

Gesundheits- und Fitnesskurse 1. Halbjahr 2025

Entspannungskurs: Stressreduktion		Bodyworkout		Zumba®	
Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, verschiedene Entspannungstechniken zu erlernen, die jederzeit und überall in einem stressigen Arbeitsalltag anwendbar sind. Die Teilnehmenden Stunden beginnen die Stunde mit Pranayama, eine Atemtechnik aus dem Ayurveda/Yoga und lernen weitere unterschiedliche Entspannungstechniken, u.a. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, unterschiedliche Phantasiereisen, Body Scan und Klangreisen.		Dieser Kurs bietet Männern und Frauen jeder Altersstufe ein Trainingsprogramm, das sowohl die Kondition fördert als auch die Muskulatur von Kopf bis Fuß kräftigt. Nach einer Aufwärmphase in Form von leichten Schrittkombinationen folgt ein gezieltes und ausgewogenes Muskeltraining. Zum Stundenabschluss erfolgt immer ein Stretching. Alle Übungen werden mit Musik unterstützt.		Wir tanzen zu unterschiedlichen lateinamerikanischen Rhythmen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zumba® ist einfach zu erlernen und effektiv. Die Kombination aus Aerobic und unterschiedlichen Tanzelementen bringt Spaß und sorgt für ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining!	
Zielgruppe	Alle Mitarbeiter/innen des Herz-Jesu-Hauses Kühr und alle Interessierten aus der Region	Zielgruppe	Alle Mitarbeiter/innen des Herz-Jesu-Hauses Kühr und alle Interessierten aus der Region	Zielgruppe	Alle Mitarbeiter/innen und Klient/innen des Herz-Jesu-Hauses Kühr und alle Interessierten aus der Region
Termine und Ort	10 Termine, immer dienstags von 18:30-19:30 ab 14. Januar 2025 in der Gymnastikhalle des Herz-Jesu-Hauses	Termine und Ort	8 Termine, immer donnerstags von 15:30-16:30 ab 16. Januar 2025 in der Sporthalle des Herz-Jesu-Hauses	Termine und Ort	12 Termine, immer donnerstags von 17:00-18:00 ab 30. Januar 2025 bis Sommerferien, in der Sporthalle des Herz-Jesu-Hauses bzw. bei gutem Wetter draußen
Referentin	Brunhilde Köhn, HP f. Psychotherapie	Referentin	Sabine Mauer	Referentin	Yvonne Kranz Zumba® Instructor
Kosten:	100,00 € für externe Teilnehmer/innen.	Kosten	80,00 € für externe Teilnehmer/innen	Kosten	120,00 € für externe Teilnehmer/innen
Anmeldeschluss	19.12.2024	Anmeldeschluss	19.12.2024	Anmeldeschluss	19.12.2024

Anmeldung schriftlich an Behindertenhilfe Kühr e.V., Melanie Schröder, Markstraße 62, 56332 Niederfell, oder per E-Mail an m.schroeder@herz-jesu-haus.de