



**Inge Formann** weiß, der Weg ist das Ziel – beim Tai Chi und im Leben. Tai Chi zu lernen, ist für sie ein Prozess: Jeder Schritt, jede Stunde verläuft anders, mal unspektakulär, mal als Offenbarung. Bei uns ist sie seit 2009. | 316 – 317



„Von der Wiege bis zur Urne – Turne, turne, turne!“ – sagen Joachim Ringelnatz und Trainerin **Alexandra Frotscher**. Sie selbst hält sich mit Geräte-/Faszientraining und Kampfsport fit und gibt seit 2011 bei uns Fitnesskurse. | 300 – 301



**Denise Jeske** hat u. a. die B-Lizenz Sport in der Prävention mit der Profilerweiterung Entspannung und Bewegung. 2022 hat sie die Zusatzqualifikation „Burnout-Beratung und Stressbewältigung“ erworben. | 312 – 313



Begradigungstherapeutin **Steffi Lange** weiß, dass Bewegung zu Gesundheit und Freude für Körper und Geist beiträgt. Sich Zeit für den eigenen Körper und sich selbst zu nehmen, tut gut und fühlt sich gut an! | 330 – 332



Seit etwa 20 Jahren ist Übungsleiterin **Sandra Lazzara** im Fitnessbereich tätig. Ihr ist es wichtig, den Körper stets ganzheitlich zu trainieren. Deswegen finden in ihren Kursen immer alle Muskelgruppen Berücksichtigung. | 304 – 306



# gemeinsam bewegen

„DU MUSST NICHT SPITZE SEIN, UM ANZUFANGEN. ABER DU MUSST ANFANGEN, UM SPITZE ZU WERDEN.“

Zig Zagler



**Daniel Löber** hat vor einigen Jahren das Wandern im Allgäu für sich als Hobby entdeckt. Die Schönheit der Natur erleben und auf verschlungenen Pfaden unterwegs sein, kann man mit ihm aber auch hier im schönen Nordhessen. | 320 – 321

**Duygu Mock** lädt seit 2018 Menschen dazu ein, bewusster zu leben sowie gesund, vital und klar im Kopf zu bleiben – möglichst bis ins hohe Alter. Für alle, die lange voller Energie leben möchten, bietet sie Yoga-Kurse an. | 310 – 311



Physiotherapeutin **Michaela Zaloha** bietet bereits seit 2003 Wirbelsäulengymnastik und Yoga an, weil es ihr Freude macht, Menschen in Bewegung zu bringen und sie für Sport zu begeistern. | 302 – 303, 314 – 315

Fachtrainerin **Monika Zhang** leitet bereits seit 2015 Kurse im orthopädischen Bereich. Ihr medizinisches Wissen über diverse Krankheitsbilder kombiniert sie seit 2022 auch bei uns mit praktischen Übungen für Sie. | 333 – 335



## Wandern

### Tour 1: Helsa

Die ca. zehn Kilometer lange Tour startet am Bahnhof in Helsa. Anfangs geht es steil bergauf, im weiteren Verlauf ist die Runde aber eher durch weitestgehend ebene Wald- und Forstwege charakterisiert.

Kurz vor dem höchsten Punkt der Tour geht es nochmal leicht bergauf zu den Windrädern. Im Anschluss führt der Weg meist abwärts zurück zum Ausgangspunkt. Die Tour stellt keine besonderen Anforderungen an die Wandernden. Ein gewisses Maß an Kondition ist hier allerdings hilfreich.

<b>320</b>	Samstag	<b>27.09.2025</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>9:30 bis ca. 11:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>kostenfrei</b>	
	Leitung	<b>Elisa Sohns und Daniel Löber</b>	

- !** **Bitte mitbringen:** Wetterentsprechende Kleidung, Getränke, ggf. einen Imbiss
- !** **Treffpunkt:** Parkplatz Bahnhof in Helsa



### H Ihre Anmeldung zu unseren Kursen

ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Sie haben bis acht Tage vor Kursbeginn die Möglichkeit, Ihre Anmeldung zurückzuziehen und bekommen dann die Gebühr zurückerstattet.

**Bitte beachten Sie, dass die Kursgebühr mit der Anmeldung fällig wird.**



## Tour 2: Dörnberg

Die Wanderung startet am Parkplatz „Am roten Ufer“ unweit des Bahnhofs (Regio-Tram) in Zierenberg. Der Weg zieht nach kurzem ebenem Beginn steil Richtung Alpenpfad an. Im Anschluss geht es im landschaftlich reizvollen Gelände eine Weile über den überwiegend eben verlaufenden Alpenpfad. In der Folge geht es auch mal bergan Richtung Helfensteine und bis auf die Hochebene des Hohen Dörnbergs. Der Abstieg erfolgt über Waldwege und Forststraßen zurück zum Ausgangspunkt.

Die etwa zwölf Kilometer lange Strecke erfordert, abgesehen von ein wenig Trittsicherheit und einem gewissen Maß an Kondition, keine besonderen Fähigkeiten.

<b>321</b>	Samstag	<b>21.03.2026</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>10:00 bis ca. 14:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>kostenfrei</b>	
	Leitung	<b>Elisa Sohns und Daniel Löber</b>	

**!** **Bitte mitbringen:** Wetterentsprechende Kleidung, Getränke, ggf. einen Imbiss

**!** **Treffpunkt:** Parkplatz „Am roten Ufer“ in Zierenberg, unterhalb der Eisenbahnbrücke