

Hocker- & Wirbelsäulengymnastik

Der Verein Bewegung mit Spaß e.V. bietet in unseren Räumlichkeiten wöchentlich die Angebote Hocker- und Wirbelsäulengymnastik an.

Bei der Hockergymnastik, die mittwochs am Vormittag stattfindet, in dem durch leichte Bewegungen mit Spaß das Wohlbefinden entscheidend verbessert werden kann. Der Kurs findet überwiegend sitzend statt und enthält gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen.



Die Wirbelsäulengymnastik findet dienstags am frühen Abend statt. Durch gezieltes Rückentraining werden muskuläre Dysbalancen ausgeglichen. Kräftigung und Elastizitätsverbesserung beugen Beschwerden der Rumpfmuskulatur vor und beheben bestehende Problematiken.

Der Kurs Wirbelsäulengymnastik ist zertifiziert als Rehabilitationsangebot.

Die Kurse sind teils kosten(zuzahlungs)pflichtig, nähere Infos bitte erfragen.

Wann? dienstags & donnerstags, Zeiten variieren

Kontakt über: mail@bewegung-mit-spass.de

Kinder- & Familienyoga

Wir sind sehr froh, im Haus mehrere Yoga-Angebote für Kinder und Familien im Programm zu haben!

Beim Kinderyoga werden Kinder ab 4 Jahren im Rahmen von kleinen Geschichten spielerisch an Yoga-Bewegungen herangeführt.

Hierbei werden das Körpergefühl, die Motorik und Koordinationsfähigkeiten gestärkt und positive Bindungserfahrungen ermöglicht.

Wir freuen uns über eine Finanzierung dieses Angebots aus den Geldern der Stadt Kassel im Rahmen des Projektes Kassel inklusiv!

Unsere Familienyoga-Kurse finden immer als Blöcke mit 5 bis 8 Terminen statt, meist dienstags von 16 Uhr bis 17 Uhr. Das Angebot richtet sich an Familie mit Kindern ab 2 Jahren.

Die Kursgebühren variieren und können konkret nachgefragt werden.

Wann? dienstags & donnerstags, Zeiten bitte nachfragen

Kontakt über: charlotte-braun@posteo.de



Mehrere Yoga-Kurse

An mehreren Abenden in der Woche finden bei uns Yoga-Kurse statt, die von unterschiedlichen Kursleitungen durchgeführt werden.

Yoga hat viele positive Effekte auf die Gesundheit und das Wohlbefinden, es hilft gegen Stress und fördert die Entspannung. Gleichzeitig stärkt Yoga die Muskulatur und kann bei Schmerzen helfen. Auch die Atmung wird verbessert.

Die Yogakurse sind für Jung und Alt ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene*r.



Die Kursgebühr variiert und kann konkret nachgefragt werden.

Wann? montags & mittwochs, Zeiten bitte nachfragen

Kontakt über: familienzentrum@viva-stiftung.de

Tai Chi & Qigong

Tai Chi und Qigong sind Wege zu Gelassenheit, Entspannung, Bewegung, Gesundheit, Flexibilität, Konzentration, Achtsamkeit und Ausgeglichenheit.

Während der Kurse werden die unterschiedlichen Formen ausgeführt. Ruhe in Bewegung ist das Motto des Kurses. Beide Techniken dienen der Kultivierung der Lebensenergie.

Durch verschiedene Übungen werden Körper und Geist verbunden.

Die Kursgebühr variiert und kann konkret nachgefragt werden.



Wann? donnerstags, Zeiten bitte nachfragen

Kontakt über: familienzentrum@viva-stiftung.de