

MIT BEWEGUNG INS NEUE JAHR

neue und bewährte Angebote

Gemeinsam üben: Qigong und Entspannung

Die langsamen, fließenden Bewegungsabläufe des Qigong, die Konzentration darauf, der Atem, der dadurch ruhiger und tiefer wird – dies alles lässt uns zur Ruhe kommen und stärkt unsere Energie und Gesundheit. Bis Ende März lädt Katrin Mrugalla ein, die Woche mit leicht erlernbaren Übungen unterschiedlicher Qigong-Schulen, ergänzt durch Entspannungsübungen, zu beginnen. Es ist kein Kurs, sondern eine gemeinsame Übungsstunde, auch für Anfänger*innen.

Bitte warme Socken, ein kleines Kissen und eine Matte mitbringen.

montags ab 13.01.2025, 10–11 Uhr

ohne Gebühr, Spenden an den HIRSCH willkommen

Gesundheitssport am Dienstag

Kessy Kaiser-Breining, Sportwissenschaftlerin, startet ihre Kurse mit erweitertem Konzept. Zu den „Fünf Esslingern“ und dem smovey Training kommt "Antara". Das Bewegungskonzept trainiert die Tiefenmuskulatur des Rumpfes und sichert die Stabilität und den Schutz des Rückens. Im Kurs um 9 Uhr, eine 65+ Gruppe, wird mit flotter Musik aus den 70ern das Cardio-System aufgewärmt, danach gibt es funktionelle Übungen für Balance, Rücken, Beckenboden und Rumpfsystem. Auch das Gehirn wird gefordert. Der Kurs um 10 Uhr mit sanfterem Aufwärmen und sanfteren Übungen ist auch für Post-Reha-Patienten geeignet.

Kostenloser Schnuppertermin ohne Anmeldung:

Dienstag, 14.01.2025, 9–10 Uhr und 10–11 Uhr

Gebühr 80 € / 10x, Kurse fortlaufend ab 21.01.2025

Gleichgewicht im Alltag – Balance Core Motorik Training

Ben-Janning Hackbarth, Sportwissenschaftler, Schwerpunkt Gesundheitsförderung, hat das Trainingskonzept "Balance Core-Motorik-Training" entwickelt, das er bisher nur bei den „Prävis“ anbietet. Es schult die koordinativen Fähigkeiten für ein gesteigertes Körpergefühl mit Schwerpunkt auf dem Training der Stabilität von Kopf bis Fuß, ergänzt mit kleinen Aufgaben für die Augen und die Hände. Ein individualisiertes Training für Menschen jeden Alters, mit und ohne Vorerfahrung, die Freude an kleinen Herausforderungen haben.

Kostenloser Schnuppertermin ohne Anmeldung:

Donnerstag, 16.01.2025, 10–11 Uhr

Gebühr 80 € / 10x, Kurs 23.01. –27.03.2025

Sanftes Yoga – bewusstes Bewegen und Entspannen

Der Kurs mit Yogalehrerin Marita Adelong ist besonders geeignet für ältere Menschen und Menschen mit Einschränkungen. Die Übungen, überwiegend auf und am Stuhl und im Stand, helfen auf sanfte Art, die Beweglichkeit zu erhalten, die Muskeln zu kräftigen und das Gleichgewicht zu schulen. Atemdynamische Bewegungsabfolgen und meditative Momente fördern die Konzentration und sorgen für Freude und Ausgeglichenheit im eigenen Körper. Zusätzlich zum bestehenden Kurs (donnerstags 11:30–12:30 Uhr) bietet sie diesen für Neulinge und für Yoga-Erfahrene an.

Kostenloser Schnuppertermin ohne Anmeldung:

Donnerstag, 30.01.2025, 13–14 Uhr

Gebühr 100 € / 10x, Kurs ab 06.02.2025

Biodanza – der Tanz des Lebens

In Bewegung kommen, Begegnung erleben und Lebens-freude erfahren: Einmal im Monat lädt Martina Jochem zu Biodanza ein. Die Tänze zu Musik aus ganz verschiedene-n Stilrichtungen sind angeleitet, es werden aber keine Schritte vorgegeben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kostenloser Schnuppertermin ohne Anmeldung:

Samstag, 25.01.2025, 11–12.30 Uhr

Weitere Termine im Monatsprogramm, Gebühr je 10 €

Bewährte Bewegung im HIRSCH

Auch bei allen anderen Bewegungsangeboten können Sie jederzeit reinschnuppern, bitte melden Sie sich im Büro. Weitere Infos zu diesen Kursen im Monatsprogramm.

Tanzimprovisation 60+ mit Anke Zapf-Vaknin

Schönbuch-Walking am Heuberger Tor

Boule spielen auf der Platanenallee

Tanzen! mit Christa Weiß

Wandern und Radfahren: Termine im Monatsprogramm

Mit der KreisBonusCard oder KBC extra kosten alle gebührenpflichtige Kurse im HIRSCH die Hälfte.