



Turn- und Sportverein von 1908 Senne I e.V.

**WIR BEWEGEN  
DIE SENNE**

TuS 08 Senne I e.V.  
Geschäftsstelle:  
Am Waldbad 72  
33659 Bielefeld  
0521-403043  
info@tus-senne.de  
www.tus08senne1-hauptverein.de  
Öffnungszeiten:  
Dienstag 19 – 21 Uhr  
1. Samstag im Monat 10 – 12 Uhr

## Gesundheitsangebote

Ort: Hermann-Windel-Halle

### Feldenkrais

**Sonntags von 10:00 bis 11:30 Uhr**

**Donnerstags von 18:30 bis 20:00 Uhr**

Feldenkrais-Lehrer Eberhard Kruse (eberhard@bielefeldenkrais.de)

Feldenkrais-Lehrerin Rosa Reimer (rosa@bielefeldenkrais.de)

Bei der Feldenkrais-Methode werden angeleitete Bewegungen langsam und bewusst in der Rückenlage ausgeführt. Diese ganzheitliche Bewegungslehre nach Dr. Moshé Feldenkrais ist hilfreich bei Stress, Haltungproblemen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen. Dabei handelt es sich um Bewegungen, die individuell in den Alltag integriert werden können – ins Sitzen, Stehen, Gehen – und dazu führen, dass selbst eingefahrene Bewegungsgewohnheiten wahrgenommen und neu gelöst werden.

Das Ziel ist: die Beweglichkeit, die Koordination und das Gleichgewicht zu erhalten, zu verbessern oder wiederzugewinnen.

### Hatha-Yoga

**Montags von 20:00 bis 21:30 Uhr**

**Mittwochs von 20:00 bis 21:30 Uhr**

Yoga-Lehrerin i.A. Elke Kruse (elkekruse@outlook.com)

Die Achtsamkeit ist nach innen gerichtet, sie hilft dir, dich bei dem was du gerade tust, zu spüren. Die Gewaltlosigkeit hilft dir, sanft mit dir umzugehen, nichts zu erzwingen, was deinem Körper schadet. Die Freude am Üben und das angenehme Körpergefühl, helfen mit der Zeit, deine Regelmäßigkeit zu finden. Die Klarheit hilft dir, herauszufinden, was für deinen Körper richtig ist. Die Geduld hilft dir, deinen Körper so anzunehmen, wie er ist. Sie hilft dir dich an Veränderungen und Fortschritten zu freuen. Die Ausdauer hilft dir, nicht aufzugeben und weiter zu machen.

### Tai Chi / Qi Gong

**Donnerstags von 20:00 bis 21:00 Uhr**

Tai Chi- u. Qi Gong-Lehrerin Ellen Villmann (ellen.villmann@t-online.de)

- Langsame, fließende Bewegungen gehören zu traditionsreichsten Sport- und Entspannungsarten
- Geeignet für: alle Altersgruppen, schonend für die Gelenke
- Verbesserung von: Gesundheit, Beweglichkeit, Ausdauer, Konzentration und zur Ruhe kommen
- Kräftigt die Muskulatur, verbessert Körpergefühl und Koordination, stärkt das Herz-Kreislauf-System
- Kennenlernen und üben von: Tai Chi Form, 8 Brokate, Einzelübungen, Entspannungsübungen



Turn- und Sportverein von 1908 Senne I e.V.

Ziel: Gesundheitsförderung, Wohlbefinden, Stressabbau, inneres Gleichgewicht wiederfinden

## **Funktionelles "50+Ganzkörpertraining" Mittwoch von 10:45 bis 11:45 Uhr**

Kontakt über Anke Wedderwille Seick ([anke\\_wedderwille\\_seick@hotmail.com](mailto:anke_wedderwille_seick@hotmail.com))

Die Trainingseinheiten beinhalten Übungen aus den Disziplinen Fitness: Aufbau und Erhalt der Grundlagenausdauer und Kraftaufbau. Übergeordnetes Ziel des Kurses ist es, den mit fortschreitendem Alter einhergehenden Abbauprozessen von körperlichen Fähigkeiten entgegenzuwirken.

Anke Wedderwille Seick