

Kursangebote im freiraum

in der alten molkerei



Ein Raum für alle Fälle

Trainer, Lehrer oder Hebammen nutzen die umgebaute Alte Molkerei für ihre Kurse

Mit Musikanlage und großem Wandspiegel bietet der Freiraum vielfältige Möglichkeiten für Kurse. Ursula Heitkamm koordiniert die Veranstaltungen. Fotos: Ralf Steinhorst

In den Gebäuden der ehemaligen Molkerei an der Friedenstraße in Ahlen ist seit Oktober vergangenen Jahres der Freiraum beheimatet – ein Veranstaltungsraum, der vielfältige Angebote im Bereich Gesundheit, Sport und Kultur bündelt. Die Idee des Freiraums ist so einfach wie einzigartig in Ahlen: Die großen offenen Räumlichkeiten können von Trainern, Therapeuten oder Lehrern zur Veranstaltung ihrer Kurse angemietet werden. Der Charme der alten Industriestätte in Kombination mit klaren und modernen Designelementen schafft dabei eine außergewöhnliche Atmosphäre, so zweckmäßig wie stilvoll. Der erste Raum ist bereits ausgebucht.

Allen körperbewussten Ahlenern eröffnet der Freiraum ein umfangreiches Kursangebot mit engagierten Trainern. Die Woche im Freiraum beginnt am Montagmorgen mit Zumba Fitness, einem tänzerischen Ausdauertraining zu Latinomusik, und endet am Samstagnachmittag mit Tango Vagabundo, einem Tangokurs, bei dem sich auch ungeübte Tänzer schnell wie in einer argentinischen Milonga fühlen.

Dazwischen wird ein vielfältiges Programm mit Ballett für Kinder und Jugendliche, Qi Gong, Biodanza, Yoga und verschiedenen Tanzkursen der erfahrenen Tanzlehrerin Erika Girke geboten. Für (werdende) Mütter und Väter bietet eine Hebamme Kurse zur Geburtsvorbereitung, Rückbildung und Baby-massage. In einigen Kursen gibt es noch freie Plätze.

Bei den mehr als 20 Veranstaltungsangeboten an sechs Tagen in der Woche ist der erste Raum des Freiraums bereits voll ausgelastet. Doch

die alte Molkerei bietet Platz für noch mehr Entfaltung – ein zweiter Raum wird derzeit mit einem Sporthallenboden ausgestattet und steht in Kürze für neue Veranstaltungen zur Verfügung, ein dritter großzügiger Raum befindet sich im Ausbau.

Wer Interesse hat, einen Kurs zu veranstalten, oder eine Betriebssport-, Theater- oder Krabbelgruppe starten möchte, ist im Freiraum stets willkommen. Übungsleiter können dazu Ursula Heitkamm per E-Mail unter



info@freiraum-online.de oder telefonisch ☎ 0 23 82 / 81 78 5 kontaktieren. Sie koordiniert die Kurse im Freiraum.

Interessierte können direkt die entsprechenden Kursleiter kontaktieren. Die Adressen finden sich auf der Internetseite www.freiraum-online.de.



Für Gruppenveranstaltungen, wie zum Beispiel Tanzkurse, ist der Veranstaltungsraum bestens geeignet. Foto: privat

Neue Angebote ab Februar

Von Yoga über Reha-Sport oder Bodyforming bis zum Hochzeitstanzkurs

Neue attraktive Kurse starten ab diesem Donnerstag, 2. Februar, im Freiraum: Hatha Yoga bei Regina Miketta-Kintrup, Yogalehrerin (BDY), sowie Reha-Sport bei Christine Funda-Thormann. Elfie-Marie Wibbeke bietet Omnio-Balance an, ein allumfassendes Training zur Verbesserung der Körperhaltung, des Bewegungsablaufes und des Wohlbefindens.

Gleich zwei interessante Kurse veranstaltet Beate



Alleine der Eingangsbereich bietet eine gemütliche und zugleich moderne Atmosphäre. Foto: privat

Hoffmann: Bodyforming für Bauch, Beine & Po und Strafgymnastik in der Ab-

nahmphase, eine ideale Diätbegleitung in Form von gelenkschonender Gymnas-

tik.

Zwei Mal pro Woche gibt es Feldenkrais, eine bewährte Methode, um falsch verinnerlichte Bewegungsmuster zu ändern und sie angenehmer und schmerzfrei zu gestalten.

Für alle Paare, die in diesem Jahr heiraten wollen, bietet Erika Girke ab dem 2. März ein besonders schönes Paket: den Hochzeitstanzkurs. An nur vier Terminen erlernen die Paare den perfekten Hochzeitstritt.