



Turnerschaft 1860

Frankfurt am Main - Heddernheim e.V.
Habelstraße 11, 60439 Frankfurt am Main



Let's move



Gesund durch den Herbst - Fit in den Winter
Kurs-Programm 2. Halbjahr 2025



Beckenboden
Gymnastik



Qi Gong



fitdankbaby®
MINI / MAXI



Yoga nach Iyengar
Yoga für Kinder



Tai Chi

Dehnen und Kräftigen
nach Liebscher
& Bracht®



Pilates



Hatha-Yoga





Qi Gong



Tai Chi

Innere Ruhe - Fließende Bewegung
Gesundheit und Wohlbefinden zu kultivieren hat in China eine lange Tradition. Qi Gong mit seinen vielfältigen Übungen steht in dieser Tradition, die nicht nur in China, sondern seit einiger Zeit auch bei uns im Westen lebt.

Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und trotzdem voller Energie - das ist das Ziel von Qi Gong.

Qi Gong ist ein Teil der chinesischen Medizin und wird genutzt um Krankheiten vorzubeugen und zu heilen. Es wirkt harmonisierend auf Körper, Seele und Geist, es stärkt unser Nervensystem, fördert den Stoffwechsel, die Hormonregulation und die Abwehrkraft.

Die hier vorgestellten Übungen zielen im Besonderen darauf, die Wirbelsäule aufrecht und in allen Richtungen beweglich zu halten, Muskeln und Sehnen zu stärken und die Gelenke zu lösen. Gleichgewicht und Bewegungskoordination verbessern sich im Üben.

Kursleitung für sämtliche Qi Gong-Angebote: Elke Kilimann
Heil-praktikerin (Schwerpunkt: Traditionelle Chinesische Medizin und Shiatsu Massage)

Qi Gong Basiskurs I

Wann: jeweils donnerstags

Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr

Kursort: Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: mind. 8 Personen, max. 10 Personen

Qi Gong Basiskurs II

Wann: jeweils donnerstags

Uhrzeit: 19:45 - 21:15 Uhr

Kursort: Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: mind. 8 Personen, max. 10 Personen



Loslassen, entspannen, innere Freiheit finden

Diese chinesische Bewegungskunst fördert körperliche und geistige Gesundheit. Das Tai Chi-Formlaufen hat bei regelmäßigem Üben unter anderem eine positive Wirkung auf Balance, Rückengesundheit, Verdauung und Schlaf. Es harmonisiert das Zusammenspiel von Körper und Geist. Dies ermöglicht Ausgeglichenheit inmitten eines fordernden Alltags. Man lernt, die eigenen hemmenden Muster zu erkennen und schafft so die Voraussetzung, sich davon zu lösen. Es geht darum, die für sich optimale Übungspraxis zu finden, weniger um eine fehlerfreie Ausführung.

Im Kurs widmen wir uns vorwiegend den Grundprinzipien und üben die ersten Figuren der Form nach Zheng Man Qing im Yang-Stil. Das Kursangebot ist sowohl für Anfänger und Fortgeschrittene aus allen Altersgruppen geeignet.

Kursleitung: Karin Dreher
zertifizierte Tai-Chi Lehrerin

Schon lange hatte mich das „Schattenboxen“ fasziniert. Seit etwa 10 Jahren praktiziere ich selbst Tai Chi. Zuerst im Sportverein und bald danach bei Daniel Grolle / Hamburg in der Ausbildung bin ich intensiver zum Üben und Lernen gekommen. Tai Chi ist ein Lebensweg, der einen nicht nur in Bewegung hält, sondern auch die eigene Persönlichkeit weiterentwickelt. Die Besinnung auf den eigenen Körper, das Lernen mit Partnern und die Selbstreflexion machen mir viel Spaß. Inzwischen bin ich Tai Chi- und Push Hands-Lehrerin, absolviere derzeit weitere Ausbildungen und besuche regelmäßig Vertiefungs- und Themenseminare.

Tai Chi für Einsteiger und Teilnehmer mit Grundkenntnissen

Wann: jeweils montags

Uhrzeit: 19:45 - 21:15 Uhr

Kursort: Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen, max. 10 Personen



Pilates

PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates -Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier gegeneinander verdrehen. Durch die Aktivierung dieses Kraftzentrums (Powerhouse) werden Taille und Hüfte - sozusagen als Nebenwirkung - schlanker. PILATES bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

Wer PILATES trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Auch können viele der

PILATES-Übungen wirkungsvoll während der üblichen Tagesaktivitäten oder anderer Sportarten genutzt werden. Menschen, die Pilates trainieren, wirken größer, aufrechter, gelassener und schlanker - einfach natürlicher.

Kursleitung: Gabriele Volz

DTB-Trainerin Pilates, lizenzierte Trainerin für Fitness und Gesundheitssport im Erwachsenenbereich und lizenzierte Übungsleiterin für Sport in der Prävention: „Herz-/ Kreislauftraining“



Yoga

Pilates für Teilnehmer mit erweiterten Grundkenntnissen

(die Grundübungen/das Pilatesprinzip sollten bekannt sein).

Im Mittelpunkt dieses Kursangebots stehen klassische Pilates-Übungen in Kombination mit Kleingeräten (Pilates Magic Circle, Foam Roller und Pilates-Ball). Diese bieten eine Vielzahl von Variationsmöglichkeiten für das Matwork-Training. Durch den Widerstand der Kleingeräte besteht eine sich aufbauende Leistungssteigerung und eine Herausforderung für Körperhaltung, Ausdauer, Atmung und Konzentration.

Wann: jeweils mittwochs

Uhrzeit: 18:15 - 19:15 Uhr

Kursort: Kleiner Saal

Teilnehmerzahl: mind. 8 Personen,
max. 15 Personen

Yoga, die jahrtausende alte indische Lehre vom Leben, hilft uns körperliche und seelische Verspannungen zu lösen und zu Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit zurückzufinden.

Diese Methode ist wie keine andere dazu geeignet, den alltäglichen Stress abzubauen und die vielen, zum Teil schweren Folgen unserer mittlerweile recht unnatürlichen Lebensweise auszugleichen und langfristig zu verhindern.



Yoga nach Iyengar



Hatha-Yoga

Der hier angebotene Kurs orientiert sich an den Prinzipien des Iyengar-Yoga (benannt nach seinem Begründer, dem bekannten indischen Yoga-Lehrer B.K.S. Iyengar). Schwerpunkt in dieser Variante des Hatha-Yoga ist die anatomisch präzise und detaillierte Aus- und Aufrichtung des Körpers. Damit können Fehlhaltungen korrigiert, Muskeln aufgebaut, die Atmungsqualität verbessert und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert werden.

Die Ausführung der Übungen wird bei Bedarf durch Hilfsmittel (Yogagurt bzw. -klötze) unterstützt. Der Einstieg ins Yoga ist ohne besondere Voraussetzungen und in jeder Altersstufe möglich.

Kursleitung: Angela Feuerbach

Yogalehrerin beim Bund der Yoga-Vidya-Lehrer; ÜL B Sport in der Prävention Allg. Gesundheitsvorsorge, Gesundheitstraining E/Ä.

Yoga für Erwachsene nach Iyengar I

Dieser Kurs richtet sich mit grundlegenden Übungen und ausführlicheren Übungsanweisungen besonders an Einsteiger, bietet aber auch Teilnehmern mit Yoga-Erfahrung ausreichende Herausforderung.

Wann: jeweils montags

Uhrzeit: 16:30 - 18:00 Uhr

Kursort: Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen, max. 10 Personen

Yoga für Erwachsene nach Iyengar II

Dieser Kurs wendet sich mit Übungen gesteigerter Intensität besonders an Teilnehmer mit längerer Yoga-Erfahrung, eignet sich aber auch für ambitionierte Einsteiger.

Wann: jeweils montags

Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr

Kursort: Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen, max. 10 Personen

(Hatha-)Yoga bietet eine Vielzahl an Übungen, mit denen Sie Ihre Muskulatur im Rücken-, Schulter-, und Nackenbereich dehnen und kräftigen können. Yoga hilft zu erkennen, wo wir aus dem Gleichgewicht geraten sind, und zeigt, wie man wieder in die eigene Mitte kommen kann. Bei Rückenproblemen ist diese Mitte die Körperachse. Jede Abweichung schädigt langfristig die Gelenke von Rücken, Becken und Beinen. Sie erfahren, was die Wirbelsäule aus dem Gleichgewicht bringt.

Kursleitung: Renate Rost

Sportwissenschaftlerin M.A., Rückenschulleiterin und lizenzierte Beckenbodentrainerin

Wirbelsäulengymnastik, (Hatha-) Yoga und Entspannung

Dieser Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene Teilnehmer gleichermaßen geeignet. Die Übungen werden entsprechend angepasst.

Durch bewusste Körper- und Atemübungen sowie Meditation kommt es zu mehr Beweglichkeit, Entspannung und somit zu Gesundheit und gesteigerter Lebensqualität.

Diese sanfte Form des Yoga kann jeder ausüben. Besonders Atmung und Entspannung nehmen im Yoga einen zentralen Stellenwert ein. In diesem Kursangebot lernen Sie den ganzheitlichen Ansatz von Yoga kennen.

Wann: jeweils donnerstags

Uhrzeit: 19:30 - 20:45 Uhr

Kursort: Kleiner Saal

Teilnehmerzahl: mind. 8 Personen, max. 15 Personen





Dehnen und Kräftigen nach Liebscher & Bracht®

Dehnen ist eine Investition in unsere Lebensqualität und für unsere Lebenserwartung.

In diesem Kurs werden die Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht® erlernt. Die Übungen sind eine Kombination aus Dehnung unserer Muskeln / Faszien und Muskelkräftigung. Wir werden uns von Kopf bis Fuß dehnen und die Übungen an die individuellen körperlichen Voraussetzungen anpassen. Ergänzt werden die Übungen durch die Faszienrollmassage.

Alle Trainingsbausteine dienen dazu, die Flexibilität und den Stoffwechsel unseres Muskulär-Faszialen-Systems zu verbessern.

Durch die Übungen trainieren wir neben Kraft und Beweglichkeit, die Koordination, das Gleichgewicht, nervale Ansteuerungsprogramme, Entspannung und Stressabbau. Wir stärken das Herz-Kreislaufsystem und verbessern die Regenerationsfähigkeit und Zellversorgung.

Was ist die Liebscher & Bracht® Bewegungslehre?

In unserem Alltag nutzen wir durchschnittlich nur 15% unseres Bewegungspotentials. Durch einseitige Körperhaltungen z. B. durch zu langes Sitzen im Beruf oder einseitige Bewegungen wie sport- / berufsbedingte Überlastungen, können Schmerzen entstehen. Deshalb ist das Ziel, mit den Übungen von Liebscher & Bracht® die individuelle Beweglichkeit bestmöglich zu erweitern, zu erhalten und die Muskelspannung zu normalisieren. Entwickelt wurden die Übungen, um muskulär-faszial bedingte Schmerzen zu lindern und deren Entstehung vorzubeugen.

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Erwachsene von Jung bis Alt, mit und ohne Schmerzen ist Jede und Jeder herzlich willkommen und trainiert auf seinem persönlichen Niveau.

Der Kurs ist sowohl für Sporteinsteiger, als auch in Kombination zu anderen Sportarten geeignet oder kann auch dazu dienen sportart-spezifische Überlastungen auszugleichen. Außerdem eignet sich das Angebot sehr gut als Wiedereinstieg nach verletzungs- oder schmerzbedingten Pausen.

Für wen ist der Kurs nicht geeignet?

Frische Verletzungen oder akute starke Schmerz-syndrome sollten vorerst mit dem behandelnden Arzt abgeklärt werden. Bei Unsicherheiten dazu, ist es möglich über den Verein mit mir Rücksprache zu halten.

Was benötigt man für den Kurs?

Ein großes Handtuch für die Gymnastikmatten, bequeme und flexible Sportkleidung (am besten im Zwiebellook), Antirutschsocken, Gymnastikschläppchen oder leichte Hallenturnschuhe, eventuell etwas zu Trinken

Kursleitung: **Susanne Nordbruch** Physiotherapeutin, ausgebildet und zertifiziert in Liebscher & Bracht® Schmerz- und Bewegungstherapie

Dehnen und Kräftigen nach Liebscher & Bracht®

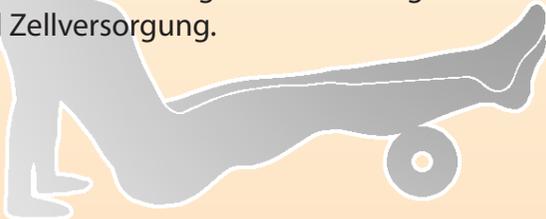
Wann: jeweils mittwochs

Uhrzeit: von 19:30 bis 20:30 Uhr

Kursort: Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen, max. 10 Personen

Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN





fitdankbaby® MINI / MAXI

Dein Baby ist ganz in die Stunde eingebunden: mal verstärkt es mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen, mal motiviert es Dich mit seinem Lachen. Dein Baby liebt die Nähe und die gemeinsame Bewegung und profitiert außerdem von den vielen liebevollen Bewegungsliedern und Spielen, die Du im Kurs gemeinsam mit ihm machst.

So kannst Du Kontakte knüpfen und - wie nebenbei - etwas für Deinen Körper und die Entwicklung Deines Babys tun. Wenn es Deinem Baby Spaß macht, macht es Dir Spaß und Du bleibst motiviert. Im Kurs geht es meistens erstaunlich ruhig zu, da für die Babys keine Langeweile aufkommt.

Ein funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining - optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas mit ihren Babys. Du trainierst mit Deinem Baby gemeinsam und alltagsnah. Das macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch weitere positive Effekte mit sich. Das Gefühl für den eigenen Körper, ein gestärktes Selbstbewusstsein und eine starke Körpermitte, gesteigerte Kondition und Koordination und mehr Kraft für den Alltag.

Für Mamas mit Babys im Krabbelalter werden die Übungen auf das steigende Körpergewicht des Kindes, die wachsende Mobilität und den Entwicklungsstand angepasst.

Die Trainerin ist für das postnatale Training geschult. Die Übungen werden in kleinen Gruppen individuell auf Dein Rückbildungslevel (betrifft Beckenboden und Rumpfmuskulatur) und Deine Konstitution angepasst.

Was es Dir bringt

- Qualitative Zeit und Spaß mit Deinem Baby
- Kräftigung der Problemzonen (Bauch, Beine, Po, Rücken)
- Unterstützung der Rückbildung (Beckenboden)
- Das Trainingsgewicht wächst mit
- Spielidee und Lieder für Dein Baby
- Austausch mit anderen Mamas
- Mit viel Spaß zum neuen Trainingsziel
- Unterstützt die Mobilität Deines Babys

Kursleitung: Nadine Dethlefs

Qualifikationen der Kursleiterin:

- fitdankbaby® MINI- / MAXI- /
- OUTDOOR - / PRE- und KIDS-
- Kursleitung
- Rückbildungsgymnastik Kursleiterin
- zertifiziert
- fitdankbaby® BECKENBODEN
- zertifiziert
- fitdankbaby® REKTUSDIASTASE
- zertifiziert
- Physiotherapeutin
- Mama von zwei Söhnen
- Kursleiterin nach dem BeBo Konzept
- K-Taping-Gyn. Therapeutin
- Zertifizierte MamasMitte Trainerin

fitdankbaby® MINI / MAXI

mit Baby / Krabbelkind von ca. 3 bis 14 Monaten

(Die Monatsangabe bezieht sich auf das Alter der Kinder bei Kursbeginn.)

Fitness für Dich und Dein Baby. Dein Baby macht mit und ist nicht nur dabei.

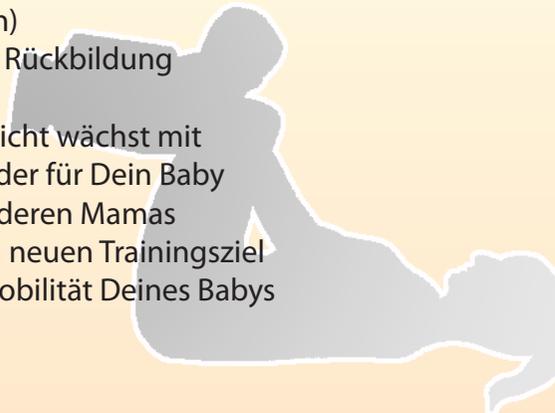
Wann: jeweils mittwochs

Uhrzeit: von 9:30 bis 10:30 Uhr

Kursort: Kleiner Saal

Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen, max. 10 Personen

Für findankbaby® MINI / MAXI muss zu der Kursanmeldung noch die Einverständniserklärung ausgefüllt werden.





Kräftigende Beckenbodengymnastik für Mütter

Rückbildungsgymnastik ist effektiv, macht Spaß und funktioniert mit Baby!

Nach einer Geburt braucht der Körper eine lange Zeit, um sich zu regenerieren. Nach dem Wochenbett bis ca. 8 Wochen nach der Geburt beginnt die Zeit der Rückbildung. Noch viele Wochen und Monate postpartum werden Deine Gelenke instabil, Deine Muskulatur gedehnt, Deine Atmung und Deine Organe verändert sein. Der Beckenboden wurde während der Schwangerschaft stark beansprucht (auch vor einem Kaiserschnitt!) und Du hast eine Rektusdiastase (Spalt zwischen den Bauchmuskeln). Du solltest Deinen Körper in dieser Zeit besonders gut kennen und lieben lernen und ihn gut behandeln, damit Du Beschwerden vorbeugst und fit für den Alltag mit Baby bist.

Rückbildung ist die beste Basis für jede weitere sportliche Aktivität! Du lernst, Deine Beckenboden- und Bauchmuskulatur zu spüren und richtig anzusteuern. Du verbesserst Deine Atmung und Deine Haltung. Das Beste daran: Du brauchst keinen Babysitter zu organisieren oder Stress mit den Gedanken an Dein Baby zu haben. Denn Dein Baby ist mit dabei und bekommt in jeder Kursstunde zusätzlich eine Babymassage oder ein Strampelspiel.

Bei einigen Übungen werden die Babys einbezogen und Du bekommst Tipps und Tricks für den Umgang mit Deinem Baby. Handouts und weiterführende Informationen und Übungen für Zuhause runden das Kurskonzept ab.

Was es Dir bringt

- ein stabile Körpermitte erlangen
- Unterstützung Deine Rektusdiastase zu schließen
- für einen gesunden Beckenboden
- die gute Basis für den Alltag und künftige Fitnesskurse
- Erlernen von Bewegungsliedern und Spielideen für Dein Baby
- Austausch mit anderen Mamas
- zusätzliche Informationen, Tipps und Übungen für Zuhause

Kursleitung: Nadine Dethlefs

Qualifikationen der Kursleiterin:

- fitdankbaby® MINI- / MAXI- /
- OUTDOOR - / PRE- und KIDS-
- Kursleitung
- Rückbildungsgymnastik Kursleiterin
- zertifiziert
- fitdankbaby® BECKENBODEN
- zertifiziert
- fitdankbaby® REKTUSDIASTASE
- zertifiziert
- Physiotherapeutin
- Mama von zwei Söhnen
- Kursleiterin nach dem BeBo Konzept
- K-Taping-Gyn. Therapeutin
- Zertifizierte MamasMitte Trainerin

Der Kurs ist unter dem Titel „Kräftigende Beckenbodengymnastik“ bei der zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert.

Versicherten einer teilnehmenden Krankenkassen können die Kurskosten bei regelmäßiger Teilnahme im Rahmen der jeweiligen gültigen Satzungsregelung anteilig erstattet werden.

Da es sich um einen Präventions Kurs handelt, muss dieser auch nicht in den ersten neun Monaten nach der Geburt abgeschlossen sein.

Kräftigende Beckenbodengymnastik für Mütter

Wann: jeweils mittwochs

Uhrzeit: von 11:00 bis 12:00 Uhr

Kursort: Kleiner Saal

Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen, max. 10 Personen





Yoga „kinderleicht“

Stell dir vor, Du bist mutig wie ein Löwe, stark wie ein Gorilla und lebendig wie ein Frosch – ein herrliches Gefühl, das man – Du wirst es merken – mit ein wenig Übung trainieren kann.

Kursleitung: **Angela Feuerbach**

Yogalehrerin beim Bund der Yoga-Vidya-Lehrer; ÜL B Sport in der Prävention Allg. Gesundheitsvorsorge, Gesundheitstraining E/Ä.

Yoga für Kinder sind sanfte Bewegungen, mit denen die Kinder z.B. Tier- und Pflanzenfiguren spielerisch darstellen. Die Figuren sind dynamisch und werden schnell zu richtigen Rollen, die die Kinder einnehmen.

Yoga „kinderleicht“

Wann: jeweils montags

Uhrzeit: von 14:45 bis 15:30 Uhr

Kursort: Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: mind. 8 Kinder,
max. 10 Kinder

Kinderyoga wirkt ganzheitlich, auf Körper und Psyche, unterstützt ein gesundes Wachstum, sorgt für mehr Ausgeglichenheit und fördert Konzentrationsvermögen und Kreativität.

Bitte mitbringen: Bequeme sportliche Kleidung (Leggins, T-Shirt), Noppensocken, gegebenenfalls ein Getränk

Unter Anleitung einer ausgebildeten Tanzpädagogin / Yogalehrerin werden die Kinder sich dehnen und drehen, strecken und recken, atmen und lachen... und erleben, was ihr Körper alles kann.



Bildquell: brgfx auf Freepik