoga. Schrittweise werden so die klassischen Yoga-Haltungen erarbeitet und die wohltuenden Wirkungen auf Körper und Psyche erlebt. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Yoga bei Rückenproblemen, chronischen Schlafstörungen, Depressionen, hohem Blutdruck und vielen stressbedingten Beschwerden positive Effekte erzielt. Der/die Übende fördert die Gesundheit und wird zudem mit Fitness und Elastizität belohnt.

***Bitte Yogamatte, Kissen, Decke, Handtuch und Wasserflasche mitbringen.***

**20210** Montag 17.30 - 19.00 Uhr  
17.01. - 20.06., 19 x 2 UStd., 139,- €

**20220** Montag 17.30 - 19.00 Uhr  
15.08. - 12.12., 12 x 2 UStd., 88,- €

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

**20230** Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr  
08.02. - 14.06., 17 x 2 UStd., 122,- €

**20240** Dienstag 18.30 - 20.00 Uhr  
30.08. - 13.12., 13 x 2 UStd., 94,- €

Kursort:  
DRK-Haus der Generationen, Gymnastikraum  
An der Holtbrücke 2 - 6  
Kursleitung:  
Silke Roos-Kiefer

**20250** Dienstag 18.45 - 20.15 Uhr  
15.03. - 21.06., 13 x 2 UStd., 94,- €

**20260** Dienstag 45 - 20.15 Uhr  
30.08. - 13.12., 13 x 2 UStd., 94,- €

Kursort:  
DRK-Familienbildungswerk,  
Hauptstr. 312  
Kursleitung:  
Gabriele Zawali

**NEU!**

## Schnuppertag Hatha-Yoga

An diesem Samstagvormittag haben Sie die Möglichkeit in unser Hatha-Yoga hineinzuschnuppern.

***Bitte Yogamatte, Kissen, Decke, Handtuch und Wasserflasche mitbringen.***

**20270** Samstag 11.00 - 13.15 Uhr  
21.05., 1 x 3 UStd., 14,- €

**20280** Samstag 11.00 - 13.15 Uhr  
12.11., 1 x 3 UStd., 14,- €

Kursort:  
DRK-Familienbildungswerk,  
Hauptstr. 312  
Kursleitung:  
Gabriele Zawali





## Easy Morning Yoga

Wecke deinen Körper auf sanfte Art und Weise und beginne deinen Tag entspannt und voller Energie durch einfache Yogasequenzen am Morgen!

Wir praktizieren sanftes Yoga in Form von bewusster Mobilisation und Kräftigung der Wirbelsäule, Muskelstärkung und leichten aber gezielten Bewegungsabläufen in Verbindung mit dem Atem. Erlebe dieses schöne Gefühl durch Yoga erfrischt und gelassen an die Aufgaben des Alltags zu gehen.

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

***Männer herzlich willkommen!***

**20290** Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr  
12.01. - 22.06., 20 x 2 UStd., 148,- €

**20300** Mittwoch 10.00 - 11.30 Uhr  
17.08. - 14.12., 13 x 2 UStd., 96,- €

Kursort:  
Budokan Bochum e.V.  
Halbachstr. 3-5  
Kursleitung:  
Iris Fornalczyk

## Late Night Yoga

Genieße eine wundervoll fließende Yogastunde am späten Abend, die gezielt Stress des Tages abbaut und für Entspannung sorgt!

Wir üben dynamisch, verbinden Atem und Bewegung zu fließenden immer wieder neu variierenden Bewegungsabfolgen. Wir fließen von Position zu Position, halten den Flow immer wieder an, um eine gesunde Ausrichtung zu lernen, und lassen zum Schluss einfach los. Dabei vereinst du Kraft, Flexibilität und Entspannung, schulst Körperwahrnehmung und Konzentration.

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

**Männer herzlich willkommen!**

**20310** Montag 20.30 - 22.00 Uhr  
17.01. - 20.06., 17 x 2 UStd., 126,- €

**20320** Montag 20.30 - 22.00 Uhr  
15.08. - 12.12., 12 x 2 UStd., 88,- €

Kursort:  
DRK-Familienbildungswerk,  
Hauptstr. 312  
Kursleitung:  
Iris Fornalczyk







## Yoga bei neurologischen Vorerkrankungen

Gerade Menschen, die an neurologischen Erkrankungen wie Morbus Parkinson leiden, können besonders von den vielfältigen Möglichkeiten der Bewegung, Entspannung und Stressreduktion, die das Yoga anzubieten hat, profitieren. Unterschiedliche Übungen aus verschiedenen Richtungen des Yoga dienen der Förderung von motorischen Fähigkeiten, trainieren das Gleichgewicht und verbessern die Körperhaltung. Zudem wirkt sich die Meditation positiv auf Funktionsabläufe im Gehirn aus. Bei unseren speziellen Yoga Angeboten wird unter Berücksichtigung der besonderen Grunderkrankung bedarfsorientiert und zielgerichtet auf die Teilnehmenden eingegangen und somit ein passgenaues Angebot zur Verbesserung des individuellen Gesundheitszustandes jedes Einzelnen unterbreitet.

Bitte halten Sie im Vorfeld der Kursveranstaltung Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt, um unbedenklich teilnehmen zu können. Gerne bieten wir Ihnen auch die Gelegenheit, probierhalber einmal in den Kurs „hineinzuschupern“ – bitte sprechen Sie uns an!

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

Besonders für Menschen mit Morbus Parkinson geeignet.

**20330** Mittwoch 11.45 - 12.45 Uhr  
04.05. - 22.06., 8 x 1 UStd., 39,- €

**20340** Mittwoch 11.45 - 12.45 Uhr  
07.09. - 30.11., 11 x 1 UStd., 55,- €

Kursort:

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

Kursleitung:

Gabriele Zawali