

KONTAKT & WEGBESCHREIBUNG

fergana – RAUM FÜR BEWEGUNG

Dilbar Hayit
 Villestraße 19
 50321 Brühl

Telefon: 0 22 32 - 15 36 14
 E-Mail: info@raum-fuer-bewegung.de
 Internet: www.raum-fuer-bewegung.de

Sie erreichen uns mit dem:

PKW - Theodor-Heuss-Straße in Richtung Köln, links abbiegen in die Willy-Brandt-Straße in Richtung Brühl-Heide, in Oberdorf-Heide bis Freiheitstraße, hier finden Sie einen Parkplatz

Bus

- ab Brühl Mitte mit der Linie 702 bis Heide Schule
- ab Wesseling mit der Linie 990 bis Brühl-Heide
- ab Hürth/Liblar mit der Linie 979 bis Brühl-Heide

DB - von Weilerswist, Liblar oder Köln Deutsche Bahn Köln-Trier, Haltestelle Kierberg; 15 Min. zu Fuß oder mit dem Bus Linie 702 bis Heide (Endstation)



RAUM FÜR BEWEGUNG

KIEL-BÜRO FÜR GRAPHIK, BRÜHL

SPEZIELLE KURSANGEBOTE FÜR GRUPPEN

Fergana bietet Ihnen rund um den Gesundheitssport maßgeschneiderte Gruppen-Kurse außerhalb des regulären Angebotes an. Die Trainingsübungen werden speziell auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmer abgestimmt.

Taiji für Kinder und Jugendliche

Lernschwierigkeiten werden abgebaut, Selbstbewusstsein und Konzentrationsfähigkeit gesteigert

Taiji und Qigong für Senioren

Gelenkigkeit und das Herz-Kreislaufsystem werden trainiert und machen Körper und Geist fit

Taiji für Schwangere

Entspannungstechniken und sanfte Muskulaturübungen unterstützen die optimale Geburt

Taiji und Fergana-Fitness für Firmen, Behörden und Vereine

Teamgeist und Spaß an der Arbeit werden mit Entspannung gefördert

Behindertensport

Individuelle Trainingsprogramme, entwickelt von Dilbar Hayit, Diplom-Sportlehrerin für Behindertensport

SEMINARE UND FORTBILDUNGEN FÜR FACHKRÄFTE

Immer mehr Ärzte und Mitarbeiter aus pädagogisch-therapeutischen und medizinisch-klinischen Berufsgruppen nutzen für ihre Patienten die positiven Auswirkungen von Qigong und Taiji. Fergana bietet Fachpersonal qualifizierte Fortbildungen und intensive Wochenend-Seminare an, in denen die professionelle Anwendung von Taiji und Qigong erlernt oder vertieft wird.

DAS TEAM

fergana – RAUM FÜR BEWEGUNG

wird geleitet von Dilbar Hayit, Diplom Sportwissenschaftlerin für Präventions-, Rehabilitations-, und Behindertensport.



Seit fast drei Jahrzehnten arbeitet die Sporttherapeutin und Sportpädagogin im Bereich des Gesundheitssports. Ihre Ausbildung als Taiji- und Qigong Lehrerin absolvierte sie bei dem chinesischen Meister Jian Teng, der u. a. in Peking lehrt. Dilbar Hayit ist zudem spezialisiert auf die Fachbereiche Autogenes Training, Konzentrative Bewegungstherapie und Kinesiologie. Diesbezügliche Angebote erfragen Sie bitte telefonisch oder per E-Mail. Die Fergana-Schule beschäftigt zwei freie Mitarbeiterinnen und einen Masseur, der spezialisiert auf Akupunktur-Massagen ist.

UNSER SERVICE

Zusammenarbeit mit den Krankenkassen

Der Gesundheitssport begeistert nicht nur viele Menschen, sondern wird auch von vielen Krankenkassen als Methode zur Vorbeugung und Heilung von Krankheiten anerkannt. Daher beraten Sie unsere kompetenten Mitarbeiter gern und kostenlos, inwieweit Ihre Krankenkasse die Kursgebühren erstattet.

GESCHENK-GUTSCHEIN

Machen Sie Ihren Angehörigen oder Freunden eine entspannende Freude. Verschenken Sie körperliches und geistiges Wohlbefinden. Wir beraten Sie und stellen für Sie nach Wunsch Geschenk-Gutscheine für alle Kurse aus.

TAIJI QIGONG FERGANA - FITNESS

Entspannung und Kraft

Vorbeugung und Selbstheilung

Muskeltraining und

Körperwahrnehmung



TAIJI

Entspannung und Kraft

Taiji ist eine jahrhundertealte chinesische Bewegungs- und Kampfkunst, die in Deutschland von immer mehr Menschen mit großer Begeisterung praktiziert wird. In unseren Kursen erlernen Sie die traditionellen Taiji-Formen, die jeweils eine festgelegte Abfolge von ruhigen und fließenden Bewegungen beinhalten. Taiji ist ein bewährtes Entspannungs- und Krafttraining für Körper und Geist. Muskelverspannungen werden gelöst, die Körperhaltung wird optimiert, die Gelenkigkeit wird schonend gefördert und die Energieströme des Körpers werden angeregt. Taiji steigert das persönliche Wohlbefinden und hilft, den Alltag gelassener und besser zu bewältigen. In unseren Kursen wird Taiji als Heilgymnastik und Bewegungsmeditation, für Fortgeschrittene auch als Kampfkunst ausgeübt. An der wohltuenden Wirkung der Heilgymnastik Taiji kann sich jeder erfreuen, unabhängig von Fitnesszustand oder Alter. Um Taiji zu erlernen, benötigen Sie lediglich bequeme Kleidung und die Lust, sich etwas Gutes zu tun. Bei schönem Wetter finden die Taiji-Kurse unter freiem Himmel statt.



QIGONG

Vorbeugung und Selbstheilung

Qigong ist eine traditionelle chinesische Heilkultur, die seit Jahrtausenden zur Vorbeugung und Erhaltung der Gesundheit eingesetzt wird. Unsere Kurse lehren die besonderen Muskel-, Sehnen- und Gelenklockerungsübungen und die sanften Atem- und Meditationstechniken des Qigong. Die harmonischen Bewegungs- und Entspannungsmethoden beugen Krankheiten vor und stärken das Immunsystem. Hier findet der Satz „aus der Ruhe kommt die Kraft“ seinen Sinn. Qigong arbeitet intensiv mit dem Einsatz der Vorstellungskraft. Diese Energie hilft, ein neues Körper- und damit Lebensgefühl zu entwickeln und unter kompetenter Anleitung eigene Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die Heilkraft des Qigong ist vielfältig und wird bei der Behandlung vieler Krankheiten angewendet, wie u. a. bei Rückenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma oder bei Schlaflosigkeit, Erschöpfungssymptomen und depressiven Verstimmungen. Allgemein steigert Qigong die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit. Qigong ist für jeden Menschen erlernbar und geradezu ideal für Menschen, die Spaß an ruhigen Bewegungen haben. Aufgrund seiner gesundheitsfördernden Wirkung bieten wir Ihnen für den gezielten Einsatz des Qigong eine individuelle Eingangsanalyse vor Kursbeginn an.



FERGANA - FITNESS

Muskeltraining und Körperwahrnehmung

Fergana-Fitness ist eine von Diplom-Sportlehrerin Dilbar Hayit speziell entwickelte Trainingsmethode, die auf ihrer 26-jährigen Trainings- und Lehrerfahrung basiert. Das einzigartige System der Fergana-Fitness setzt sich aus Elementen der asiatischen Bewegungskunst wie Taiji, aus Bausteinen des modernen Fitness- und Konditionstrainings wie Aerobic und Gelenk- und Dehnübungen der klassischen Gymnastik zusammen. Fergana-Fitness ist gezielt einsetzbar bei den Bereichen Rücken, Bauch, Oberschenkel und Gesäß. Mit Hilfe von sanften Dehn- und Kräftigungsübungen wird die Haltung durch eine stabile Rückenmuskulatur verbessert, die Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur entlastet und der Bauch- und Beckenbereich gestärkt. Erlernt wird im Kurs nicht nur eine schonende und langfristig wirkende Methode zur Kräftigung der Muskulatur, sondern auch die richtige Atemtechnik für eine bewusste Körperwahrnehmung. Einseitige und belastende Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten sollen erkannt und abgelegt werden und durch sinnvolle und energiereiche Muster ersetzt werden. Die Trainingsstunden werden teilweise mit Musik unterstützt.

Kursbeginn...

...für Anfänger und Fortgeschrittene ist jederzeit und als Einzel- oder Gruppenunterricht möglich. Schauen Sie doch einfach unverbindlich vorbei und machen Sie in einer kostenlosen Probestunde mit.

Zitate von Kursteilnehmern:

Edith Kaiser (Hausfrau, 35):
Ich litt an ständiger Müdigkeit und fühlte mich schon morgens erschöpft. Durch Taiji lernte ich, mich abzugrenzen und mehr auf meinen Körper zu hören. Den Alltag mit meinen drei kleinen Kindern gehe ich nun viel gelassener an.

Ulrike Wolf (Webdesignerin, 29):
Nachdem ich alles ausprobiert hatte, um meine häufigen Kopfschmerzen weg zu bekommen, begann ich einen Taiji-Kurs. Heute weiß ich, was Lebensfreude ist, denn durch die Entspannungsübungen verschwanden die Kopfschmerzen.

Herbert Sawitzki (Betriebswirt, 42):
Wenn ich Qigong übe, bin ich mehr ich, ich spüre mich bei mir, präsent in der Gegenwart. Ich habe endlich mal Zeit für mich gefunden.

Stefan Möhrmann (Industriekaufmann, 65):
Ich hatte schwere Bronchitis und mich damit abgefunden. Durch einen Freund kam ich zu Qigong. Nach einem halben Jahr fühle ich mich richtig jung, die Atmung fällt mir leicht und ich unternehme mit meiner Frau wieder viele Ausflüge.

