

Eltern- und Teilnehmerinnen-Information Herbstprogramm

1. Yoga bei Friederike – noch Plätze frei

Zeit: nach individueller Absprache

Pädagogische / fachliche Erklärung: Yoga fördert Beweglichkeit, Atemtechnik und Körperwahrnehmung. Die Übungen unterstützen eine stabile Haltung, verbessern die Konzentrationsfähigkeit und wirken ausgleichend auf den gesamten Bewegungsapparat. Für Kinder und Erwachsene geeignet.



Yoga-Herbstkurs mit Friederike – „Herbst-Flow & Balance“

Liebe Yoga-Freundinnen und Yoga-Freunde, wir freuen uns sehr, dass Friederike wieder zu uns kommt und einen neuen Yoga-Herbstkurs anbietet. Viele von euch erinnern sich sicher noch an die wunderbaren Stunden, die wir bereits gemeinsam hatten – jetzt starten wir erneut, mit einem frischen Schwerpunkt:

Herbst-Flow – Kraft, Ruhe & Loslassen

Nicht nur im Frühling – auch jetzt im Herbst trägt ein sanfter, kraftvoller Flow durch die Jahreszeit. Er unterstützt den Übergang, hilft beim Loslassen, bringt neue Zentrierung und schenkt Stärke. Mit achtsamen Bewegungen, ruhiger Atemarbeit und wohltuenden Sequenzen entsteht ein Yoga-Erlebnis, das Körper und Geist gleichermaßen nährt.

Kurszeiten (bis in die Herbstferien)



Freitag – ab dem 18. September

9:30 Uhr 1,5 Stunden  7 Termine

Donnerstag – ab dem 17. September

18:30 Uhr 1,5 Stunden  7 Termine

Beide Kurse laufen bis in die Herbstferien und eignen sich für Anfänger*innen wie Fortgeschrittene.

Inhalt & Wirkung fließende Herbst-Sequenzen

- sanfte Kräftigung & Mobilisation
- Atemübungen für Ruhe & Fokus
- kleine Meditationen zum Ankommen
- wohltuende Entspannung zum Abschluss

Ein Kurs, der Körper und Seele stärkt – genau richtig für die Übergangszeit.



Anmeldung im Büro des Reha-Team im Hofgarten oder über das Kontakt Formular

www.rehateam-im-Hofgarten.de

7 Termine: 120€ Einzeltermine 30€

Wir freuen uns sehr auf euch und auf eine wohltuende Herbst-Yoga-Zeit mit Friederike.

Herzlich, Doris Schuster-Weber & Team

2. Herbst-Tanz-Camp für Kinder – Herbstferien

Zeit: Herbstferien, genaue Zeiten gemäß beigefügter Info

Pädagogische Erklärung: Das Tanz-Camp vermittelt Grundlagen der Rhythmik, Koordination und Raumorientierung. Durch angeleitete Bewegungsaufgaben und Gruppenarbeit werden soziale Kompetenzen, Selbstständigkeit und motorische Sicherheit gestärkt.

Kinder-Tanzcamp in den Herbstferien

29.–31. Oktober 2026 - Ballettsaal - Ballettschule im Hofgarten

Für Kinder von 7–12 Jahren

Ein unvergessliches
Herbstferien-Erlebnis voller Tanz,
Akrobatik, Kreativität und Spaß!

Drei Tage, in denen die Kinder
Neues ausprobieren, gemeinsam
gestalten und sich tänzerisch
weiterentwickeln.



Programm-Highlights



- Modern Dance
- Ballett
- Improvisation
- Akrobatik
- Show Dance Technik
- Choreographie
- Tanzfilm-Abend
- Kinder-Disco
- Übernachtung im Ballettsaal
- Halloween-Party mit Gästen

Verpflegung

Abendessen und Frühstück (bei der Übernachtung)
und Mittagessen sind inklusive.



Kosten

Training (3 Tage): 45 €

Verpflegung: 15 €

Halloween-Party: 15 €

Anmeldung

Bitte bis 15.10.2026 anmelden.

E-Mail: info@ballettschule-im-hofgarten.de

Website: www.ballettschule-im-hofgarten.de



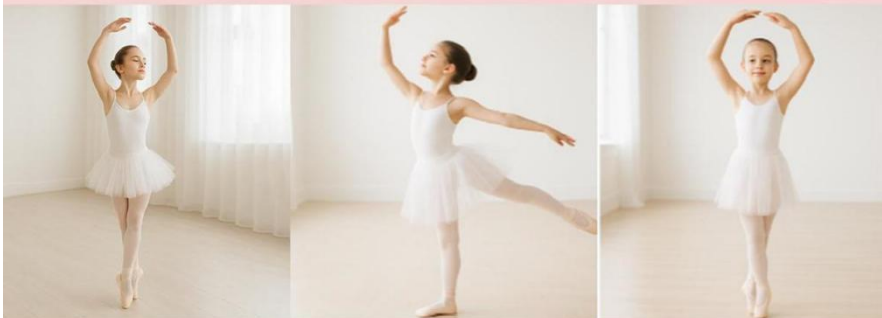
3. Ballett-Fotoshooting – Mittwoch, 16.09.

Zeit: Mittwoch, 16.09., Uhrzeiten nach Einteilung

Pädagogische Erklärung: Das Fotoshooting dient der Dokumentation der tänzerischen Entwicklung. Die Kinder üben Haltung, Linienführung und Körperspannung. Die fotografische Arbeit unterstützt die bewusste Wahrnehmung von Form und Ausdruck.



Gave the Date



Die Ballettschule im Hofgarten präsentiert wieder unsere beliebte Fotoaktion. Am 16.09. entstehen hier in der Ballettschule wieder tolle Portraitaufnahmen von Euch.

Ihr entscheidet vorher welches Paket Ihr gerne haben möchtet.

4 Motive für ab 30€ (kein Outfitwechsel)
8 Motive für ab 60€ (Outfitwechsel möglich)

Wenn Ihr Freunde oder Geschwisterfotos haben möchtet muss mindestens ein Paket abgenommen werden und die Freunde bzw Geschwisterfotos kosten 10€ pro stk extra.

Bitte vereinbart auf der Liste einen Termin.
Wir freuen uns auf Euch.

Bei Fragen wendet Euch jederzeit an uns:

michael@photo-heuser.de

PhotoHEUSER
FinePhotoArt by Michael Beisen-Heuser

Ballettschule
Im Hofgarten

4. Neuer Beckenboden-Kurs – Dienstag, 18:30 Uhr (Start 27.10.)

Zeit: Dienstag, 18:30 Uhr **Start:** 27.10.26 **Leitung:** Sunita

5 Termine 80€

Fachliche Erklärung: Der Kurs vermittelt anatomische Grundlagen und funktionelle Aktivierung des Beckenbodens. Ziel ist die Verbesserung von Stabilität, Haltung und Kraftübertragung. Der Kurs eignet sich zur Prävention sowie zur Unterstützung nach Belastungsphasen. **Reha und Prävention**

Beckenboden, Atemtechnik & Körperwahrnehmung – Fit und Mobil

Geleitet von: Sunita Funke-Tamang aus der Ballettschule im Hofgarten in Lohmar

Leitung Doris Schuster-Weber info@ballettschule-im-hofgarten.de



Ein Kurs für mehr Körperbewusstsein & innere Stärke

Dieser Kurs ist speziell darauf ausgerichtet, Ihnen zu mehr innerer Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung zu verhelfen – für einen gesunden Körper und eine ausgeglichene Haltung!

Was erwartet Sie?

✓ Gezielte Übungen zur Aktivierung und Kräftigung des Beckenbodens ✓ Atemtechniken, die Körper und Geist in Einklang bringen ✓ Mobilisation & funktionelles Muskeltraining, um sich fit und beweglich zu fühlen ✓ Haltungsschulung, für eine gesunde Körperhaltung im Alltag ✓ Bewusstes Körpergefühl, um Verspannungen zu lösen und mehr Wohlbefinden zu erreichen

Warum lohnt sich dieser Kurs?

Mit sanften und effektiven Übungen entdecken Sie Ihre Körperwahrnehmung neu, fühlen sich entspannter und gewinnen mehr Kraft für den Alltag. Keine Vorkenntnisse erforderlich – nur die Bereitschaft, sich selbst etwas Gutes zu tun!

Lassen Sie sich inspirieren und erleben Sie, wie Bewegung und bewusste Atmung neue Energie freisetzen können!

Interesse? Melden Sie sich gerne für eine Schnupperstunde an!

Herzliche Grüße

Ballettschule im Hofgarten

Doris und Sunita

5. Reformer-Training – letzte Einzelstunden verfügbar

Zeit: Einzelstunden nach Terminvereinbarung

Fachliche Erklärung: Reformer-Pilates ermöglicht präzise geführte Bewegungen mit klarer biomechanischer Ausrichtung. Die Einzelbetreuung gewährleistet korrekte Ausführung, gezielte Kräftigung und gelenkschonendes Training. Besonders geeignet zur Verbesserung von Rumpfstabilität und Bewegungsqualität.

Pilates Reformer – Präzises Training für Kraft, Haltung & Beweglichkeit

Der **Pilates Reformer** ist eines der effektivsten Trainingsgeräte im Pilates. Durch seinen beweglichen Schlitten, die Federn und die vielseitigen Seilzüge ermöglicht er ein **gelenkschonendes, präzises und individuell anpassbares Training**, das sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene optimal unterstützt.

Der Reformer bietet Übungen im **Liegen, Sitzen, Stehen und Knien** und schafft durch die Federwiderstände ein kontrolliertes Krafttraining, das die **Tiefenmuskulatur**, die **Körperhaltung** und die **Stabilität** nachhaltig verbessert.

Warum Reformer-Training so wirkungsvoll ist

- **Gelenkschonend & sicher** Die Federn sorgen für einen weichen, kontrollierten Widerstand – ideal bei Rückenproblemen, Verspannungen oder nach Belastungsphasen.
- **Präzise Ausrichtung des Körpers** Der Reformer führt die Bewegung, sodass Fehlhaltungen korrigiert und Bewegungsmuster verbessert werden.
- **Stärkung der Tiefenmuskulatur** Besonders die Rumpf- und Haltemuskulatur wird aktiviert – für eine stabile, aufrechte Haltung.
- **Individuell anpassbar** Jede Übung kann in Intensität und Schwierigkeitsgrad exakt auf den Körper abgestimmt werden.
- **Ganzkörpertraining** Kraft, Beweglichkeit, Balance und Koordination werden gleichzeitig geschult.

Vorteile der Einzelstunde

Eine **Einzelstunde auf dem Reformer** ist die effektivste Form des Pilates-Trainings. Sie bietet:

1. 100 % individuelle Betreuung

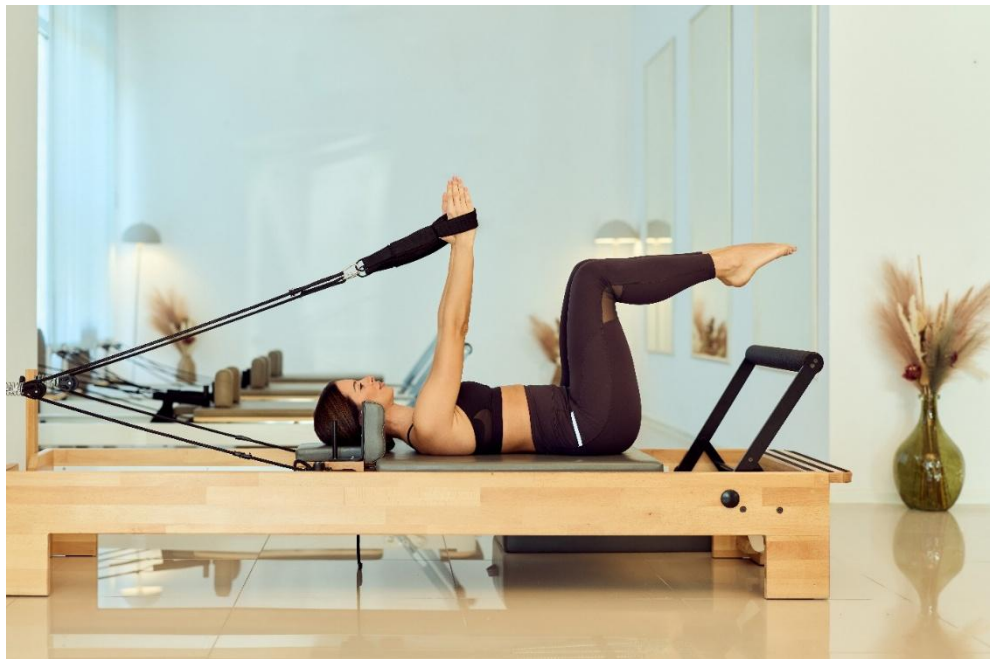
Die Trainerin arbeitet ausschließlich mit einer Person und kann Haltung, Atmung und Bewegungsqualität präzise korrigieren.

2. Maßgeschneiderte Übungen

Das Training wird exakt auf Ziele und Bedürfnisse abgestimmt: Rücken stärken, Beweglichkeit verbessern, Haltung aufbauen, Stress reduzieren.

3. Sicheres Training – ideal für Einsteiger

Gerade am Reformer ist die korrekte Ausrichtung entscheidend. In der Einzelstunde wird jede Bewegung begleitet und angepasst.



4. Schnelle Fortschritte

Durch die intensive Betreuung werden Bewegungsmuster schneller verstanden und verinnerlicht.

5. Perfekt bei Beschwerden

Bei Rückenproblemen, Verspannungen oder körperlichen Einschränkungen ist die Einzelstunde besonders geeignet.

Aktuelles Angebot

- **Reformer Einzelstunde im Kombi-Angebot: 75 €** (*in Verbindung mit einer 10er Karte Pilates Gruppe – 160 €*)
- **Reformer drei Einzelstunden 240 €**
- **Reformer Einzelstunde ohne 10er Karte: 90 €**

Mögliche Zeiten Einzeltraining

z.B.:

Donnerstag 20 30 Uhr

Montag 11 Uhr

Freitag 11 45 Uhr

Nur mit vorheriger Anmeldung

6. Neuer Ballett Früherziehung - Kinderkurs – Donnerstag, 15:15 Uhr (ab 3 Jahren)

Zeit: Donnerstag, 15:15 Uhr **Alter:** ab 3 Jahren **Probestunde:** möglich

Pädagogische Erklärung: Der Kurs vermittelt grundlegende Bewegungsformen, Rhythmus und einfache tänzerische Abläufe. Kinder entwickeln motorische Basisfähigkeiten, lernen Gruppenregeln kennen und üben erste koordinative Aufgaben. Der Unterricht erfolgt spielerisch und altersgerecht.

Ein spielerischer Einstieg in die Welt des Tanzes

In diesem liebevoll gestalteten Kurs entdecken Kinder ab 3 Jahren Bewegung, Musik und erste tänzerische Abläufe. Die Stunde ist kindgerecht aufgebaut, voller kleiner Bewegungsabenteuer und schafft Sicherheit durch feste Rituale.

Was wir fördern

- **Motorische Grundfähigkeiten:** Laufen, Hüpfen, Drehen, Balancieren
- **Rhythmus & Musikgefühl:** kleine Rhythmusspiele, Klatschen, einfache Schrittfolgen
- **Erste Tanzbewegungen:** kleine, wiederkehrende Abläufe und Mini-Choreografien
- **Koordination:** rechts/links unterscheiden, Impulse aufnehmen, Bewegungen stoppen & starten
- **Soziales Lernen:** Gruppenregeln, Rücksichtnahme, gemeinsames Beginnen und Abschließen

So läuft die Stunde ab

- Begrüßung im Kreis
-
- Spielerisches Aufwärmen
- Bewegungs- und Rhythmusspiele
- Kleine Tanzgeschichten
- Mini-Choreografie
- Ruhiger Abschluss



Der Unterricht ist **spielerisch, altersgerecht und ohne Leistungsdruck** – die Kinder sollen sich wohlfühlen, Freude an Bewegung entwickeln und erste tänzerische Grundlagen kennenlernen.

7. Hip Hop Eltern-Kind – am Wochenende bei Sunita

Zeit: Samstag 13:00 Uhr **Alter:** ab 4 Jahren

Hip Hop - Jazz - Pilates Mix Für Mütter, Väter & Kinder*

Du suchst eine Stunde, in der du mit deinem Kind gemeinsam lachen, tanzen und dich bewegen kannst?



Dann ist unser neuer Familienkurs genau das Richtige.

In dieser besonderen Mischung aus Hip Hop, Jazz und Pilates erlebt ihr.

1. Gemeinsame Tanzmomente, die verbinden
2. Fröhliche, leicht zu lernende Moves, die sofort gute Laune machen
3. Kleine Bodentraining-Elemente, die Kraft, Haltung und Körpergefühl stärken
4. Eine Atmosphäre, in der alles darf und nichts muss

Viel Raum für Spaß, Nähe und gemeinsames Ausprobieren

Der Kurs ist perfekt für alle, die ohne Vorkenntnisse einfach Freude an Bewegung haben und eine schöne Zeit miteinander verbringen möchten.

Mama, Papa oder Lieblingsemensch - alle sind willkommen.

Kinder dürfen selbstverständlich mitgebracht werden - wir tanzen
gemeinsam.

Der Kurs fördert Bewegungsfreude, Koordination und musikalische Reaktionsfähigkeit. Eltern und Kinder arbeiten gemeinsam an einfachen Bewegungsfolgen. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivität, Rhythmus und gemeinsamer Bewegungserfahrung.

8. Gelenke-Kurs – Montag, 13:45 Uhr

(Reha & Prävention)

Zeit: Montag, 13:45 Uhr

Gelenk-Kurs für Knie, Hüfte und Fußgelenke

Geeignet für Reha und präventives Training

Kursinhalte

Der Kurs beinhaltet mobilisierende und stabilisierende Übungen für Knie-, Hüft- und Fußgelenke. Die Übungen sind darauf ausgerichtet, Beweglichkeit, Kraft und Gelenkstabilität systematisch zu verbessern.

Ziele des Trainings

- Verbesserung der Gelenkfunktion
- Reduktion von Belastungsschmerzen
- Förderung alltagsrelevanter Beweglichkeit
- Unterstützung der Wiederherstellung nach Belastungsphasen
- Prävention von Fehlbelastungen und Überlastungsschäden

Methodischer Aufbau

- Gelenkmobilisation zur Verbesserung des Bewegungsausmaßes
- Kräftigung der gelenkumgebenden Muskulatur
- Stabilisationsübungen zur Verbesserung der Achsenführung
- Koordinationsaufgaben zur sicheren Ausführung von Alltagsbewegungen
- Funktionelle Übungen zur Übertragung in den Alltag

Wie ein Reha-Kurs funktioniert (Arzt · Krankenkasse · Kosten)

1. Ärztliche Verordnung

Ein Reha-Kurs beginnt in der Regel mit einer ärztlichen Verordnung. Diese wird ausgestellt, wenn eine medizinische Notwendigkeit besteht, z. B. nach Operationen, bei chronischen Beschwerden oder funktionellen Einschränkungen.

2. Genehmigung durch die Krankenkasse

Die Verordnung wird bei der Krankenkasse eingereicht. Nach Prüfung wird der Rehabilitationssport in der Regel **kostenfrei genehmigt**, da er als medizinische Leistung gilt.

3. Durchführung im anerkannten Reha-Sportverein

Der Kurs findet in einer anerkannten Reha-Sportgruppe statt. Das *Rehateam im Hofgarten* ist als Anbieter offiziell zugelassen und führt die Maßnahmen gemäß den Vorgaben der Verbände durch. **IK-Nummer: 440504474**

4. Inhalte eines Reha-Kurses

Reha-Sport umfasst Übungen, die in der Gruppe durchgeführt werden und folgende Ziele haben:

- Verbesserung der körperlichen Funktionen
- Unterstützung der Wiedereingliederung in Alltag und Beruf
- Erlernen gelenkschonender Bewegungsabläufe
- Aufbau von Belastbarkeit und Ausdauer
- Umgang mit krankheitsbedingten Einschränkungen

Die Übungen sind standardisiert, medizinisch begründet und werden von qualifizierten Trainerinnen und Trainern angeleitet.

5. Kostenregelung

Bei genehmigter Verordnung übernimmt die Krankenkasse die Kosten vollständig. Für präventive Teilnahme ohne Verordnung gelten die regulären Kursgebühren.



Achtung!!!! SAVE THE DATE – Pilates & Yoga Reisen Warth 2027

Jetzt die ersten Plätze sichern



Leitung & Betreuung

Die Reisen werden von einem bewährten und eingespielten Team durchgeführt:

Doris – Pilates, funktionelles Training, Bewegungsanalyse

Petra – Yoga, Atemtechnik, Entspannung

Katia – *Latina Functional Training*, Body Sculpt, Kursassistenz

Silke – Barre Workout, Trainingsbegleitung

Das Team gewährleistet eine klare Struktur, professionelle Anleitung und eine zuverlässige Durchführung aller Trainingseinheiten.

Zielsetzung der Reisen

- Verbesserung von Beweglichkeit und Stabilität
- Aufbau funktioneller Kraft
- Förderung von Regeneration und Belastungsfähigkeit
- Prävention von Fehlhaltungen und Überlastungen
- Methodisch geführte Trainingseinheiten mit qualifizierter Betreuung

Strukturiertes Trainingsprogramm mit Pilates, Yoga und funktionellem Bewegungstraining. Schwerpunkt auf Mobilisation, Stabilisation, Körperwahrnehmung und alltagsrelevanter Kräftigung. Geeignet für unterschiedliche Leistungsniveaus

- Begrenzte Teilnehmerzahl
- Reservierungen ab sofort möglich
- Unterkunft und Trainingsräume direkt im Bergdorf Warth
- Geeignet für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Pilates & Yoga Reise SPEZIAL 4.0

17. – 24. Juli 2027

Pilates & Yoga Reise 6.0

24. – 31. August 2027.

