

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Mütter stärken!

Informationen zu Mütter- und Mutter-Kind-Kuren

Rund um die Uhr sind Mütter für die Kinder und die Familie da. Ein hohes Maß an Verantwortung wird von ihnen getragen. Wenn die Bewältigung dieser Aufgaben überfordert, ist Krankheit oft die Folge. Mütter- bzw Mutter-Kind-Kuren helfen die Gesundheit wieder herzustellen. Die Beratungsstelle des Diakonischen Werkes informiert über die Beantragung einer Kur und über den Kurverlauf. Zudem ist sie bei der Vermittlung von Kurplätzen behilflich.

- ▶ Marianne Adler
Diakonisches Werk Frankfurt am Main
Tel: 299244-251 oder
marianne.adler@diakonischeswerk-frankfurt.de

Yoga Workshop

Zum Kennenlernen, Probieren und Genießen

Unabhängig von Alter und Konstitution laden wir zu diesem Yoga Workshop ein. Sie erfahren etwas über die verschiedenen Formen des Yoga und deren Wirkung auf den Körper. Sie üben einfache Asanas (Haltungen / Positionen) und lernen deren spezielle Wirkung kennen. Yogaübungen auf dem Stuhl können in Büropausen angewendet werden. Das Erlernen der Yoga-Atmung belebt Ihren Körper, beruhigt Ihre Emotionen und schafft so Klarheit im Geist.

- ▶ Sa, 28.01.2012, 14:00 – 18:00 Uhr, 20,- €
Leitung: Klara Kraft
Kursnr: S10-721201, Ort: Darmstädter Landstr. 81
- ▶ Sa, 15.09.2012, 14:00 – 18:00 Uhr, 20,- €
Leitung: Klara Kraft
Kursnr: S10-721202, Ort: Darmstädter Landstr. 81

Yoga

Yoga wird als Weg zur Entspannung und Kräftigung, zum sich Sammeln und sich Öffnen erlebt. Es werden Körperstellungen und lockernde Bewegungsformen geübt, die mit dem natürlichen Atemstrom verbunden werden. Wichtiges Lernziel ist die Übertragung der positiv erlebten Möglichkeiten – wie Ruhe, Konzentration und Offenheit – in den Alltag.

Für Fortgeschrittene:

- ▶ Di, 10.01.2012, 19:00 – 20:30 Uhr, 18x, 108,- €
Leitung: Heinrich Kettler
Kursnr: S10-721101
- ▶ Mi, 18.01.2012, 19:30 – 21:00 Uhr, 22x, 132,- €
Leitung: Helga Ueberschaer
Kursnr: S10-721102
- ▶ Di, 14.08.2012, 19:00 – 20:30 Uhr, 16x, 96,- €
Leitung: Heinrich Kettler
Kursnr: S10-721105
- ▶ Mi, 15.08.2012, 19:30 – 21:00 Uhr, 16x, 96,- €
Leitung: Helga Ueberschaer
Kursnr: S10-721106

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene:

- ▶ Do, 12.01.2012, 20:00 – 21:30 Uhr, 19x, 114,- €
Leitung: Katja Beyer
Kursnr: S10-721103
- ▶ Mi, 18.01.2012, 18:45 – 20:15 Uhr, 20x, 120,- €
Leitung: Klara Kraft
Kursnr: S10-721104
- ▶ Mi, 15.08.2012, 18:45 – 20:15 Uhr, 13x, 78,- €
Leitung: Klara Kraft
Kursnr: S10-721107
- ▶ Do, 23.08.2012, 20:00 – 21:30 Uhr, 14x, 84,- €
Leitung: Katja Beyer
Kursnr: S10-721108
Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81

Qigong und Taijiquan

Aus der Ruhe wächst die Kraft

Chinesische Energieübungen, in entspannter Ruhe ausgeführt, fördern Konzentration und Balance, innere und äußere Kräfte, Haltung und die gute Laune! Wir üben aufbauende Bewegungsformen des Qigong („für Gesundheit und ein langes Leben“) und eine Kurzform des Taijiquan. (als Meditation in Bewegung und zur sanften Selbstverteidigung) Für alle Alterstufen und auch für Schwangere gut geeignet.

- ▶ Do, 19.01.2012, 18:00 – 19:15 Uhr, 10x, 130,- €
Veranstalterin: Hanja Rau
Anmeldung: (069) 62 41 10
- ▶ Do, 26.04.2012, 18:00 – 19:15 Uhr, 8x, 104,- €
Veranstalterin: Hanja Rau
Anmeldung: (069) 62 41 10

- ▶ Do, 16.08.2012, 18:00 – 19:15 Uhr, 8x, 104,- €
Veranstalterin: Hanja Rau
Anmeldung: (069) 62 41 10
- ▶ Do, 01.11.2012, 18:00 – 19:15 Uhr, 8x, 104,- €
Veranstalterin: Hanja Rau
Anmeldung: (069) 62 41 10
Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81

Qigong

Für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

Qigong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die ruhig und fließend ausgeführten Übungen verbinden Bewegung und Atem in positiver Weise. Körperleitbahnen und Akupunkturpunkte werden aktiviert und Blockaden aufgelöst. Das Qi (Energie) kann fließen. Die erlernten Übungen können in den Alltag integriert werden.

- ▶ Mo, 13.02.2012, 18:00 – 19:15 Uhr, 7x, 35,- €
Kursnr: S10-721109
- ▶ Mo, 30.04.2012, 18:00 – 19:15 Uhr, 8x, 40,- €
Kursnr: S10-721110
- ▶ Mo, 29.10.2012, 18:00 – 19:15 Uhr, 8x, 40,- €
Kursnr: S10-721111
Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81
Leitung: Rainer Curtius

Fußreflexzonenmassage

In den Reflexzonen der Füße befinden sich zahlreiche Nervenendpunkte, die über Nervenbahnen direkt mit bestimmten Organen, Muskeln und Körperfunktionen verbunden sind. Ablagerungen in den Zonen behindern den Energiefluss zu den entsprechenden Organen. Die gezielte Massage der Reflexzonen löst Blockaden und regt die Durchblutung der zugehörigen Organe an. Auf diesem Weg bewirkt die Fußreflexzonenmassage eine Entspannung und Harmonisierung des ganzen Körpers. Am ersten Tag werden die Grundkenntnisse vermittelt, am zweiten Tag geht es um spezielle Beschwerdebilder und die Wahrnehmung der Problemzonen.

- ▶ Sa, 11.02. und 25.02. 2012
jeweils von 14:00 – 18:00 Uhr, insgesamt 32,- €
Leitung: Michaela Frölich
Kursnr: S10-721203, Ort: Darmstädter Landstr. 81
- ▶ Sa, 29.09. und 13.10. 2012
jeweils von 14:00 – 18:00 Uhr, insgesamt 32,- €
Leitung: Michaela Frölich
Kursnr: S10-721204, Ort: Darmstädter Landstr. 81

Biodanza®

Tanz, Entspannung, Lebensfreude

Biodanza® (bios = Leben und danza = Tanz) ist ein Weg, aus dem Kreisen der Gedanken herauszutreten und sich auf den Körper zu besinnen. Die Heil- und Ausdruckskraft des Tanzes hilft, den Körper neu wahrzunehmen und dadurch mehr Lebensfreude zu wecken. Biodanza® führt zu mehr Lebensqualität, Gesundheit und zur vollen Entfaltung unseres Potenzials. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht nötig. Die Musikauswahl ist vielfältig von tropischen Rhythmen bis Walzer und Folklore.

▶ Sa, 11.02.2012, 10:00 – 16:00 Uhr, 30,- €

Kursnr: S10-701201

▶ Sa, 16.06.2012, 10:00 – 16:00 Uhr, 30,- €

Kursnr: S10-701202

▶ Sa, 15.09.2012, 10:00 – 16:00 Uhr, 30,- €

Kursnr: S10-701203

Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81

Leitung: Christa Katharina Holzinger

Gymnastik und Tanz

Der Tanz ist eine der ureigensten Ausdrucksformen des Menschen. An allen Orten, zu allen Zeiten, bei allen Völkern wurde getanzt. Hier wird der Tanz als Fitness-Training für Körper und Seele entdeckt: Musik, Aerobic, Stretching, Gymnastik und Tanz werden miteinander in Verbindung gebracht. Bringen Sie Spaß an Musik und Bewegung mit und lassen Sie sich von der Musik inspirieren.

▶ Do, 09.02.2012, 12:30 – 13:30 Uhr, 8x, 32,- €

Kursnr: S10-701001

▶ Do, 09.02.2012, 17:00 – 18:00 Uhr, 8x, 32,- €

Kursnr: S10-701002

▶ Do, 19.04.2012, 12:30 – 13:30 Uhr, 8x, 32,- €

Kursnr: S10-701003

▶ Do, 19.04.2012, 17:00 – 18:00 Uhr, 8x, 32,- €

Kursnr: S10-701004

▶ Do, 30.08.2012, 12:30 – 13:30 Uhr, 14x, 56,- €

Kursnr: S10-701005

▶ Do, 30.08.2012, 17:00 – 18:00 Uhr, 14x, 56,- €

Kursnr: S10-701006

Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81

Leitung: Agnes Tasnady

Rücken- und Fitnessgymnastik

Regelmäßige Gymnastik für den Rücken vermindert die Anfälligkeit für Muskelverspannungen und Bewegungsstörungen. Konditionstraining, Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Schultern, Rücken, Bauch, Becken) sowie Haltungsschulung sind die Inhalte der Übungsstunden. Sie beugen Rückenschmerzen vor, schon vorhandene Beschwerden werden gelindert. Sie gehen gekräftigt in den Alltag.

Für Frauen

- ▶ Mo, 09.01.2012, 09:00 – 10:00 Uhr, 20x, 70,- €
Leitung: Carmen Simon
Kursnr: S10-711101, Ort: Darmstädter Landstr. 81
- ▶ Mo, 09.01.2012, 10:00 – 11:00 Uhr, 20x, 70,- €
Leitung: Carmen Simon
Kursnr: S10-711102, Ort: Darmstädter Landstr. 81
- ▶ Mo, 09.01.2012, 12:00 – 13:00 Uhr, 20x, 70,- €
Leitung: Carmen Simon
Kursnr: S10-711103, Ort: Darmstädter Landstr. 81
- ▶ Mo, 09.01.2012, 19:00 – 20:00 Uhr, 21x, 73,50 €
Leitung: Ingeburg Prezelj
Kursnr: S10-711104, Ort: Darmstädter Landstr. 81
- ▶ Mo, 09.01.2012, 20:00 – 21:00 Uhr, 21x, 73,50 €
Leitung: Ingeburg Prezelj
Kursnr: S10-711105, Ort: Darmstädter Landstr. 81
- ▶ Di, 10.01.2012, 19:00 – 20:15 Uhr, 21x, 92,- €
Leitung: Birgit Volk
Kursnr: S10-711120
Ort: Ev. Paul Gerhard Gemeinde, Gerauer Str. 52
- ▶ Mi, 18.01.2012, 18:00 – 19:00 Uhr, 18x, 63,- €
Leitung: Jutta Hopf
Kursnr: S10-711121
Ort: Ev. Gemeinde Griesheim, Jägerallee 28
- ▶ Mo, 13.08.2012, 09:00 – 10:00 Uhr, 15x, 52,50 €
Leitung: Carmen Simon
Kursnr: S10-711107, Ort: Darmstädter Landstr. 81
- ▶ Mo, 13.08.2012, 10:00 – 11:00 Uhr, 15x, 52,50 €
Leitung: Carmen Simon
Kursnr: S10-711108, Ort: Darmstädter Landstr. 81
- ▶ Mo, 13.08.2012, 12:00 – 13:00 Uhr, 15x, 52,50 €
Leitung: Carmen Simon
Kursnr: S10-711109, Ort: Darmstädter Landstr. 81
- ▶ Di, 21.08.2012, 19:00 – 20:15 Uhr, 15x, 66,- €
Leitung: Birgit Volk
Kursnr: S10-711122
Ort: Ev. Paul Gerhard Gemeinde, Gerauer Str. 52

- ▶ Mo, 27.08.2012, 19:00 – 20:00 Uhr, 14x, 49,- €
Leitung: Ingeburg Prezelj
Kursnr: S10-711111, Ort: Darmstädter Landstr. 81
- ▶ Mo, 27.08.2012, 20:00 – 21:00 Uhr, 14x, 49,- €
Leitung: Ingeburg Prezelj
Kursnr: S10-711112, Ort: Darmstädter Landstr. 81
- ▶ Mi, 05.09.2012, 18:00 – 19:00 Uhr, 10x, 35,- €
Leitung: Jutta Hopf
Kursnr: S10-711123
Ort: Ev. Gemeinde Griesheim, Jägerallee 28

Beckenbodentraining

Der Beckenboden ist für Frauen ein weithin unbeachteter Teil des Körpers, hat aber einen großen Einfluss auf ihr tägliches Leben. Nur wenige wissen, dass der Beckenboden mitverantwortlich ist für das Körpergefühl, die Haltung und damit auch für das innere und äußere Erscheinungsbild. Mit gezielter Gymnastik lässt sich der Beckenboden gut stärken.

- ▶ Mo, 09.01.2012, 11:00 – 12:00 Uhr, 11x, 44,- €
Kursnr: S10-711130
- ▶ Mo, 16.04.2012, 11:00 – 12:00 Uhr, 9x, 36,- €
Kursnr: S10-711131
- ▶ Mo, 13.08.2012, 11:00 – 12:00 Uhr, 15x, 60,- €
Kursnr: S10-711132
Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81
Leitung: Carmen Simon

Gymnastik für einen gesunden Rücken

Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

Ein abwechslungsreiches Rückentraining mit rügenspezifischen Mobilisations-, Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen verhilft Ihnen zu einem neuen Körpergefühl, zu rückengerechtem Verhalten im Alltag und steigert spürbar Ihre Beweglichkeit und Ihr Wohlbefinden. Ein Einstieg ist nach Absprache auch zu einem späteren Zeitpunkt möglich.

- ▶ Fr, 13.01.2012, 19:00 – 20:00 Uhr, 23x, 80,50 €
Leitung: Margot Bauer
Kursnr: S10-711106, Ort: Darmstädter Landstr. 81
- ▶ Fr, 17.08.2012, 19:00 – 20:00 Uhr, 17x, 59,50 €
Leitung: Margot Bauer
Kursnr: S10-711110, Ort: Darmstädter Landstr. 81

Pilates

Die Methode von J.H. Pilates zeichnet sich aus durch Kräftigungsübungen der Rumpfmuskulatur und des Beckenbodens. Vor allem die Tiefenmuskulatur des Rückens wird aktiviert. Fließende Bewegungsabläufe mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Mit der harmonischen Verbindung von Atem und Bewegung und der dadurch entstehenden Konzentration auf die Bewegungen stellt die Pilates-Methode ein schonendes und gleichzeitig sehr effektives Ganzkörpertraining dar.

► Fr, 13.01.2012, 14:45 – 15:45 Uhr, 18x, 72,- €

Kursnr: S10-711140

► Mi, 18.01.2012, 18:15 – 19:15 Uhr, 18x, 72,- €

Kursnr: S10-711141

► Fr, 31.08.2012, 14:45 – 15:45 Uhr, 12x, 48,- €

Kursnr: S10-711142

► Mi, 05.09.2012, 18:15 – 19:15 Uhr, 11x, 44,- €

Kursnr: S10-711143

Alle Kurse: Darmstädter Landstr. 81

Leitung: Evy Gärtner

Gymnastik für Frauen nach einer Krebsoperation

Hier wird Frauen nach einer (Brust-) Krebsoperation die Möglichkeit geboten, durch ein gezieltes Bewegungsprogramm aktiv zu ihrer Genesung beizutragen. Neben einem leichten Allgmeintraining sollen – ohne sich zu überfordern – beeinträchtigte Muskelgruppen gestärkt und die Beweglichkeit im Arm-Schulter-Bereich erweitert werden. Durch Knüpfen neuer Kontakte und Erleben der Gemeinschaft in der Gruppe bleiben Sie auch sonst „in Bewegung“.

► Mo, 16.01.2012, 17:00 – 18:30 Uhr, 20x, 100,- €

Leitung: Simone Rach

Kursnr: S10-711150, Ort: Darmstädter Landstr. 81

► Mo, 03.09.2012, 17:00 – 18:30 Uhr, 13x, 58,50 €

Leitung: Simone Rach

Kursnr: S10-711151, Ort: Darmstädter Landstr. 81