

## Pressemitteilung 27. Juni 2019



### Mehrgenerationenhaus Hof mit schwungvollen Kursen Mit Feldenkrais bewegt durch den Sommer Hof

Das Mehrgenerationenhaus der Diakonie Hochfranken lädt ein zu den Feldenkrais-Sommerkursen. Sie finden in Kooperation und unter der Leitung von Feldenkrais-Pädagogin Sabine Döhla statt. "Rund um die Füße - beweglich, stabil und leicht" lautet das Motto.

Kursstart ist am Montag, 15. Juli um 19 Uhr im TPZ Hof sowie am Dienstag 16. Juli um 20.30 Uhr für das Feldenkrais After Work.

Dazu kommen zwei Kurse, die sich um Nordic Walking und Radfahren drehen.

„Die Füße sind die Basis für mühelose Bewegungen, für unsere Beweglichkeit, unsere Haltung und unser Gleichgewicht. Oftmals sind die Füße aber auch Auslöser für Knie-, Hüft- oder Rückenprobleme, Schwindel oder Kopfschmerzen.

Mit sanften, speziellen Feldenkrais Fußlektionen wird mehr Bewusstheit für unsere Füße entwickeln und sie wieder fit machen.

So können wir den Prozess des Stehens und Gehens verbessern“, erklärt Sabine Döhla. Die Lektionen finden auf dem Boden, sowie im Sitzen, Stehen und Gehen statt und sind für Menschen jeden Alters geeignet.

In einem Nordic-Walking-Kurs und einem Workshop für Radfahrer werden gewohnte Bewegungen mit Feldenkrais Übungen und fein abgestimmten Bewegungsvariationen Kombiniert.

Laufstil und Radtechnik werden so effizienter. Schmerzen oder Einschränkungen lassen sich - oftmals verblüffend schnell - reduzieren oder gänzlich auflösen. Mitmachen kann jeder, bitte ein eigenes, verkehrssicheres Rad und Helm mitbringen.

Nordic-Walking-Stöcke können geliehen werden.

Vergünstigung für Menschen in besonderer Lebenssituation ist möglich.

#### Hof, Kurs 1 (TPZ am Untreusee):

ab Mo 15.07., 19.00 Uhr, 4 mal à 75 min

Termine: 15.07. 22.07. 29.07. 05.08.

Hof, Kurs 2 (Hof, Kursort wird noch bekannt gegeben), Feldenkrais After Work

ab Di 16.07., 20.30 Uhr, 4 mal à 75 min

Termine: 16.07. 23.07. 30.07. 06.08.

#### Leichter Nordic-Walking (Walking) mit Feldenkrais

ab 16.07., 19.00 Uhr, 4 mal à 75 min.

Termine: 16.07. 23.07. 30.07. 06.08.

Treffpunkt: TC Hof am Theresienstein

Leihstöcke sind vorhanden.

"Abgefahren" - leichter Radfahren mit Feldenkrais

Sa 27.07., 10 - 15.00 Uhr

Treff: TPZ Hof am Untreusee

Bitte ein eigenes Rad, Helm, Wechselkleidung und Isomatte mitbringen.

Anmeldung und Infos für alle Kurse:

Sabine Döhla, 0160 / 97 92 25 62

doehla@feldenkrais-phenomen.de und im MGH unter: 09281/ 540390578

Ansprechpartnerin für Presse:

Eva Döhla

Kommunikation & Marketing

Diakonie Hochfranken gGmbH

Klostertor 2 · 95028 Hof

Telefon 09281-837-122

Fax 09281-140039-122

eva.doehla@diakonie-hochfranken.de

www.diakonie-hochfranken.de

---

Diakonie Hochfranken gGmbH - Klostertor 2 - 95028 Hof

AG Hof: HRB 4003

Geschäftsführung: Martin Abt, Manuela Bierbaum