

## Fit im besten Alter – Gymnastik „60 +“

Schon in jüngeren Jahren kann sich bei körperlich wenig aktiven Menschen die Muskulatur verkürzen. Es kann auch zu Überlastungen der einseitig beanspruchten Muskeln kommen. Rückenschmerzen, Muskelverspannungen und mangelnde Beweglichkeit sind häufig die Folge. Mit zunehmendem Alter sammeln sich die Beschwerden an. Wer seinen Körper dagegen fit hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und mobil zu bleiben und Stürzen vorzubeugen. Deshalb ist Gymnastik auch im Alter wichtig.

Im Vordergrund stehen koordinative Bewegungen zu Musik, der Einsatz von Kleingeräten und Alltagsgegenständen, Beckenbodengymnastik und Entspannung. Durch eine abwechslungsreiche, individuelle Gestaltung der Stunden ist für jeden etwas dabei.

Ort: Gymnastikhalle (Haus 5, EG)  
Termine: 11.01. - 22.03.2021  
12.04. - 21.06.2021  
05.07. - 06.09.2021  
27.09. - 06.12.2021  
je 10 x montags, 15.15 - 16.15 Uhr  
Leitung: Claudia Knipping,  
Übungsleiter B- und C-Lizenz  
Gebühr: 75,- €

## Fitness- und Funktionsgymnastik

Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen aller Altersklassen, die ihre Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und allgemeine Fitness trainieren möchten. Nach Lockerungs- und Aufwärmübungen folgen Übungen zur Mobilisation der Muskulatur sowie der Verbesserung der Koordination. Stretching und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Alle Übungen werden gelenk- und rüchenschonend durchgeführt.

Ort: Gymnastikhalle (Haus 5, EG)  
Termine: 11.01. - 22.03.2021  
12.04. - 21.06.2021  
05.07. - 06.09.2021  
27.09. - 06.12.2021  
10 x montags, 16.30 - 17.30 Uhr  
Leitung: Claudia Knipping,  
Übungsleiter B- und C-Lizenz  
Gebühr: 75,- €

## FIGUR VITAL

GESUNDHEITSKONZEPT VON ANDREAS HEINRICH

### BESSER ESSEN – GESUND BEWEGEN – GUT ENTSPANNEN – MEHR WISSEN

Ihr Körper ist Ihnen wichtig und Sie legen Wert auf eine gute Figur? Oder Sie haben Schmerzen und möchten diese reduzieren? Mit dem neuen Bewegungs- und Ernährungskonzept FIGUR VITAL nach Andreas Heinrich erreichen Sie Ihr Wunschgewicht dauerhaft, können Schmerzen vorbeugen oder reduzieren und finden zu einer neuen gesünderen Lebensweise. Dabei werden sie fachkompetent betreut – damit neue Wege in Bewegung und Ernährung zur Gewohnheit werden!

Nachdem Sie Ihre persönlichen Ziele definiert haben, bietet Ihnen dieses Programm eine Ernährungsberatung und Optimierung, motivierendes Training für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination, verschiedene Entspannungsmethoden, Wissen zum Zusammenspiel von Bewegung und gesunder Ernährung und Beratung zur Umsetzung in Ihrem persönlichen Alltag. Eine große Rolle spielt auch der Erfahrungsaustausch mit der Gruppe.

Ort: Gymnastikhalle (Haus 5, EG)  
Termine: 14.01. - 11.03.2021  
15.04. - 24.06.2021  
05.08. - 30.09.2021  
21.10. - 16.12.2021  
je 9 x donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr  
Leitung: Tina Barthel, DOSB Übungsleiter  
B-Lizenz „Sport in der Prävention“  
Gebühr: 67,50 €



Elternschule und Gesundheitszentrum  
der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH  
Am Heessener Wald 1, 59073 Hamm

Anmeldung und Information:  
Tel. 02381 681-1341 | Fax: 02381 681-1343  
gesundheitszentrum@barbaraklinik.de  
www.eug-hamm.de

Gesundheitszentrum

KURSPROGRAMM 2021



ELTERNSCHULE UND GESUNDHEITSZENTRUM  
DER ST. BARBARA-KLINIK HAMM GMBH



## Liebe Leserinnen und Leser!

Gesundheit ist gerade in Zeiten der Corona-Pandemie ein hoch geschätztes Gut geworden. Doch bei aller notwendigen Vorsicht mit Abstand, Alltagsmasken und Hygiene bestimmt auch eine große Sehnsucht nach „Normalität“ unser Leben. Hierzu gehört auch das – gemeinsame – Sport treiben, womit wir wiederum unsere Fitness fördern, das Immunsystem stärken und uns auch psychisch leistungsfähiger und ausgeglichener fühlen.

Auch für 2021 haben wir ein Angebot an Gesundheitskursen geplant, die wir besonnen und unter Einhaltung aller gebotenen Vorsichtsmaßnahmen durchführen. Unsere Turnhalle mit ca. 150 qm in einem separaten Seitengebäude der Klinik ist hierzu bestens geeignet.

Was wir alle mittlerweile gelernt haben ist Flexibilität und Gelassenheit: Es kann jederzeit anders kommen. Terminverschiebungen und Kursabsagen sind derzeit nicht ausgeschlossen. Für noch neu startende Kurse kommunizieren wir diese auf unserer Homepage, ansonsten per Mail an alle angemeldeten Teilnehmer. Bitte bleiben Sie mit uns flexibel, humorvoll, gelassen und verantwortungsvoll im Miteinander.

Wir freuen uns darauf, Sie (wieder) bei uns begrüßen zu dürfen! Bleiben Sie gesund!

### Ihr Team des Gesundheitszentrums

**Zu allen Kursen sind verbindliche Anmeldungen erforderlich.** Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail. Wir schicken Ihnen gerne ein Anmeldeformular und unsere Anmeldebedingungen zu. Diese finden Sie auch unter [www.eug-hamm.de](http://www.eug-hamm.de) in der Rubrik „Anmeldung und Kontakt“.

### Unsere besonderen Konditionen für Mitarbeitende der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH:

Alle Kurse werden von der St. Barbara-Klinik Hamm GmbH für Mitarbeitende mit 50% bezuschusst (Rückerstattung durch den Arbeitgeber nach Vorlage der Teilnahmebescheinigung, die Sie am letzten Kurstermin oder in unserem Sekretariat erhalten).

## Rücken aktiv

Die effektivste Methode, Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen oder diesen vorzubeugen, ist der Aufbau von wirbelsäulenstabilisierender Muskulatur.

Mit speziellen Übungen stärken Sie Ihre Rumpfmuskulatur. Zudem werden Mobilisations- und Dehnungsübungen zum Erhalt und zur Verbesserung der Beweglichkeit durchgeführt. Entspannungsübungen runden die Stunden ab.

Ort: Gymnastikhalle (Haus 5, EG)  
Termine: 11.01. - 22.03.2021  
12.04. - 21.06.2021  
26.07. - 27.09.2021  
04.10. - 13.12.2021  
je 10 x montags, 19.00 - 20.00 Uhr  
Leitung: Mechthild Haßmann, DOSB-  
Übungsleiter B-Lizenz „Sport in der  
Prävention“  
Gebühr: 75,- Euro

## Indian Balance – Den Körper bewegen, während die Seele ausruht

Indian Balance – das fließende indianische Body-Mind-Soul Programm nach Christian de May für Rücken, Bauch, Beine und Po beflügelt die Sinne und bringt pure Energie. Indian Balance besteht aus einem ständigen Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und Muskelkontraktionen. Das Ziel ist, die Verbindung zum natürlichen Körpergefühl wiederherzustellen, die Ausdauer und Beweglichkeit sowie Koordination zu trainieren und die Wahrnehmung des eigenen Inneren zu schärfen – kurz: den Körper und den Geist in Balance zu bringen und zu erhalten.

*Indian Balance ist für jede Altersgruppe und jedes Fitness-level geeignet.*

Ort: Gymnastikhalle (Haus 5, EG)  
Termine: 14.01. - 11.03.2021  
15.04. - 24.06.2021  
05.08. - 30.09.2021  
21.10. - 16.12.2021  
je 9 x donnerstags, 19.15 - 20.15 Uhr  
Leitung: Tina Barthel, Indian Balance  
Master Coach & Ausbilderin  
Gebühr: 67,50 Euro

## Mit Feldenkrais beweglicher und schmerzfreier werden

Feldenkrais schult auf sanfte Art das Körperbewusstsein und ermöglicht, Bewegungsmuster zu ändern und Bewegungen aller Art angenehmer und vielseitiger zu gestalten - ganz egal, wie alt Sie sind! Verbesserungen der Befindlichkeit werden ermöglicht bei Rücken-, Schulter- und Nackenproblemen, Bewegungseinschränkungen im Hüftgelenk, Schmerzen in Knien und Füßen, Anspannungen im Kiefergelenk, Störungen in Bewegungskoordination und Körpergefühl, z. B. nach Operationen, Verletzungen oder Amputationen.

Ort: Gymnastikhalle (Haus 5, EG)  
Termine: 05.01. - 09.03.2021  
16.03. - 18.05.2021  
20.07. - 21.09.2021  
19.10. - 21.12.2021  
je 10 x dienstags 16.00 - 17.00 Uhr,  
17.00 - 18.00 Uhr sowie 18.00 - 19.00 Uhr  
Leitung: Wiebke Barthel, Feldenkrais-Pädagogin  
Gebühr: 75,- Euro

## Relax Yoga

Sich vom Alltagsstress entspannen und gleichzeitig etwas für Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit und Balance tun: Relax Yoga ist dafür der ideale Ausgleichssport. Aktive Entspannung ist das Erfolgsgeheimnis dieses Relaxprogramms, bei dem es eine ausgewogene Mischung aus aktivierenden Übungen, Haltungen und Flows mit angeleiteter Tiefenentspannung gibt. Mit den Pranayamas (Atemübungen) eignet sich Yoga zur inneren Einkehr und zur Beruhigung nach der Hektik des Alltags. Die sanften Übungen helfen, entspannter, ausgeglichener und zufriedener zu werden. Der Zufluss neuer Energie ist deutlich spürbar und es gelingt, Stress gelassener zu begegnen und besser ein- und durchzuschlafen.

Ort: Gruppenraum (Haus 5, 1. OG)  
Termine: 03.05. - 26.07.2021  
13.09. - 06.12.2021  
je 12 x montags, 19.00 - 20.00 Uhr  
Leitung: Christoph Dannapfel, Yoga-Lehrer  
Gebühr: 96,- Euro

## Yoga Balance

Yoga ist eine über Jahrtausende entwickelte Tradition der Gesunderhaltung und Lebensschule aus Indien. Über Körperhaltungen, Atemübungen, Bewegungssequenzen, Entspannungstechniken und Meditation gibt Yoga uns eine Reihe von Hilfsmitteln an die Hand, mit denen wir lernen, unseren Alltag besser zu bewältigen. Yoga fördert Konzentration und Selbstzufriedenheit und kräftigt den Körper.

*Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Yoga-Erfahrene.*

Ort: Gymnastikhalle (Haus 5, EG)  
Termine: 03.05. - 26.07.2021  
13.09. - 06.12.2021  
je 12 x montags, 17.45 - 18.45 Uhr  
Leitung: Christoph Dannapfel, Yoga-Lehrer  
Gebühr: 96,- Euro

## Zumba®

Zumba ist ein Fitness-Workout mit Tanzelementen und macht so viel Spaß, dass die Teilnehmer gar nicht merken, dass sie Sport treiben! Mit den unterschiedlichen Tanzstilen von Samba, Merengue, Standard bis hin zu Hip Hop ist Zumba der perfekte Kurs für jeden, der sich fit halten und seinen Körper auf Vordermann bringen möchte. Das Workout kombiniert schnelle und langsame Bewegungen miteinander und hilft, die eigene Körperbalance zu trainieren, die Fettverbrennung anzukurbeln sowie Herz und Kreislauf zu stärken.

Ort: Gymnastikhalle (Haus 5, EG)  
Termine: 05.01. - 09.03.2021  
13.04. - 15.06.2021  
13.07. - 14.09.2021  
05.10. - 07.12.2021  
je 10 x dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr  
Leitung: Natalia Neufeld, Zumba-Trainerin  
Gebühr: 75,- Euro