



Fragen an den Weissen Kranich – FAQ

Ich weiß noch nicht, ob das etwas für mich ist – kann ich unverbindlich an einem Probetraining teilnehmen?

Gerne! Bis zu zwei mal kann man am Unterricht teilnehmen. Bitte unbedingt vorher kurz per E-Mail Kontakt mit dem/der Übungsleiter/in aufnehmen. Die Adressen stehen bei den jeweiligen Übungsleitern.

Ich habe gesundheitliche Probleme – kann ich überhaupt mitmachen?

Vieles ist möglich – Sie werden überrascht sein! Sprechen Sie mit dem/der Übungsleiter/in. Es gibt viele Möglichkeiten, Übungen in Varianten, die den Einschränkungen gerecht werden, auszuführen.

Beteiligt sich die Krankenkasse an den Kosten?

Diese Frage kann nicht allgemein beantwortet werden – zum Teil werden unsere Angebote als Prävention gefördert und auch bezuschusst. Unsere Lehrerin Ramona Heister hat die erforderliche Anerkennung. Ob und inwieweit tatsächlich eine Erstattung erfolgt, ist aber von Kasse zu Kasse unterschiedlich.

Aktiv – passiv: was ist denn da der Unterschied?

Auch wenn ein regelmäßiges Teilnehmen an unseren Kursen mal nicht möglich ist – wir bieten unseren Mitgliedern, die den Verein durch eine passive Mitgliedschaft unterstützen (das kostet 50 EUR im Jahr), die Möglichkeit, an den besonders ausgewiesenen Sonder-Workshops und am freien Training (freitags in der Goetheschule) teilzunehmen.

Was zieht man denn da an?

Grundsätzlich: locker und bequem soll es sein; für das Training in der Halle bitte Schuhe mit hellen Sohlen. Diese sollten auch nicht zu dick sein. Jogging- oder Treckingschuhe sind eher ungeeignet. Wir schätzen es, wenn "ruhige" Farben getragen werden - allzu gewagte Farbzusammenstellungen können die Konzentration erschweren. Wir tragen meist Kombinationen in schwarz und weiß. Wer "Kranich" tragen möchte: unter "Links" findet sich der Weg zu unserer T-Shirt Kollektion.

Findet das Training ganzjährig statt?

Grundsätzlich sind wir an die Öffnungszeiten der Schulen gebunden. Die Hallen sind in den Sommer- und Weihnachtsferien geschlossen. Immer Sommer trainieren wir gerne draußen - wann und wo wird jeweils bekannt gegeben. Auch unsere Übungsleiter machen mal Pause; da die Fortbildungstermine meist nicht mit den Ferienzeiten übereinstimmen, bitte unbedingt vor einem geplanten Probetraining Kontakt mit dem/der Übungsleiter/in aufnehmen. Es soll niemand vor der Halle stehen...