Feldenkrais für Beginner und Fortgeschrittene

Ab 21.04.2022 von 16:30 – 17:30 Uhr und von 18:00 -19:00 Uhr (im Stadthaus)
Kurskosten: 10 Wochen Kursus für Mitglieder 65,00 € + 5,00 € allg. Verwaltung
und für Nichtmitglieder 85,00 € + 5,00 € allg. Verwaltung

Beweglich und entspannt „dem Rücken etwas Gutes tun".
„Wenn wir nicht wissen, was wir tatsächlich tun, dann können wir unmöglich das tun, was wir möchten", sagt der Gründer Moshé Feldenkrais.
Das eigene Wohlbefinden und die Beweglichkeit steigern, sanfte Bewegungsalternativen entdecken, etwas gegen Einschränkungen und Schmerzen unternehmen, Entspannung erfahren und erkunden, welche Möglichkeiten noch in Ihnen schlummern.
„Wie kann das Unmögliche möglich, das Mögliche leicht und das Leichte angenehm und elegant werden".

All dies können Sie in diesem Kursus mit Hilfe einfacher Übungen erlernen, die den Alltag erleichtern.

Kursleitung: Tamara Dietrich, Sozialpsychologin und Feldenkrais Lehrerin
Hans – Jürgen Petersen, Feldenkrais Lehrer

Pilates

Ab 21.04.2022 von 17:45 -18:45 Uhr ggfs. 2. Kursus ab 19:00 Uhr
Kurskosten: 10 Wochen Kursus für Mitglieder 55,00 € + 5,00 € allg. Verwaltung
und für Nichtmitglieder 75,00 € + 5,00 € allg. Verwaltung

Auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.
Ideal, für Balance und inneres Gleichgewicht.
Dieses Training hat Tradition. Schon in den 20er Jahren entwickelte Joseph Pilates in New York ein Fitness-Programm, das zum ersten Mal asiatischen Kampfsport mit Yoga-Elementen und westlicher Gymnastik in Einklang brachte. In sein Studio kamen Tänzer und Schauspieler, die durch ihren Beruf Probleme mit den Gelenken und Bandscheiben bekommen hatten.
Noch heute ist die Pilates-Methode ideal, um den ganzen Körper ins Lot zu bringen und „die eigene Mitte" zu finden.
Es werden in diesem Programm nie einzelne Muskeln, sondern immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig gekräftigt und gedehnt. Natürlich ist das anstrengend, aber anschließend fühlt man sich fit und energiegeladen.

Kursleitung: Ina Harting

Weitere Kursangebote an anderen Übungsorten

Montag

Ab 25.04.2022 im neuem GiG Übungsraum in der Sporthalle Kiefernweg
Bewegungs - Kurs 1 ab 09:00 Uhr Cardio – Aktiv Herz-Kreislauf-Training
Bewegungs - Kurs 2 ab 10:15 Uhr Fit und Gesund Stärkung der Finess
Bewegungs - Kurs 3 ab 14:00 Uhr Fit bis ins hohe Alter
Gezieltes Bewegungsprogramm für Menschen über 60 Jahre

Mittwoch

20.4.2022 von 18.00 – 19:00 Uhr im Stadthaus Marktplatz 2
Qi Gong ist die uralte Selbstheilmethode der „Traditionellen Chinesischen Medizin", nach der die Lebensenergie „Qi" durch ein Leitbahnsystem des Körpers fließt mit ÜL Carsten Zoch.

Freitag

Es gibt in diesem Quartal Mai/Juni wieder einen Kinder Selbstschutz Kursus für Kinder von 7 – 11 Jahren mit ÜL Christian Koch.

Neue Kurse
im Flebbe Hof

GiG
GEWINNEN IN GESUNDHEIT e.V.

Yoga Feldenkrais Pilates

Gewinnen in Gesundheit e. V. -
Krankenkassen gefördert

Unsere Philosophie -
Hilfe zur Selbsthilfe.

www.gewinnen-in-gesundheit.de

Der Verein GiG e.V. pflegt und fördert die Ausübung von ganzheitlichem Gesundheitssport, Kinder Selbstschutz, allgemeinem Sport und hält Angebote zur Ernährung sowie einem positiven Lebensstil bereit.

Sie interessieren sich für einen Kursus.
Dann wenden sie sich bitte an die
Geschäftsstelle.

GiG – Gewinnen in Gesundheit e.V. –

Geschäftsstelle: Sonnenweg 32 • 30880 Laatzen

Günther Meyer
Tel.: (05 11) 84 89 55 52
Mobil: 0177 - 33 52 942

info@gewinnen-in-gesundheit.de
www.gewinnen-in-gesundheit.de

Was ist Yoga? Kurze Erklärungen aus Wikipedia

Yoga ist eine aus Indien stammende philosophische Lehre, mit einer Reihe geistiger und körperlicher Übungen bzw. Praktiken.

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.

Es gibt viele Yoga Schulen

Unsere neuen GiG Yoga Lehrerinnen sind in der Yoga Schule YOGAWERSTATT Hannover ausgebildet. Sie haben die das Zertifikat ***„VINYASA YOGATEACHER“*** erworben.

Vinyasa - Yoga üben im Flow - Fließende Asanas und ein starker Atem

Es handelt sich beim Vinyasa Yoga um einen dynamischen Yogastil, bei dem die Bewegungen mit dem Atem synchronisiert werden - der Körper wird gefordert, der Geist beruhigt. Vinyasa Yoga ist vom Hatha Yoga abgeleitet, jedoch werden die Asanas nicht einzeln ausgeführt, sondern zusammenhängend als dynamischer Flow.

Beim Ausführen der Asanas geht es nicht um besser oder schlechter, es gibt keine Konkurrenz. Jeder macht die Flows so, wie er es an diesem Tag kann. Das hilft, bei sich selbst anzukommen und sich nicht mit anderen zu vergleichen. Der Geist wird ruhig, die Gedanken kommen zur Ruhe. Der Körper entspannt sich in der Bewegung. Vinyasa Yoga wirkt kräftigend und stabilisierend, die Muskulatur wird gestärkt, die Balance gefördert und die Gelenke und die Wirbelsäule werden mobilisiert. Außerdem wird das fasziale Gewebe gelockert und das Körpergefühl geschult.

Von Yoga Lehrerin Judit Herold und Yoga Lehrerin Martina Grafenhorst

Vinyasa – Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Ab 20.04.2022 von 16:30 – 17:45 Uhr und von 18:00 -19:15 Uhr

Kurskosten 10 Wochen Kursus für Mitglieder 75,00 € + 5,00 € allg. Verwaltung
und für Nichtmitglieder 95,00 € + 5,00 € allg. Verwaltung

Kursleitung: Yoga Lehrerin Judit Herold

Vinyasa – Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Ab 03.05.2022 von 17:45 – 19:00 Uhr
oder bei mehr als 8 TN ein 2.Kursus von 19:15 – 20:30 Uhr

Kurskosten 10 Wochen Kursus für Mitglieder 75,00 € + 5,00 € allg. Verwaltung
und für Nichtmitglieder 95,00 € + 5,00 € allg. Verwaltung

Kursleitung: Yoga Lehrerin Martina Grafenhorst

Sitzyoga Kursus

Ab 03.05.2022 von 16:30 - 17:30 Uhr

Kurskosten 10 Wochen Kursus für Mitglieder 75,00 € + 5,00 € allg. Verwaltung
und für Nichtmitglieder 95,00 € + 5,00 € allg. Verwaltung

Sitzyoga eignet sich besonders für ältere, körperlich eingeschränkte und weniger bewegliche Menschen. Die klassischen Übungen (Asanas) werden so abgewandelt, dass sie auf einem Stuhl ausgeführt werden können. Egal ob jung oder alt, ob Yoga-Anfänger oder Fortgeschrittene, Sitzyoga bietet viele Vorteile, da es gelenkschonend und für jeden leicht ausführbar ist.

Da durch Yoga altersbedingte Beschwerden und Krankheiten gelindert werden können, ist Sitzyoga eine gute Möglichkeit beweglich zu bleiben und die Vorteile des Yoga kennenzulernen:

- Stärkung von Konzentrationsfähigkeit, Gleichgewicht und Koordination
- Gelassenheit durch Meditation
- Freude an Bewegung und Körperwahrnehmung

Kursleitung: Yoga Lehrerin Martina Grafenhorst

Gesundheit! Was ist das?
– Der ganzheitliche Ansatz von Gesundheit –

Gesund zu sein bedeutet gemäß der WHO (Weltgesundheitsorganisation)

Der Mensch kann alltägliche Aufgaben und Herausforderungen bewältigen, persönliche Bedürfnisse befriedigen, Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie sich der Umwelt anpassen oder sie verändern, um damit körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden zu erlangen oder zu erhalten.