



# TV Langendreer 1882

www.tv-langendreer.de



**NEU ab 02.09.2019!**

## After-Work Fitness „Move & Relax“

### für alle Interessierten m/w/d

montags, 17:30 Uhr – 18:45 Uhr

im Gymnastikraum  
gegenüber der Stadtbücherei,  
Unterstraße, 44892 Bochum

Gerade der Montag ist für uns Berufstätige besonders stressig. Konnten wir uns am Wochenende wirklich vom Berufsalltag erholen und abschalten? Oft nehmen wir Probleme, Gedanken und Gefühle vom Wochenende mit in die neue Woche und in den Job. Ruck zuck sind wir wieder in der gewohnten Tretmühle. Ausbrechen, entgegenwirken, präventiv agieren, das ist mein Motto.

**Macht mit und werdet schon zum Wochenanfang aktiv!**

#### „Move“ ist viel Bewegung

Warm-Up: Flottes Aufwärmen mit Gleichgewichts- und Dehnungsübungen  
Hauptteil: Übungen aus den Bereichen Pilates, BBP, Rücken- und Nacken-  
Training, Koordination, Kondition, Brain-Fitness  
Cool-down: Dehnungsübungen, Stretching, Feldenkrais-Übungen

#### „Relax“ ist Stressabbau durch Entspannung und Achtsamkeit

*Entspannung* meint eine fokussierte Gelassenheit, ein „im Hier und Jetzt sein“, ein inneres mildes Lächeln, sich und anderen gegenüber. Unsere Ziele: Regeneration und Stabilisierung von Körper, Geist und Seele, Reduktion von körperlichen Verspannungen, zunehmender Gelassenheit und innerer Ruhe, Wiedergewinnen von Körperbewusstsein, Stärkung des Selbstbewusstseins, Ausgleich nervöser Reizbarkeit, Allgemeine Gesundheitsprophylaxe, Erleben von Selbstwirksamkeit. Formen der Entspannungstechniken: Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Atemtechniken, Body Scan, Fantasiereisen, Yoga, Qi Gong, Duft-Qi Gong, Meridian-Stretching, Affirmationen.

*Achtsamkeit* ist definiert als das unvoreingenommene Gewahrsein, welches durch das absichtsvolle und kontinuierliche Beachten eigener augenblicklicher Erfahrungen mit einer offenen, annehmenden, wohlwollenden und mitfühlenden Haltung entsteht. Erkennen der eigenen Beiträge zur Stressentstehung und der gezielte, friedvolle Umgang damit sind hierbei der Hauptinhalt. Unsere Ziele: Stärkung der Konzentrationsfähigkeit, Klarheit der Sinne und mehr Gelassenheit im Alltag.

**Infos und Kursleitung:  
Ines Schubert  
0234 / 35 58 85**