



Liebe Leserinnen und Leser,

neues Jahr - neue Vorsätze! Wenn Ihnen nach den gemütlichen Feiertagen so richtig nach Bewegung und Aktivität ist, haben wir etwas für Sie! Sportkurse, Entspannungsangebote und Bewegungs-Angebote für werdende Mamas.

Wir wünschen Ihnen ein glückliches und gesundes Jahr 2023 und freuen uns, Sie in unseren Kursen zu treffen.

Ihr Team vom Helene-Weber-Haus



In unseren [Sportkursen](#) können Sie Herz und Kreislauf in Schwung bringen, mit Spaß überflüssige Kilos verlieren und neue Kontakte knüpfen.

Wie wäre es zum Beispiel mit unserem [Wald-Workout im Eschweiler Stadtwald](#)? Ein Mix aus Wander-Einheiten und gymnastischen Übungen bringt Ihnen die Freude an Bewegung näher und stärkt die Körperwahrnehmung.

Oder ist Ihnen mehr nach einem Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischen Klängen? Dann sind Sie bei unseren [Zumba®-Kursen](#) richtig, die wir in [Aachen](#), [Alsdorf](#), [Herzogenrath](#) und [Würselen](#) anbieten.

Auch unsere [Ganzkörpergymnastik](#)-Angebote finden Sie überall in der StädteRegion - auch vor Ihrer Haustür. Klicken Sie [hier](#) und finden Sie Ihren Wunschkurs.

Die langsam ausgeführten Bewegungen beim [Taijiquan](#) in Aachen tragen zu ganzheitlicher Harmonie zwischen Körper und Geist bei und stärken die Wahrnehmung für den eigenen Körper.



NEU:
[STRONG NATION®](#)
in Roetgen

Bei diesem High Intensity Interval Training werden die einzelnen Übungen durch eigens darauf abgestimmte Beats und Effekte unterstützt. Ein anspruchsvolles und abwechslungsreiches Workout, das Spaß macht. [Jetzt dabei sein.](#)



NEU:
[Tanz und Fitness](#)
in Aachen

Bewegung fällt viel leichter, wenn sie durch Musik begleitet wird. Bei unserem Kurs "Tanz und Fitness" in Aachen werden schnelle und langsame Rhythmen mit Aerobic-Übungen kombiniert. Sie bauen Muskeln auf und Ihre Kondition verbessert sich. [Zur Anmeldung.](#)

Zu allen Sport-Kursen



Nicht nur in der kalten Jahreszeit gilt Ingwer als echte Allzweckwaffe gegen bestimmte Erkältungsviren. Ingwer regt zudem die Verdauung und die Durchblutung an, beruhigt den Magen und schützt das Herz. Gute Gründe, dieses Rezept für selbstgemachte Ingwer-Shots von unserer Kursleitung Barbara Redelstein auszuprobieren. Die geballte Power von Ingwer, kombiniert mit den Vitaminen von Zitronen und dem herb-würzigen Geschmack von Kurkuma machen diesen Shot zu einem echten Zaubertrank

für Ihre Gesundheit.

Zum Rezept

Übrigens: In unserem [Abnehmkurs in Stolberg](#) zeigt Barbara Redelstein Ihnen, wie Gewichtsreduktion ganz ohne Hunger und Verzicht funktioniert. Da es sich um einen Präventionskurs handelt, übernehmen die meisten gesetzlichen Krankenkassen einen Teil der Kursgebühr.

Außerdem legen wir Ihnen den [IN FORM-Podcast für eine gesunde Ernährung](#) ans Herz. Folge 1 heißt "Von guten Vorsätzen zum gesunden Lebensstil" - hören Sie doch einmal rein und erfahren Sie, was auf dem Weg zu einem langfristig gesunden Lebensstil wichtig ist.



In der Schwangerschaft verändert sich der Körper der werdenden Mama kontinuierlich. Die Bänder werden gedehnt und alles bereitet sich auf die Ankunft des neuen Erdenbürgers vor. Regelmäßige Bewegung in der Schwangerschaft beugt nicht nur Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Schwangerschaftsdiabetes vor, sondern bereitet den Körper auch auf den weiteren Verlauf der Schwangerschaft sowie die Geburt vor.

Bei unseren [Yoga-Kursen für Schwangere](#) bringen Sie durch eine Kombination von Atem- und Yoga-Übungen Körper und Geist in ein harmonisches Gleichgewicht und verbringen dabei ganz bewusst Zeit mit dem Baby in Ihrem Bauch. Unsere Kurse [Fit in der Schwangerschaft](#) und [Schwangerschaftsgymnastik](#) bieten wir auch als offene Kurse an - das bedeutet, Sie zahlen nur die Kurseinheiten, die Sie auch wirklich besucht haben.

Kurse für Schwangere



Auszeit für Körper und Geist

Ein harmonisches Miteinander von Körper und Geist trägt maßgeblich zur Gesundheit bei. In unseren Entspannungsangeboten finden Sie zahlreiche Kurse, in denen Sie sich zurücklehnen und bewusst Zeit für sich und Ihre Gesundheit nehmen können.

Bei der [Progressiven Muskelentspannung](#) nach Jacobson lernen Sie, wie Sie Ihre Muskeln bewusst an- und entspannen können. Durch die Übungen nehmen Sie körperliche und geistige Anspannungen bewusster wahr und können ihnen entgegenwirken.



Yoga

Durch regelmäßige Yoga-Praxis gewinnen Sie Energie und wirken stressbedingten Anspannungen entgegen.
[Jetzt Kurs finden.](#)



Tai Chi

Beim Tai Chi trainieren Sie durch sanft fließende Bewegungen Ihre körperliche und geistige Beweglichkeit.
[Hier anmelden.](#)



Qigong

Beim Qigong wird durch langsame, konzentrierte Bewegungen der Lebensfluss (Qi) harmonisiert.
[Zu den Qigong-Kursen.](#)

Zur Rubrik "Entspannung"



MamaFit - Pilates im Wald

Wenn Sie Lust haben, gemeinsam mit Ihrem Baby und anderen Familien Zeit an der frischen Luft zu verbringen, laden wir Sie herzlich zu unserem Kurs [MamaFit - Pilates im Wald](#) ein. Neben dem Austausch mit anderen frischgebackenen Mamas können Sie hier Ihre Fitness sanft wieder aufbauen und Ihrem Körper etwas Gutes tun. Dabei wird selbstverständlich auf eine beckenboden- und rückengerechte Ausführung geachtet. Übrigens bieten wir unsere MamaFit-Kurse auch im [Online-Format](#) an.

[Zur Rubrik "Familienleben"](#)

Folgen Sie uns!



[Hier vom Newsletter abmelden.](#)

Helene-Weber-Haus | Oststraße 66 | 52222 Stolberg

<https://www.heleneweberhaus.de/>

© 2023 Helene-Weber-Haus