

Fitmix Pilates & Gedächtnistraining

Dieser Kurs verbindet eine sanfte Gymnastik mit Elementen aus dem Pilates mit Übungen aus dem Gedächtnistraining. Aufgrund der speziellen Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung wird die allgemeine Leistungsfähigkeit gesteigert und das Denkvermögen geschult.

Die Gymnastik umfasst ca. 1 Std.,
das Gedächtnistraining in Form heiterer Spiele, ca. 1/2 Std.

- 40030** Montag 15.45. - 17.15 Uhr
24.01. - 04.04., 10 x 2 UStd., 74,- €
- 40040** Montag 15.45. - 17.15 Uhr
25.04. - 27.06., 9 x 2 UStd., 66,- €
- 40050** Montag 15.45. - 17.15 Uhr
05.09. - 28.11., 10 x 2 UStd., 74,- €

Kursort:

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

Kursleitung:

Gertrud Drilling



Gehirnjogging – Denksport für fitte Senioren

Das Training des Gehirns steigert die geistige Fitness und fördert das Wohlbefinden. Statt zu „rasten“ und zu „rosten“, werden in diesem Kurs in angenehmer und lockerer Atmosphäre Übungen zur Förderung von Konzentration, Wahrnehmung und Merkfähigkeit durchgeführt.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

40060 Mittwoch 9.30 - 11.00 Uhr
26.01. - 22.06., 17 x 2 UStd., 88,- €

40070 Mittwoch 9.30 - 11.00 Uhr
19.10. - 14.12., 9 x 2 UStd., 47,- €

Kursort:
Stadtbücherei Zweigstelle Langendreer
Unterstraße 71
Kursleitung:
Kerstin Hegel-Strieder

40080 Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr
01.02. - 07.06., 16 x 1 UStd., 76,- €

40090 Dienstag 15.00 - 16.30 Uhr
16.08. - 13.12., 15 x 1 UStd., 72,- €

Kursort:
DRK-Haus der Generationen,
An der Holtbrücke 2 - 6, Raum 33
Kursleitung:
N.N.





„Schwitzen im Sitzen“

Ob jung oder alt – die Muskulatur eines Menschen übernimmt wichtige Funktionen. Damit es mit zunehmendem Alter nicht häufiger zu Stürzen und Verletzungen kommt, ist es nötig, die eigene Muskelkraft zu trainieren und zu stärken.

Getreu dem Motto: „statt zu flitzen, bewegen wir uns im Sitzen“, möchten wir Sie mit Hilfe der Stuhlgymnastik dazu animieren, Ihren Bewegungsapparat in Schwung zu halten. Neben Kräftigungs- und Koordinationsübungen, gibt es ein Bewegungstraining von Kopf bis Fuß. Dabei kommen Kleingeräte und Musik unterstützend zum Einsatz.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

- 40100** Dienstag 11.30 - 12.30 Uhr
25.01. - 21.06., 19 x 1 UStd., 89,- €
- 40110** Dienstag 11.30 - 12.30 Uhr
23.08. - 20.12., 15 x 1 UStd., 72,- €

Kursort:
DRK-Familienbildungswerk,
Hauptstr. 312
Kursleitung:
Kerstin Hegel-Strieder

„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.

40120 Donnerstag 17.00 - 18.00 Uhr
20.10. - 24.11., 6 x 1 UStd., 24,- €

Kursort:
DRK-Haus der Generationen, Gruppenraum (UG)
An der Holtbrücke 2 - 6
Kursleitung: Karin Grinder



Pilates mit Sturzprophylaxe

Im Alter ist es besonders wichtig körperlich und geistig rege zu bleiben, um das eigene Wohlbefinden zu erhalten oder zu verbessern. Die dem Pilates eigene Kombination aus Atmung, Körperkontrolle und Präzision fördert unterschiedliche Fähigkeiten. Spezielle Gleichgewichtsübungen verhelfen dazu, das Sturzrisiko zu minimieren. Körperhaltung und Körperbeherrschung werden optimiert und dadurch ein positives Lebensgefühl erzeugt.

Bitte halten Sie im Falle einer Vorerkrankung Rücksprache mit dem Arzt.

Bitte dicke Socken, Jacke und etwas zu Trinken mitbringen.

40130 Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
03.02. - 23.06., 17 x 1 UStd., 81,- €

40140 Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
08.09. - 08.12., 12 x 1 UStd., 57,- €

Kursort:
DRK-Haus der Generationen
An der Holtbrücke 2 - 6
Kursleitung: N.N.

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.

Bitte versäumen Sie nicht, im Falle einer Vorerkrankung, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten und nehmen Sie ausreichend Getränke sowie eine eigene Matte und ein Handtuch mit.

- 40150** Dienstag 15.45 - 16.30 Uhr
01.02. - 21.06., 19 x 1 UStd., 76,- €
- 40160** Dienstag 15.45 - 16.30 Uhr
06.09. - 20.12., 13 x 1 UStd., 52,- €

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.

Bitte versäumen Sie nicht, im Falle einer Vorerkrankung, Rücksprache mit Ihrem Arzt eine eigene Matte und ein Handtuch mit.

- 40170** Dienstag 14.40 - 15.40 Uhr
01.02. - 21.06., 19 x 1 UStd., 91,- €
- 30180** Dienstag 14.40 - 15.40 Uhr
06.09. - 20.12., 13 x 1 UStd., 63,- €

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.

40190 Mittwoch 18.00 - 18.45 Uhr
27.04. - 22.06., 9 x 1 UStd., 36- €

40200 Mittwoch 18.00 - 18.45 Uhr
24.08. - 28.09., 6 x 1 UStd., 24,- €

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.

- 40210** Samstag 10.00 - 10.45 Uhr
22.01. - 11.06., 14 x 1 UStd., 86,- €
- 40220** Samstag 11.00 - 11.45 Uhr
20.08. - 17.12., 14 x 1 UStd., 86,- €

- 40230** Samstag 11.00 - 11.45 Uhr
22.01. - 11.06., 14 x 1 UStd., 86,- €
- 40240** Samstag 11.00 - 11.45 Uhr
20.08. - 17.12., 14 x 1 UStd., 86,- €

Kursort:

Lehrschwimmbecken,
Gretchenstr. 5-7, Bochum Grumme

Kursleitung:

Anna Straub

