

Die Kursangebote im Fachbereich „55+/Senioren“

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.

40010 Donnerstag 10.00 - 11.30 Uhr
26.01. - 15.06., 17 x 2 UStd., 127,- €

40020 Donnerstag 10.00 - 11.30 Uhr
17.08. - 07.12., 15 x 2 Ustd., 113,- €

Kursort:

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

Kursleitung:

Silke Roos-Kiefer



NEU!

Gesund Essen und älter werden/ 55+

Diese Veranstaltung richtet sich an alle Senior*innen 55+, die an einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise Interessiert sind ohne stetig an Gewicht zuzunehmen.

Unterstützen wir unseren Körper dabei, mit Hilfe einer individuell angepassten gesunden Ernährungs- und Lebensweise die altersbedingten körperlichen Veränderungen gestärkt anzugehen. Ich erkläre Ihnen, welche Wechselwirkungen zwischen unserem Körper, den äußeren Einflüssen sowie der Ernährung bestehen und informiere darüber, wie Ihr tägliches Essen den veränderten Bedürfnissen angepasst werden kann, um die Gesundheit bestmöglich zu erhalten.

40030 Sonntag 11.00 - 12.30 Uhr
18.06., 1 x 2 UStd., 15,- €

40040 Sonntag 11.00 - 12.30 Uhr
24.09., 1 x 2 UStd., 15,- €

Kursort:

DRK-Familienbildungswerk

Hauptstr.312

Kursleitung:

Kristina Kutschka



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.

40050 Montag 15.45. - 17.15 Uhr
30.01. - 05.06., 14 x 2 UStd., 105,- €

40060 Montag 15.45. - 17.15 Uhr
14.08. - 04.12., 14 x 2 UStd., 105,- €

Kursort:

DRK-Haus der Generationen,

An der Holtbrücke 2 - 6, Gymnastikraum

Kursleitung:

N.N.



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.

40070 Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr
31.01. - 01.06., 16 x 1 UStd., 80,- €

40080 Dienstag 15.00 - 16.30 Uhr
15.08. - 05.12., 15 x 1 UStd., 75,- €

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 zunehmenden 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.

40090 Dienstag 11.30 - 12.30 Uhr
24.01. - 20.06., 19 x 1 UStd., 95,- €

40100 Dienstag 11.30 - 12.30 Uhr
22.08. - 12.12., 15 x 1 UStd., 75,- €

Kursort:
DRK - Familienbildungswerk,
Hauptstr. 312
Kursleitung:
N.N.

„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.

40110 Donnerstag 17.00 - 18.00 Uhr
19.10. - 23.11., 6 x 1 UStd., 30,- €

Kursort:
DRK-Haus der Generationen
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.

40120 Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
02.02. - 15.06., 16 x 1 UStd., 80,- €

40130 Donnerstag, 10.00 - 11.00 Uhr
07.09. - 07.12., 12 x 1 UStd., 60,- €

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.

- 40140** Dienstag 15.45 - 16.30 Uhr
07.02. - 27.06., 18 x 1 UStd., 81,- €
- 40150** Dienstag 15.45 - 16.30 Uhr
05.09. - 12.12., 12 x 1 UStd., 54,- €
- 40160** Dienstag 16.45 - 17.30 Uhr
07.02. - 27.06., 18 x 1 UStd., 81,- €
- 40170** Dienstag 16.45 - 17.30 Uhr
05.09. - 12.12., 12 x 1 UStd., 54,- €

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 zu halten und nehmen Sie ausreichend Getränke sowie eine eigene Matte und ein Handtuch mit.

- 40180** Dienstag 14.40 - 15.40 Uhr
07.02. - 27.06., 18 x 1 UStd., 90,- €
- 30190** Dienstag 14.40 - 15.40 Uhr
05.09. - 12.12., 12 x 1 UStd., 60,- €

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.

40200 Mittwoch 18.00 - 18.45 Uhr
19.04. - 21.06., 9 x 1 UStd., 45,- €

40210 Mittwoch 18.00 - 18.45 Uhr
16.08. - 20.09., 6 x 1 UStd., 30,- €

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.

- 40220** Samstag 10.00 - 10.45 Uhr
21.01. - 27.05., 16 x 1 UStd., 112,- €
- 40230** Samstag 10.00 - 10.45 Uhr
12.08. - 09.12., 16 x 1 UStd., 112,- €
- 40240** Samstag 11.00 - 11.45 Uhr
21.01. - 27.05., 16 x 1 UStd., 112,- €
- 40250** Samstag 11.00 - 11.45 Uhr
12.08. - 09.12., 16 x 1 UStd., 112,- €

Kursort:

Lehrschwimmbecken,
Gretchenstr. 5-7, Bochum Grumme

Kursleitung:

Anna Straub

