

GESUNDHEIT

Ansprechpartner:innen



Roswitha de Souza

Gesundheit - aktiv, Familienthemen

desouza@vhs-haar.de Tel. 089/46002-814



Dr. Anna Conte

Gesundheit - kulinarisch Gesundheit - informativ Gesundheit - entspannend

conte@vhs-haar.de Tel. 089/46002-828

GESUNDHEIT – kulinarisch

Die richtige Ernährung ist ein wesentlicher Baustein für Ihre Gesundheit. Dabei kommt der Genuss nicht zu kurz!

GESUNDHEIT – informativ

Lassen Sie sich mit ganzheitlichen Angeboten und Vorträgen zu anderen Sichtweisen auf Ihre Gesundheit inspirieren.

GESUNDHEIT - entspannend

Erleben Sie das Aufheben von körperlicher und geistiger Anstrengung und gelangen Sie in einen Zustand des "Gelöst-Seins".

GESUNDHEIT - aktiv

Trainieren Sie gezielt und mit Spaß Ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit – egal ob im Wasser oder an Land, ob an Geräten oder zu Musik. So erhalten Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, wecken im Tanz schlafende Kreativität und die Bereitschaft, über sich selbst hinauszuwachsen.

vhs Sauna - siehe Seite 79

Die vier Säulen für Gesundheit:

- 1. regelmäßige Bewegung
- 2. regelmäßige Entspannung
- 3. gesundes Essen
- 4. positive Lebenseinstellung

INHALT

GESUNDHEIT – kulinarisch	
Kochen / Wein und Speisen	70
GESUNDHEIT – informativ	
Gesundheit allgemein / Psyche	72
GESUNDHEIT – entspannend	
Herzkreis / Klangschalen	73
Feldenkrais / Qi Gong / Tai Chi	74
Yoga / Gesundheitsreisen	75
GESUNDHEIT – aktiv	
Wassergymnastik / Schwimmen	78
Prävention	
Wirbelsäulengymnastik / Rückentraining	
Bauch- und Beckenbodentraining	
Bodystyling / Fitnessgymnastik / BPB	32
BodyART® / Jazzgymnastikk / Fit mit Baby	33
Pilates	34
WOJO / Balance Swing	34
TRX / Walken / Joggen / Schneeschuhwandern 8	36
Ballett / Gesellschaftstanz / Folklore / Afrotanz/	2
Salsa / Bauchtanz	
Geburtsvorbereitung / Rückbildung / Kinderturnen	
Allgemeine Informationen	12

HINWEIS zu den Online-Kursen:

Online-Kurse werden auf Zoom durchgeführt. Die Zugangsinformationen und den Link zur Teilnahme an dem Onlinekurs erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per email zugeschickt.

Voraussetzung: Headset mit Lautsprecher/ Mikrofon

KOCHEN

Basiskochkurs

Lust auf Kochen? Ja. Aber wie? Schritt für Schritt begeitet Sie unser:e Dozent:in auf dem Weg dorthin. Unser:e Dozent:in vermittelt Ihnen Basiskenntnisse, grundlegende Kochtechniken, vermeidbare Fehler, kleine Tricks und es bleibt auch viel Raum für Fragen. Und am Ende... genießen wir zusammen ein einfaches aber genussvolles selbsterstelltes Menü. Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 15.- € sind inklusive.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für die Reste

Basiskochkurs in Präsenz

10001 P NEU € 37,00

am Donnerstag, 19.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Basiskochkurs Online

Der Kurs findet online über Zoom statt. Teilnehmer bekommen ca. 3 Tage vorher die Liste der notwendigen Zutaten (es sind ca. 15,- € pro Person zu rechnen).

10002 0 NEU € 22,00

am Mittwoch, 25.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr Online-Schule, Zoom

Vorspeisen

Vorspeisen sind die Ouvertüre eines Menüs. Die nachfolgenden Rezepte werden Sie begeistern:

- Jakobsmuscheln auf weißen Bohnen, eine ungewöhnliche, aber geschmackvolle Kombination
- Thunfischsalat mit frischem Koriander, eine wunderbare Variation der japanischen Küche
- · Räucherlachs mit Kartoffel-Pastinaken-Stampf, nicht nur optisch ein Leckerbissen
- · Hackbällchen auf buntem Salat, ein Gericht mit den Aromen aus Fernost
- · Schmandtarte mit geschmorten Zitrusfrüchten, der süße Abschluss

Dazu: Wein und Mineralwasser.

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 20,-€ sind inklusive.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste

10003 P € 46,00

Hans Montag

am Donnerstag, 17.11.2022, 18:00 - 22:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11



Das besondere Menü

Gerichte der Extraklasse mit ausgesuchten Weinen

Die Speisefolge führt Sie durch einen Reigen überraschender Geschmackserlebnisse, die abgerundet werden mit dem zu jedem Gericht speziell ausgesuchten Wein:

- Salat von Mango, Avocado und Büffelmozzarella, dazu ein fruchtiger Grüner Veltliner
- Schaumsuppe von der weißen Bohne, dazu Silvaner aus dem Frankenland
- Rindertartar auf Bratkartoffeljus, dazu ein samtiger Rioja
- · Gebratener Octopus mit Romana-Birnen-Salat, dazu Primitivo-Rose
- · Crêpe Colette mit Salzkaramell und Vanilleeis, dazu Tokaier

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 30,- € sind inklusive.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für die Reste

10004 € 71.00

Hans Montag

am Sonntag, 27.11.2022, 10:00 - 15:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Mal wieder Fisch!

Sauer eingelegtes Forellenfilet, das Highlight ieder Brotzeit

- Seezunge mit Orangenschaum und Fenchelsalat, eine traumhafte Kombination
- · Ceviche vom Carabinero mit Mandelbrotcreme, Säure und Süße geben diesem Gericht einen unvergleichlichen Geschmack
- · Seeteufel mit Erbsencreme und Muschelsauce, ungewöhnlichen Beilagen kombiniert mit edlem Fisch
- · Bratapfel auf Rotweinreis, nicht nur an Weihnachten ein Traum

Getränk: Weißwein und Mineralwasser, Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 25,-€ sind inklusive.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für die Reste

10005 P € 51,00

Hans Montag

am Donnerstag, 01.12.2022, 18:00 - 22:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Asiatische Küche mit dem Wok

Mit dem Wok zu kochen, ist eine vitaminschonende Zubereitung von Speisen. Gemeinsam bereiten wir chinesische, indonesische und thailändische Speisen zu. Der Wok gibt uns die Möglichkeit zu garen, braten, dünsten, dämpfen oder frittieren.

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 20.- € sind inklusive.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste und falls vorhanden, eigenen Wok

10008 P € 63,00

Triana Oev

am Samstag, 12.11.2022, 10:00 - 17:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Vegetarische Küche aus Asien: Tofu, Tempe & Co

Besonders die asiatische Küche bietet viele Möglichkeiten der vegetarischen Ernährung. In diesem Kurs lernen Sie neben fein abgeschmeckten Gemüsegerichten auch wenig bekannte Gemüsesorten aus Asien kennen. Ein weiterer Fokus wird auf den verschiedenen Arten von Tofu & Co. liegen und wie sie am besten zubereitet werden können.

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 20,- € sind inklusive.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste

10010 P € 63,00

Triana Oey

am Samstag, 08.10.2022, 10:00 - 17:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Indonesische Küche

Indonesien besteht aus mehr als 14 000 Inseln. die bekanntesten davon sind Bali, Borneo und Sumatra. Holländer und Araber, Chinesen und Inder, Muslime und Hindus - alle haben ihre Spuren auch in der Küche Indonesiens hinterlassen. Die Vielfalt der Gerichte reicht von den Klassikern Gado-Gado, Nasi Goreng oder Sates zu ausgefallenen exotischen Schlemmereien, die u.a. mit milden Kokosmilchso-Ben zubereitet werden und nach Zitronengras, Galgant und anderen Kräutern duften. Bitte beachten: Lebensmittelkosten von EUR 14.00 sind inklusive.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste

10036 P € 39,00

Triana Oey

am Dienstag, 11.10.2022, 18:00 - 21:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Westafrikanische Küche aus

Typische Gerichte aus Benin:

- Vollkost, entweder Fleisch oder Fisch, je nach Angebot, mit "afrikanischem Knödel"
- · Vegetarische Gerichte wie frittierte Kürbiskernbällchen und Bohnenbeignets Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von

15.- € sind inklusive. Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwamm-

tücher. Gefäße für Reste

10045 P € 37,00

Arsène de Souza

am Samstag, 10.12.2022, 17:00 - 20:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

kulinarisch - GESUNDHEIT

WEINSEMINARE / FEINBÄCKEREI / ITALIENISCHE KÜCHE

Sensorikseminar für Weinliebhaber

In diesem Sensorikseminar erhalten Sie eine umfassende Einführung in die Welt des Weines. Sie werden in praktischen Übungen Ihre eigenen Sinne schulen. Sie lernen, wie man richtig Wein verkostet und beurteilt sowie Qualitätsstufen unterscheidet. Zudem erfahren Sie Wissenswertes über internationale Rebsorten. Erleben Sie ein besonderes Weinseminar und probieren Sie dabei etwa zehn passende Weine.

Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 16,- € sind inklusive.

10048 P



Pearl Pandion-Müller, Weinfachberaterin und im IHK-Prüfungsausschuss für Sommeliers am Samstag, 22.10.2022, 10:00 - 16:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

Wine & Food Pairing

Welcher Wein passt zu welcher Speise? Wer hat sich noch nie diese Frage gestellt? In diesem Seminar dreht sich alles um das Zusammenspiel von Wein und Essen. Damit Sie zu Ihrem Menü die geschmacklich abgestimmten Weine genießen können, lernen Sie die wichtigsten Grundregeln kennen. Nutzen Sie die Gelegenheit, bewährte Kombinationen anhand kleiner Köstlichkeiten kennenzulernen. Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 16,-€ sind inklusive.

Bitte mitbringen: Gefäße für Reste

10049 P



Pearl Pandion-Müller, Weinfachberaterin und im IHK-Prüfungsausschuss für Sommeliers am Samstag, 19.11.2022, 14:00 - 17:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29





Pasticceria -Backen wie ein Profi

Der italienische gelernte Konditor wird Sie auf einer speziellen "süßen" Reise begleiten. Sie werden viel lernen, erfahren, selber backen und natürlich die Meisterwerke kosten. Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 16,- € sind inklusive.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher. 2 Schwammtücher, Gefäße für die Reste Windbeutel, chantilly, creme patissier,

profiteroles





Antonio Giovanni Pedicone, italienischer Konditor am Dienstag, 15.11.2022, 18:00 - 21:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Tiramisu, pannacotta, creme brulee

10071



€ 37.00

Antonio Giovanni Pedicone, italienischer Konditor am Donnerstag, 24.11.2022, 18:00 - 21:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Eine moderne Weihnachtstorte

10072 P NEU

€ 37,00

Antonio Giovanni Pedicone, italienischer Konditor am Dienstag, 06.12.2022, 18:00 - 21:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Brot, Marmelade und Mürbteigkuchen

10073 P NEU

Antonio Giovanni Pedicone, italienischer Konditor am Dienstag, 17.01.2023, 18:00 - 21:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

L'italiano vien mangiando

Cucina, cultura e storia gastronomica, tradizioni, enologia: sono questi i temi di cui si parlerà (in italiano, si capisce) durante questi incontri. Ma si può parlare di cucina senza cucinare (e mangiare)? Assolutamente no. Ci troveremo quindi davanti ai fornelli alle prese con ricette tradizionali e moderne e infine gusteremo i piatti da noi preparati accompagnandoli con ottimi vini.

Der Kurs findet in italienischer Sprache statt. Bitte beachten: Die Lebensmittelkosten von 18,- € sind inklusive.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwammtücher, Gefäße für Reste

In Kooperation mit Forum Italia und Istituto Italiano di Cultura Anmeldung bei Forum Italia e.V. Tel 089 74632122

Email: Forum Italia info@forumitalia.de Keine Ermäßigung möglich

Antipasti e stuzzichini

10500 P NEU

Gabriella Caiazza, Italienischlehrerin am Dienstag, 27.09.2022, 18:00 - 21:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

I piatti delle feste

10503 P NEU

Gabriella Caiazza, Italienischlehrerin am Dienstag, 22.11.2022, 18:00 - 21:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Risotti e dintorni

10506 P NEU

€ 68,00

€ 68,00

€ 68,00

Gabriella Caiazza, Italienischlehrerin am Dienstag, 24.01.2023, 18:00 - 21:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12



GESUNDHEITSVORTRÄGE

Wechseljahresbeschwerden

Symptome und Behandlung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Im Klimakterium, um das 50. Lebensjahr, treten bei vielen Frauen Beschwerden auf, u.a. Hitzewallungen, Schlaf- und Stimmungsprobleme, Leistungsabfall. Unsere westliche Medizin macht die verringerte Produktion weiblicher Sexualhormone verantwortlich und therapiert mit Hormongabe. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sieht dies als u.U. folgenschweren Fehler. Dr. Malisch erklärt die Veränderungen im Klimakterium (bei Frau und Mann) aus Sicht der TCM und die Behandlung der Beschwerden.

11009 HYBRID € 8,00

Dr. Christoph Malisch, Dr.med. und Arzt für TCM am Mittwoch, 16.11.2022, 19:30 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum

Durch Mentaltraining schlanker werden

Schlank sein beginnt im Kopf

Übergewicht bedroht die Gesundheit und kann das soziale Leben beeinträchtigen. Aus Scham zieht man sich zurück, das Selbstwertgefühl leidet. Abnehmen und vor allem das Halten des Gewichts beginnen im Kopf. Wie oft haben Sie versucht, abzunehmen? Welche innere Einstellung lässt nicht zu, dass es funktioniert? Mentaltraining kann helfen, sich Ihre negativen Glaubenssätze bewusst zu machen und diese zu ändern. Kommen Sie so zu innerer Erfüllung und Zufriedenheit. Bitte mitbringen: Yogamatte und warme Socken. Die Übungen sind aber auch im Sitzen durchführbar.

Lulëzime Prekazi, vhs-Fachbereichsleiterin, Mentaltrainerin am Donnerstag, 09.02.2023, 19:30 - 21:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Medi-Raum DG

Stärkender Umgang mit Gefühlen

Vortrag

In stressigen Zeiten werden immer wieder Gefühle ausgelöst, die schmerzen und belasten. Wie können wir aus dem Teufelskreis negativer Gedanken und leidvoller Gefühle aussteigen? Im Vortrag erfahren Sie etwas über die Zusammenhänge zwischen Körper, Gedanken und Gefühlen bzw. wie es gelingen kann, künftig so mit unangenehmen Gefühle umzugehen, dass angenehme, stärkende Gefühle wieder fühlbar werden. Online über Zoom

Ingrid Langschwert, Heilpraktikerin für Psychotherapie am Donnerstag, 13.10.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

Stärkender Umgang mit Gefühlen

Einführungsseminar

Haben Sie auch schon gehört: Sie sollen sich Ihren Gefühlen stellen? Haben Sie sich dann auch gefragt, wie das gehen soll? In diesem Seminar möchte ich Ihnen eine Methode vorstellen, die in einfachen Schritten zeigt, wie man sich vom Zugriff unangenehmer Gefühle befreit. Die Liebevolle Zwiesprache® verbindet Erkenntnisse der Traumaforschung mit dem tiefgreifenden Ansatz von Regeneration durch Präsenz.

Bitte mitbringen: warme Socken, eine bequeme Unterlage, Decken und entspannte Kleidung

11024 P € 51,00

Ingrid Langschwert, Heilpraktikerin für Psychotherapie am Samstag, 03.12.2022, 09:00 - 18:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

Weniger ist mehr - gemeinsam für eine bessere Welt

Vom gesunden Maß: Wieviel brauchen wir für unsere Zufriedenheit und den Schutz der Erde? Wir leben auf kosten der Erde mit Folgen wie Klimawandel, Naturkatastrophen und der Zerstörung der Biodiversität. Auch bei uns Menschen führt der Hang zu "mehr, schneller, weiter" zu Burn-out und Erschöpfung. Brauchen wir wirklich soviel wie wir denken? Wo wäre weniger gut? Was brauchen wir wirklich?

11025 P NEU € 10,00

Doris Kordon, Referentin für nachhaltige Entwicklung, Sozialpädagogin am Mittwoch, 26.10.2022, 19:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum

Wie Klimaschutz schmeckt -Ernährung und Klima

Was bedeutet klimafreundliche und nachhaltige Ernährung?

Regional, saisonal und bio! Was ist mit Fleisch und Fisch?

Klimafreundliches Einkaufen:

Und worauf soll ich beim Discounter achten? Welche Bio-Siegel gibt es? Und welche sind sinnvoll und wichtig?

Tatort Küche: Plastikverpackung und mehr Energieeffiziente Haushaltsgeräte

Mit Alltags-Tipps, wie Sie sich selbst und der Umwelt durch eine vollwertige Ernährung Gutes tun können!

11030 0 € 10,00

Eva Mathilde Fuchs, Diplom-Chemikerin, Ernährungsberaterin am Mittwoch, 18.01.2023, 19:00 - 21:00 Uhr Online-Schule, Zoom

Essen gegen das Vergessen! - Demenz vorbeugen!

Gegen das Altern können wir nichts tun, aber gegen die Vergesslichkeit.

Der Alterungsprozess hat begonnen und das verunsichert auf einigen Ebenen.

Mit der richtigen Ernährung ist die Versorgung von Nährstoffen gewährleistet. Das Gehirn wird aktiv geschützt, das Denkvermögen verbessert, damit man lange vital und fit bleiben kann.

Wer das Richtige isst, hat deutlich bessere Chancen, lange geistig leistungsfähig zu bleiben. Und je früher Sie damit anfangen, desto besser.

Eva Mathilde Fuchs, Diplom-Chemikerin, Ernährungsberaterin am Dienstag, 11.10.2022, 19:00 - 21:00 Uhr Online-Schule, Zoom

Gute Laune essen! - Wie geht das?

Nicht nur die Liebe geht durch den Magen, sondern auch unsere Glücksgefühle. Wir können diese durch die geeignete Auswahl unserer Nahrungsmittel positiv beeinflussen und unsere Laune verbessern.

Verantwortlich dafür ist unter anderem das Serotonin, ein wichtiger Botenstoff im Gehirn. Der "Schlüssel zum Glück" kann leider nicht gegessen werden!

Er wird direkt im Gehirn aus der essentiellen Aminosäure L-Tryptophan hergestellt, die wir täglich zu uns nehmen sollten.

Ich zeige Ihnen, wie Sie durch den täglichen Genuss von natürlichen Lebensmitteln und einer ausgeglichen Lebensweise Stimmungsschwankungen und Depressionen vorbeugen und vermeiden können.

Lassen Sie sich überraschen, wie einfach und alltagstauglich das sein kann!

Eva Mathilde Fuchs, Diplom-Chemikerin, Ernährungsberaterin am Mittwoch, 09.11.2022, 19:00 - 21:00 Uhr Online-Schule, Zoom



Bei uns sind alle Menschen willkommen, selbstverständlich auch mit Handicaps. Wir erkennen Vielfalt als Einzigartigkeit an. Wenn Sie für Ihre Kursteilnahme besondere Bedingungen benötigen, unterstützen wir Sie gerne. Sollte eine Begleitperson erforderlich sein, entstehen keine Kosten.

Sprechen Sie uns gerne an: Dr. Anna Conte, conte@vhs-haar.de, 089/46002-828

Dr. Franca Barbara Faccini, faccini@vhs-haar.de, 089/46002-827

entspannend - GESUNDHEIT

GESUNDHEITSVORTRÄGE / HERZKREIS / KLANGSCHALEN

Herbstliche Genüsse -Fit für den Winter!

Abwehrkräfte stärken und mit Bewegung gesund bleiben!

Wie Sie Ihr Immunsystem mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln jetzt stärken. fit bleiben und auch dem Winterblues vorbeugen können.

Tägliche Aktivitäten und die richtige Bewegung unterstützt Ihre Gesundheit.

Mit wertvollen Praxistipps für eine alltagstaugliche Umsetzung!

- Einflussfaktoren auf das Immunsystem
- Stärkungsmöglichkeiten des Immunsystems
- Darmgesundheit aufbauen und stärken · Auswahl und einzelne Besprechung der
- heimischer Lebensmittel (Kohl, Meerrettich, Holunder, Hagebutten, Honig, ...)
- Alltagstaugliche Tipps/ Rezeptideen

€ 10,00

Eva Mathilde Fuchs, Diplom-Chemikerin, Ernährungsberaterin am Dienstag, 29.11.2022, 19:00 - 21:00 Uhr Online-Schule, Zoom



Keine Zeit für gesunde Ernährung im Home-Office oder Büro?

Wir kennen das alle im stressigen Berufsalltag, der Hunger kommt und ich greife zum nächstmöglichen Essbaren. Erfahren Sie, wie Sie durch geschicktes Meal Prep und Bevorraten Ihre Mahlzeiten optimieren können, wie Sie gesundes Convenience-Food mit einbauen. Mit Tipps für Nerven/Gehirnnahrung für zwischendurch, die nicht süchtig oder dick macht.

- Planung-Einkaufen-MealPrep Vorrat
- Tipps zum Convenience-Food
- Überblick Biosiegel
- Gesunde Snacks
- Getränke
- · Alltagstaugliche Tipps
- Rezeptideen

11034 0

€ 10.00

Eva Mathilde Fuchs, Diplom-Chemikerin, Ernährungsberaterin am Mittwoch, 30.11.2022, 19:00 - 21:00 Uhr Online-Schule, Zoom

Der HerzKreis - eine Einführung auch für gesunde Herzen

Wie wir unser Herz entlasten können

Der Herzkreis stellt eine Serie von zwölf Bewegungen dar und ist die Grundlage eines psychosomatischen Selbsthilfeprogrammes zur Prävention und Rehabilitation von Herzerkrankungen. Wir erlernen zwölf Bewegungsund Atemübungen, die Körper, Seele und Geist ansprechen und die Atemhilfsmuskulatur und den gesamten Brustraum entspannen. Innere Freiheit und Gelassenheit können entstehen. Die Übungen können leicht in den Alltag integriert werden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

12012 P

Roswitha de Souza, HerzKreisTrainerin, am Samstag, 17.12.2022, 16:00 - 17:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

DOZENTENINFORMATION



ROSWITHA DE SOUZA, HerzKreisTrainerin

Förderung durch die Krankenkassen

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/ Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung mit Angabe der Qualifikation der Kursleitung (ohne Bestätigung einer Prüfung nach § 20, SGB V) aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

Bonusprogramme: Für einen Eintrag (Stempelaufdruck) in Ihr Krankenkassen-Bonusheft gehen Sie bitte mit Ihrer vhs-Teilnahmebestätigung zur Krankenkasse. Nähere Informationen finden Sie auf Seite 92.



Mit Klangschalen lauschen-reisen-spüren

Die Qualität dieser Entspannung erfahren

Die ganzheitliche Ausrichtung der Klangmethode, die durch den Wechsel von Klang, Wort und Schwingungen entsteht, spricht den ganzen Menschen an. Körper, Geist und Seele sowie auch die Sinne werden berührt. Bei dieser Klangarbeit geht es um die sanften Töne und Schwingungen, die sich positiv und harmonisch auf die Körperzellen und das Unterbewusstsein auswirken und so zu einer Tiefenentspannung führen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und Socken

12026 P

€ 14,00

€ 24,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule) am Samstag, 12.11.2022, 18:00 - 20:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,

Studio 2 DG

12027 P

€ 24,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule) am Samstag, 03.12.2022, 18:00 - 20:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

12028 P

€ 24,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule) am Samstag, 21.01.2023, 18:00 - 20:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

12029 P

€ 24.00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule) am Samstag, 11.02.2023, 18:00 - 20:00 Uhr

Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG









FELDENKRAIS / QI GONG / TAI CHI

Bewusstheit durch Bewegung - Feldenkrais

Durch einfache, sanfte, langsame Bewegungen, die mit Aufmerksamkeit beobachtet werden, lernen Sie neue Bewegungs- und Verhaltensmöglichkeiten kennen. Gleichzeitig lösen sich chronische Muskelverspannungen. Zwischen verschiedenen erlernten Bewegungs- und Verhaltensmöglichkeiten wählen zu können, gibt ein Gefühl von Freiheit. Oft geschieht es, dass Teilnehmerlnnen unverzüglich eine Besserung ihrer Atmung und Haltung erleben und sich insgesamt - körperlich, seelisch und geistig - wohler fühlen. Bitte mitbringen:Matte, bequeme warme Kleidung und Decke

Anfänger

12104 HYBRID € 83,00

Doris Schmidt, Feldenkraislehrerin ab Mittwoch, 05.10.2022, 11x 10:00 - 11:15 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Gabriele Blasy, Feldenkraispädagogin ab Mittwoch, 05.10.2022, 13x 19:00 - 20:15 Uhr Online-Schule, Zoom

12110 P € 180,00

Johanna Pflanz, Gymnastiklehrerin, Feldenkraispädagogin ab Donnerstag, 06.10.2022, 15x 10:30 - 12:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

12111 P € 150,00

N.N

ab Freitag, 23.09.2022, 14x 16:00 - 17:15 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Fortgeschrittene

Vorausgesetzte Grundkenntnisse: Erfahrung mit Feldenkrais oder verwandter somatischer Methode.

N.N

ab Freitag, 23.09.2022, 14x 17:30 - 18:45 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Hinweis:

Alle Präsenzkurse finden in kleinen Gruppen statt (max. 6 - 9 Teilnehmer:innen je nach Raumgröße).

Qi Gong

Qi Gong ist ein moderner chinesischer Begriff für eine Vielfalt von Traditionen des kunstvollen Umgangs mit Qi (Lebensenergie). Qi Gong wird als Übungsweise geschätzt, als Weg der Entfaltung individueller Lebendigkeit und Kreativität. Es ist ein ursprünglicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und eine erfolgreiche Selbstheilungsmethode.

Im Selbstverständnis des Qi Gong liegt es, dass es sich auf alle Ebenen des menschlichen Seins auswirkt. So kann Qi Gong ein Weg oder eine Lebensbegleitung sein.

So wirkt Qi Gong:

- fördert und erhält Gesundheit und Wohlbefinden
- beugt Krankheiten vor und stärkt Immunsystem und Selbstheilungskräfte
- lindert Beschwerden, unterstützt Therapie und Rehabilitation
- erweitert die Beweglichkeit
- reguliert und harmonisiert Blut-, Lymphund Energiefluss im Körper
- wirkt regulierend auf das gesamte Nervensystem
- fördert die Konzentrationsfähigkeit bei gleichzeitiger Entspannung
- verbessert die Stimmungslage und beeinflusst mentale und emotionale Aktivitäten
- fördert Sensibilität und Selbstwahrnehmung
- wirkt prophylaktisch und begleitend bei vielen Zivilisationskrankheiten, u.a. Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Rheuma und anderen, auch schweren chronischen Erkrankungen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

Fortgeschrittene

12201 ● 144,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin ab Montag, 19.09.2022, 12x 18:00 - 19:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

12204 P € 144,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin ab Montag, 19.09.2022, 12x 19:30 - 21:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Qi Gong

12206 P € 156,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin ab Mittwoch, 21.09.2022, 13x 18:00 - 19:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

Qi Gong für Rücken und Wirbelsäule

Der Workshop befasst sich mit Qigong-Übungen aus verschiedenen Übungsreihen (Daoyin-Dehnübungen, Yi Jin Jing-Wandlung von Muskeln und Sehnen u.a.), die besonders für das Training von Rücken und Wirbelsäule geeignet sind. Im Gegensatz zu herkömmlichen Rückenschulen wird nicht bloß auf mehr Beweglichkeit und Kraft abgezielt, sondern auch auf bessere Körperwahrnehmung (das Erkennen von Verspannungen und Wege zur Entspannung) und Koordination. Zentral ist das Einüben der natürlichen Aufrichtung der Wirbelsäule. Geübt wird v.a. im Stehen, aber auch im Sitzen (auf Hockern) und im Gehen. Das Klopfen der Meridian-Leitbahnen zur energetischen Mobilisierung, Schwing- und Schüttelübungen und verschiedene Formen der Qigong-Selbstmassage runden die Praxis ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine durchschnittliche Konstitution ist ausreichend.

12250 P € 29,00

Alois Neudorfer, Qi Gong Lehrer am Sonntag, 13.11.2022, 10:00 - 13:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist ein jahrhundertealtes chinesisches meditatives Bewegungssystem mit gesundheitsfördernden Aspekten. Zusammengesetzt aus den Wörtern "Tai Chi" (= das Erhabene Letzte oder Höchste Unendlichkeit) und "Chuan" (= Faust) kann es demnach mit "höchstes Prinzip des Faustkampfes" übersetzt werden. Es gibt unterschiedliche Schulen und Traditionen, die unterschiedliche Schwerpunkte und Bewegungsabläufe haben.

Im Tai Chi Chuan als Entspannungstraining kommt es in erster Linie auf Weichheit und Geschmeidigkeit an. Die Muskulatur soll im Laufe der Zeit in hohem Maße entspannt und die Gelenke sollen frei beweglich werden. Dies ist nötig, um die Energie des Körpers, das Qi, in Bewegung zu bringen. Muskelverspannungen werden gelöst, die Körperhaltung optimiert, die Energieströme des Körpers werden angeregt und in Balance gebracht. Die langsame konzentrierte Ausführung der Bewegung steigert das körperliche Wohlgefühl und bewirkt eine mentale Entspannung.

Tai Chi Chuan ist bestens geeignet für alle Menschen, egal in welchem Alter oder Fitnesszustand sie sich befinden.

Tai Chi Chuan - Anfänger - Outdoor

Wiederholung 8-Form und Erlernen 42-Form

ab Samstag, 24.09.2022, 10x 12:00 - 13:00 Uhr Treffpunkt: Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Eingangstür

entspannend - GESUNDHEIT

TAI CHI / YOGA

Tai Chi Chuan - Anfänger -Outdoor

Wiederholung 8-Form und Erlernen 42-Form

€ 40,00

Lin Yao. Ärtzin für TCM ab Samstag, 10.12.2022, 5x 12:00 - 13:00 Uhr Treffpunkt: Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Eingangstür

Tai Chi - Fortgeschrittene -Outdoor

Gongfu Fächer + 32 Form Tai Chi Schwert

12308 P

Lin Yao, Ärztin für TCM ab Samstag, 24.09.2022, 10x 11:00 - 12:00 Uhr Treffpunkt: Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Eingangstür

Gongfu Fächer + 32 Form Tai Chi Schwert

12309

Lin Yao, Ärztin für TCM ab Samstag, 10.12.2022, 5x 11:00 - 12:00 Uhr Treffpunkt: Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Eingangstür

Hatha Yoga

Sie lernen die verschiedenen Asanas (Haltungen) und Flows (Bewegungsabläufe), und Ihren Atem bewusst zu spüren. Entdecken Sie die wohltuende Wirkung des Yoga auf Körper, Geist und Seele! Die Übungen sind für jedermann und jederfrau erlernbar und entsprechend der persönlichen Befindlichkeiten und Bedürfnisse nachvollziehbar. Hatha Yoga ist für jedes Alter geeignet. Die Yoga-Übungen verhelfen zu:

- Entspannung
- Energie
- · Ruhe und besserem Schlaf
- · Körperlicher Fitness
- Verbesserter Beweglichkeit
- Geistiger Wachheit
- Konzentration
- Achtsamkeit

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und warme Socken

Anfänger

12402 HYBRID

€ 130,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer ab Montag, 19.09.2022, 15x 17:45 - 19:15 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

€ 130.00 12403 HYBRID

ab Freitag, 07.10.2022, 15x 09:00 - 10:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

€ 130,00 **12404** HYBRID

Yogesh Rao, Yogalehrer ab Montag, 19.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 1 DG

12405 HYBRID

Yogesh Rao, Yogalehrer ab Montag, 19.09.2022, 15x 19:30 - 21:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 1 DG

12406 HYBRID € 130.00

N.N.

€ 80,00

€ 40,00

ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 10:00 - 11:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 1 DG

12407 HYBRID € 130.00

Viktorija Terentjeva, Yogalehrerin ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 17:45 - 19:15 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

12408 HYBRID € 130,00

Yogesh Rao, Yogalehrer ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

€ 130.00 12409 HYBRID

N.N.

ab Freitag, 07.10.2022, 15x 10:30 - 12:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

12410 HYBRID € 130,00

Yogesh Rao, Yogalehrer ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 19:30 - 21:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

12420 P € 180,00

Matthias Engler, Yogalehrer ab Dienstag, 20.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

€ 180,00 12430 P

Valentin Ziel, Yogalehrer ab Dienstag, 20.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 1 DG

Mittelstufe

12508 HYBRID € 130,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer ab Montag, 19.09.2022, 15x 19:15 - 20:45 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

12520 HYBRID € 130.00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 18:45 - 20:15 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 1 DG

Hatha Yoga für Männer

Anfänger

€ 130,00

Fließende, schrittweise Bewegungsabläufe bereiten kraftvolle, statische Yogahaltungen sowie kleine Meditationsequenzen optimal vor. Der ganzheitliche Ansatz verbindet Körper. Atem und Geist harmonisch nach den Grundlagen des Hatha Yoga und richtet sich speziell an Männergruppen. Unterstützt die Achtsamkeit, gibt Raum für neue Erfahrungen und Entspannung.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken

12530 P € 180,00

Valentin Ziel. Yogalehrer ab Dienstag, 27.09.2022, 15x 19:30 - 21:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 1 DG

Power Yoga

Beim Ashtanga Vinyasa Yoga in der Tradition von Sri K. Patthabi Jois werden Asanas in fester Reihenfolge mit dynamischen Übergängen praktiziert. Zusammen mit einer speziellen Atemtechnik (Ujjayi-Atem) wird daraus eine tiefgreifende Körperarbeit, die Flexibilität, Kraft und Konzentration in Einklang bringt. Etwas Kondition ist von Vorteil. Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken

Mittelstufe

12636 HYBRID

€ 130,00

Rozsa Hornyak, Yogalehrerin ab Donnerstag, 22.09.2022, 15x 19:45 - 21:15 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 1 DG

Female Power Yoga

Kommen Sie in Verbindung mit Ihrer weiblichen Kraft

Praktizieren Sie in diesem Workshop kraftvolle und stärkende Yoga-Sequenzen für die (Wieder-)Entdeckung Ihrer Weiblichkeit, erfahren Sie mehr über den Nutzen von Atemübungen, um sich mit Ihrer weiblichen Intuition zu verbinden und lernen Sie verschiedene Meditationen kennen, mit denen Sie in Ihre innere weibliche Kraft kommen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken

12637 HYBRID € 43.00

Aurelia Hack, Kommunikations- & Yogatrainerin am Samstag, 08.10.2022, 10:00 - 16:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG



YOGA

Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar

Yoga in der Tradition von B.K.S. lyengar ist eine dynamische, intensive, wirkungsvolle und zeitgemäße Methode, um sich beweglich zu halten, die Gesundheit zu fördern und eine ganzheitliche Entwicklung voranzubringen. Mit Hilfsmitteln (Klötze, Seile, Kissen) wird es möglich, die verschiedenen Körperhaltungen leicht und exakt auszuführen. Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und leichte Decke

Anfänger

12645 HYBRID € 130,00

Sabine Gall, Yogalehrerin ab Dienstag, 20.09.2022, 15x 10:15 - 11:45 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga beinhaltet effektive und allumfassende Übungen und Meditationen, welche schnell Vitalität, Ausdauer, Klarheit und Entspannung schaffen. Die Übungsfolgen, welche sich auf körperlicher und geistiger Ebene positiv auswirken werden nach alter Überlieferung ausgeführt.

Die Meditationen unterstützen die persönliche Entwicklung und öffnen die seelischen Ebenen zu spiritueller Reifung und Entfaltung. Kundalini Yoga hilft die Herausforderungen des Alltags zu bewältigen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Getränk, eine Decke, warme Socken

Anfänger

12750 P € 180,00

Elke Habereder-Reif, Yogalehrerin ab Dienstag, 20.09.2022, 15x 19:30 - 21:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

für Anfänger und Fortgeschrittene

12753 P € 180,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin ab Donnerstag, 22.09.2022, 15x 19:30 - 21:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Fortgeschrittene und leicht Fortgeschrittene

12756 P € 180,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin ab Donnerstag, 22.09.2022, 15x 18:00 - 19:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Kundalini Yoga für Frauen

Fortgeschrittene und Anfängerinnen

Durch Hilfe von Haltungen, Entspannungen und Meditationen speziell für Frauen werden Verspannungen gelöst, hormonelle Prozesse positiv beeinflusst und Depressionen verhindert oder aufgehellt. Wir werden unsere Stärken spüren, erkennen und im Alltag besser einsetzen können.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken und leichte Decke

12760 P € 180,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 09:30 - 11:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

YOGA move - re-energize

Angepasst an den Könnensstand der Teilnehmer:innen

YOGA move ist eine einfach umsetzebare und effektive Trainingsmethode, indem auf bewusste Art und Weise Körper und Geist stimuliert werden. Die Yogastellungen (Asanas) werden in einem Bewegungsfluss synchron mit der Atmung ausgeführt. Dadurch entsteht eine Dynamik, die gleichzeitig alle unsere Sinne und motorischen Fähigkeiten fordert und verbessert.

12781 HYBRID € 70,00

Roswitha de Souza, staatl anerk. Gymnastiklehrerin, YOGA moveTrainerin, Pilatestrainerin ab Donnerstag, 06.10.2022, 12x 18:00 - 19:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,

Hormonyoga

Studio 3 DG

- reguliert den körpereigenen Hormonspiegel
- unterstützt den weiblichen Zyklus und sorgt für mehr Vitalität und Energie
- aktiviert den Stoffwechsel, stärkt das Immunsystem und belebt den Kreislauf
- lindert Wechseljahrsbeschwerden und beugt ihnen vor
- unterstützt bei unerfülltem Kinderwunsch Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Eine Hormonyogastunde besteht aus dynamischen Yogaübungen, die gezielt unsere Hormondrüsen aktivieren. Hormonyoga wird empfohlen ab 35 Jahren mit oder ohne Symptome bzw. für Teenager mit Hormonstörungen, bei Schilddrüsen-Unterfunktion.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und bequeme Kleidung

Petra Bräu, Ayurveda-Therapeutin, Yogalehrerin am Sonntag, 09.10.2022, 10:00 - 12:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Yoga für Senioren

Durch Bewegung werden verschiedene Prozesse und Funktionen im Körper beeinflusst. So wird z.B. der gesamte Bewegungsapparat angeregt. Unter anderem Muskeln, Knochen, Gelenke, Sehnen, Bänder und Bandscheiben. Die Muskeln werden besser durchblutet, mit Nährstoffen versorgt und aufgebaut. Speziell für Senioren

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und evtl. leichte Decke.

12899 P NEU

NEU € 130,00

N.N.

ab Samstag, 24.09.2022, 15x 09:00 - 10:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG, Mehrzweckhalle

Familienyoga / Samstag in Bewegung

"Energie tanken mit Turnen und sich entspannen mit Yoga? Und das auch mit Kindern und Omas? Das bietet die vhs Haar samstags vormittags an. Groß und Klein dürfen gemeinsam spielen, toben, sich stärken und die positive Wirkung von Yoga erleben. Das Beste für den Start in das Wochenende.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und evtl. leichte Decke.

Yogesh Rao, Yogalehrer ab Samstag, 24.09.2022, 15x 10:00 - 11:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG, Mehrzweckhalle







entspannend - GESUNDHEIT

LACHYOGA / GESUNDHEITSREISE

Lachyoga der besonderen Art

Statt Joggen (heute) lieber Lachen im Freien und in fröhlicher Gesellschaft?!

Glückscoach Birgitta Engler möchte mit Ihnen in heiteren 45 Minuten viele Lachübungen durchführen.

In Kombination mit Atemübungen werden dabei verschiedene Chakren - Energiezentren des Körpers – angesprochen.

Bei vollem Bewusstsein und mit reiner Absicht hat das Lachen gesundheitsfördernde Auswirkungen, die die Kraft haben, uns und somit die Welt zu verändern.

Seien Sie gespannt und kommen Sie zum Gorilla-Berg in Haar, am Wieselweg.

€ 5,00

Birgitta Engler, Lachyogatrainerin am Sonntag, 18.09.2022, 11:00 - 11:45 Uhr

€ 5,00

Birgitta Engler, Lachyogatrainerin am Sonntag, 25.09.2022, 11:00 - 11:45 Uhr



Kursleiterinnen Birgitta Engler und Noemi Podolyak

Erlebnisseminar Lachyoga

Lernen Sie in einem wohltuend entspannten und heiteren Rahmen, wie man mit den richtigen Techniken Stress abbaut und Glücksbotenstoffe freisetzt.

Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte in beguemer Kleidung erscheinen!

12905 P



€ 16.00

Noemi Podolyak, Lachyogatrainerin am Sonntag, 13.11.2022, 10:00 - 12:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Immer aktuell informiert!



Selbstbestimmt durch stürmische Zeiten

Eine Auszeit um Ruhe und Kraft für das Wesentliche zu finden im Kloster Bernried/Starnberger See

In der Zersplitterung heutiger Zeit ist es nicht leicht, die innere Mitte zu behalten. An diesem besonderen Wochenende nähern wir uns diesem Ziel aus zwei scheinbar gegensätzlichen Richtungen: Zum einen üben wir ganz praktische Organisationsprinzipien, die uns helfen, in Alltag und Beruf die Dinge besser in den Griff zu bekommen. Es sind einige bewährte Tools erfolgreicher Manager, die für die persönliche Anwendung aufbereitet und greifbar gemacht werden. Zum anderen üben wir die Schau nach innen in Yoga und Meditation. Dies geschieht auf der Übungsmatte in einigen Stunden in der klassischen Ashtanga-Tradition (für Anfänger geeignet). Vor allem aber lernen wir von einem sehr erfahrenen Zen-Lehrer die Grundprinzipien der Meditation (diese Stunden sind für Anfänger wie Fortgeschrittene

Die Umsetzung beginnt mit der körperlichen Haltung auf der Übungsmatte. Als innere Haltung übertragen wir diese auf das Leben insgesamt. Dreh- und Angelpunkt aller Praxis ist die Zentriertheit des Geistes, die in den Meditationsstunden, aber auch durch den besonderen Ort des Klosters am Starnberger See ermöglicht wird.

Das Besondere an diesem Seminar ist diese Verbindung der meditativen Praxis mit der praktischen Ausrichtung auf eine neue Selbstbestimmung im Alltag. Sie erhalten genügend Anregungen, um im Anschluss Ihren eigenen Weg zielsicher verfolgen zu können. An diesem Wochenende erleben Sie unmittelbar, wie sich scheinbar gegensätzliche Elemente zu einem größeren Ganzen, nämlich zu Ihrer ganz persönlichen Aus-Richtung verbinden. Ort: Kloster Bernried/ Starnberger See

Termin: Freitag 30.06.2023, 18:00 Uhr bis Sonntag, 02.07.2022 ca. 16:00 Uhr.

Kosten: Seminargebühr 180,00 € zzgl. Kosten für Kurtaxe, Unterkunft und Verpflegung im Doppelzimmer ca. 160,00 € oder im Einzelzimmer ca. 195,00 € werden 9 Wochen vor Seminarbeginn abgebucht. Rücktritt ist danach nur möglich, wenn eine Ersatzperson gestellt wird!

Anmeldeschluss: 28.04.2023.

Reiseanmeldung nach dem 28.04.2023 ist nur nach Anfrage vorbehaltlich Verfügbarkeit möglich! Keine Ermäßigung möglich!



Paul Königer und Stefan Sachs von Freitag, 30.06.2023, 18:00 Uhr bis Sonntag, 02.07.2023, 16:00 Uhr Kloster Bernried, Starnberg



PAUL KÖNIGER Arbeitete 30 Jahre lang im IT-Großunternehmen in Leitungsfunktionen Seit vielen Semestern Ashtanga Yoga-Lehrer.



STEFAN SACHS Diplomingenieur, Manager und berät seit mehreren Jahren zu Themen der Elektromobilität. Er übt seit über 40 Jahren Zen und hat die Lehrerlaubnis der Sanbozen Linie.





WASSERGYMNASTIK

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist eines der wirksamsten und beliebtesten Bewegungsangebote. Vorteile: Durch die Auftriebskraft des Wassers werden Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben entlastet. Wir spüren unsere Schwere nicht und können den Körper mit Leichtigkeit durchtrainieren, sodass eine optimale Kräftigung, Dehnung und Lockerung der Muskulatur in einem erfolgt.

Durch den hydrostatischen Druck wird die Durchblutung, die Herztätigkeit und die Atmung reguliert. Der Wasserwiderstand bewirkt eine "Massage" und somit Straffung der Haut und des Bindegewebes. Das Ganze macht viel Spaß und wirkt entspannend und anregend zugleich. Alle Kurse finden im Schwimmbad, St.-Konrad-Str.7, statt.

Wassertemperatur 29/30° Grad.

Max. 20 Teilnehmer:innen.

Hinweis: Die VHS bittet alle Teilnehmer:innen darauf zu achten, dass während der Wassergymnastikkurse kein öffentlicher Badebetrieb ist. Aus diesem Grund bitten wir Sie, das Bad erst zu Beginn Ihres Kurses zu betreten. Die Umkleidekabine bitten wir Sie, erst max. 15 Minuten vor Kursbeginn zu betreten.

Schwimmbadeintritt von 3,00 € pro Tag ist in der Gebühr enthalten! Unsere Wassergymnastik dauert in der Regel für Einsteiger 40 Minuten und für Trainierte 45 Minuten. Empfohlen werden Einheiten von 30 - 45 Minuten. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken. Bei gesundheitlichen Problemen bitten wir Sie, eine Unbedenklichkeitsbescheinigung vom Arzt vorzulegen!

Anja Schmidseder, Aquatrainer:in ab Montag, 19.09.2022, 17x 14:45 - 15:25 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14001 P € 111,00

Anja Schmidseder, Aquatrainer ab Montag, 19.09.2022, 17x 15:25 - 16:05 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Anja Schmidseder, Aquatrainer ab Montag, 19.09.2022, 17x 16:05 - 16:45 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Andrea Stadlmair, Aquatrainerin ab Montag, 19.09.2022, 17x 16:45 - 17:25 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14004 P € 111,00

Andrea Stadlmair, Aquatrainerin ab Montag, 19.09.2022, 17x 17:25 - 18:05 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14005 P € 111,00

Andrea Stadlmair, Aquatrainerin ab Montag, 19.09.2022, 17x 18:05 - 18:45 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle



€ 111,00

14006 P

Ralf Hammer, Aquatrainerin und Präventionsübungsleiterin ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 11:45 - 12:25 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Ralf Hammer, Aquatrainerin und Präventionsübungsleiterin ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 12:25 - 13:05 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Barbara Meisel, Sportlehrerin & Aquatrainerin ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 14:55 - 15:35 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 15:35 - 16:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14010 P € 111,00

Barbara Meisel, Sport-Lehrerin und Aquatrainerin ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 16:15 - 16:55 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14011 P € 119,0

Marina Kurochkina, Sportlehrerin und Aquatrainerin ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 15:15 - 16:00 Uhr

ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 15:15 - 16:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Marina Kurochkina, Sportlehrerin und Aguatrainerin

ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 16:00 - 16:45 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 16:45 - 17:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14014 P € 119,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 17:30 - 18:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle 14015

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 18:15 - 19:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14016 P € 111,00

€ 119,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin & Aquatrainerin ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 16:45 - 17:25 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Barbara Meisel, Sportlehrerin & Aquatrainerin ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 17:25 - 18:05 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Agua Fitness

Präventives Herz-Kreislauf-Training

Ein konditionsförderndes "Allround"-Angebot für alle Alters- und Leistungsgruppen. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt eines spritzigen Bewegungsprogramms.

14018 ₽ € 111,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin & Aquatrainerin ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 18:05 - 18:45 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Mia Feder, Gymnastiklehrerin in Ausbildung & Aquatrainerin

ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 18:45 - 19:25 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Mia Feder, Gymnastiklehrerin in Ausbildung & Aquatrainerin

ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 19:25 - 20:05 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Hinweis:

Kurse zu Kinderschwimmen finden Sie auf Seite 17 im Bereich iunge yhs.

AQUA FITNESS / SCHWIMMEN / PRÄVENTIV- UND AUSGLEICHSGYMNASTIK

Agua Fitness

Präventives Herz-Kreislauf-Training

14021 P € 111,00

Mia Feder, Gymnastiklehrerin in Ausbildung & Aquatrainerin

ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 20:05 - 20:45 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14022 P

€ 111.00

Allessandro Cadamuro, Aquafitnesstrainer ab Montag, 19.09.2022, 17x 18:45 - 19:25 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14023 P

€ 111.00

Allessandro Cadamuro, Aquafitnesstrainer ab Montag, 19.09.2022, 17x 19:25 - 20:05 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14024



€ 111,00

Allessandro Cadamuro, Aquafitnesstrainer ab Montag, 19.09.2022, 17x 20:05 - 20:45 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14025 P



Borjana Gottlöber, Aquatrainerin ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 08:45 - 09:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14026 P



€ 119,00

Borjana Gottlöber, Aquatrainerin ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 10:15 - 11:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle



Schwimmen für Erwachsene

Verbessern Sie Ihren Schwimmstil

Möchten Sie Ihren Schwimmstil verbessern -Brust, Rücken, Kraul? Mit einer guten Technik sowie Atmung, können Sie allmählich längere Strecken durchschwimmen. Positiver Nebeneffekt: eine bessere Durchblutung, Steigerung der Kondition, der Mobilität, Kräftigung der Muskulatur und ein gutes Wohlgefühl.

14027 P

€ 120.00

Borjana Gottlöber, Aqua-& Schwimmtrainerin ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 09:30 - 10:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Weiterführendes Training

Um die Ausdauer zu verbessern, wird die erlernte Schwimmtechnik in einem abwechslungsreichen Trainingsprogramm gefestigt und angewendet.

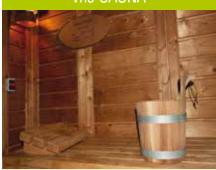
14028 P



€ 120.00

Borjana Gottlöber, Aqua-& Schwimmtrainerin ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 11:00 - 11:45 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

vhs-SAUNA



Saunen fördert die Durchblutung, wirkt entgiftend für den Körper, hält die Haut elastisch und geschmeidig, steigert die Abwehrkräfte und entspannt. Unsere Sauna ist für alle Kursteilnehmer:innen geöffnet, die einen Kurs im Gesundheitsbereich im aktuellen Semester besuchen. Der Einritt ist kostenpflichtig!

> Geöffnet ist die Sauna von Montag 19.09.2022 bis Donnerstag 16.02.2023

In den Schulferien haben wir geschlossen. Ferienzeiten siehe Semesterkalender auf der 3. Umschlagseite.

Öffnungszeiten: Für Damen und Herren jeweils Mo. 17.00 - 19.30 Úhr Di. 17.00 - 19.30 Uhr Mi. 09.30 - 12.00 Uhr und 17.00 - 19.30 Uhr Do. 17.00 - 19.30 Uhr

> Nur für Damen: Di. + Do. 09.30 - 12.00 Uhr

> > Gehühren: Einzelkarte EUR 6,00 10er Block EUR 54,00

Hinweis: Ob der Besuch der Sauna Ihrer Gesundheit schadet, erfragen Sie bitte bei Ihrem Arzt!

Saunabesuch auf eigene Verantwortung!

Präventives Ganzkörpertraining

Mit starkem aufrechtem Rücken in den Ruhestand

Ein sanftes Aufwärmtraining zur Schulung der Merkfähigkeit, Koordination und Ausdauer. Danach trainieren wir mit verschiedenen Hilfsmitteln Kraft und Beweglichkeit. Besondere Beachtung findet die Wirbelsäule. Es gibt Tipps für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag und am Ende jeder Stunde eine Entspannung und Dehnung der Muskulatur. Für Frauen und Männer geeignet. Bitte mitbringen: Handtuch oder Decke, rutschfeste Hallenturnschuhe.

14100



Gabriele Hercog, Übungsleiterin ab Freitag, 23.09.2022, 15x 11:15 - 12:15 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Osteoporoseprophylaxe

aktiv - **GESUNDHEIT**

Fit auch mit 50+

Das Ziel des Körpertrainings ist: Die Knochendichte zu erhalten, das Herz-Kreislaufsystem zu stabilisieren sowie zu verbessern. Mit einem dynamischen sowie isometrischen Muskeltraining schulen Sie die Ausdauerleistung der Muskulatur. Die Dehnungen wirken der verkürzten Muskulatur entgegen. Mit Entspannungsübungen lassen wir die Stunde ausklingen. Die Musik während der Übungen beschwingt uns und unterstützt die Bewegunaen.

14101 HYBRID

€ 76,00

Martina Spitz, Sportlehrerin ab Montag, 19.09.2022, 17x 16:45 - 17:45 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Rückenpower 50+

Mit Pilates Workout für Bauch- und Rückenmuskeln

Wir trainieren Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Damit beugen wir Rückenbeschwerden vor. Die bewusste Arbeit beim Pilates Workout fördert das Körpergefühl und schenkt uns gute Laune durch die Kraft, die wir wieder in unserem Körper spüren.

14102 HYBRID

€ 76,00

Martina Spitz, Sportlehrerin ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 15:30 - 16:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

"Fit ab 50"

Auch mit 50+ wollen wir gesund und leistungsfähig sein. Als Ausgleich zu Bewegungsmangel im Alltag, zur Gesundheitsvorsorge und zur Wiederherstellung bzw. Stabilisierung der Muskelkraft umfasst der Kurs ein breitgefächertes Gymnastikprogramm. Die Wirbelsäule und der Rücken werden trainiert, die Ausdauer wird gesteigert und Kräftigungsübungen mit Theraband und Hanteln stärken den ganzen Körper. Neben Beckenboden- und Venentraining wird die Stunde mit Entspannungsübungen abgerundet.

14103 HYBRID

€ 76,00

Martina Spitz, Sportlehrerin ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 16:45 - 17:45 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Immer aktuell informiert!





€ 70.00

WIRBELSÄULENGYMNASTIK / PRÄVENTIVES RÜCKENTRAINING

Wirbelsäulengymnastik

Mit krankengymnastischen Übungen

Differenzierung der Körperwahrnehmung und der Bewegungszusammenhänge. Sie lernen durch gezielte Übungen eine ausgewogene Haltung und mobilisieren Ihre Wirbelsäule. Durch Muskeltraining wird der Rücken auf sanfte Weise gestärkt. Durch die Dehnungsübungen der Muskulatur erhalten Sie Ihre Beweglichkeit. Der Kurs ersetzt keine Krankengymnastik!

14104 ₽ € 76.00

Elisabeth Althaus, Übungsleiterin, Gesundheitspädagogin ab Montag, 19.09.2022, 17x 18:00 - 19:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14105 P € 76,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 18:00 - 19:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Wirbelsäulengymnastik mit Pilatesübungen

Durch gezieltes Mobilisations- und Muskelaufbautraining mit Pilatesübungen werden wir Wirbelsäulen- und Arthrosebeschwerden entgegengewirken. Die Anregung des Herz-Kreislaufsystems verbessert die Sauerstoffversorgung. Die Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur geben der Wirbelsäule und den Gelenken Halt und sorgen für eine ausgewogene Balance.

14106 HYBRID € 76,00

Viktorija Terentjeva, Übungsleiterin ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 09:00 - 10:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14107 HYBRID € 76,00

Viktorija Terentjeva, Übungsleiterin ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 10:00 - 11:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Wirbelsäulengymnastik präventive Gymnastik

Wir trainieren rund um die Wirbelsäule. Sowohl Bauch- und Rückenmuskulatur als auch Muskeln des Schultergürtels. Beckenbodenund Beinmuskulatur werden miteinbezogen, so dass alle Gelenke beteiligt werden, um die Beweglichkeit zu erhalten und die Muskulatur zu kräftigen. Es kommen auch Kleingeräte wie Theraband und Hanteln zum Einsatz. Mit entspannenden Übungen und Stretching schlie-Ben wir die Stunde ab.

14108 HYBRID € 76,00

Alexandra Waldmann, Präventionsübungsleiterin ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 09:45 - 10:45 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Fit mit 50+ Wirbelsäulengymnastik

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Eine Mischung aus Herz-Kreislauf-Training mit flotter Musik und abwechslungsreichen Muskelaufbau-Übungen mit diversen Kleingeräten für alle "Best-Ager". Schwerpunktmäßig trainieren wir die Rumpfmuskulatur. Der Kurs ersetzt keine krankengymnastische Behandlung.

14109 HYBRID € 76,00

Martina Spitz, Sportlehrerin ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 17:45 - 18:45 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

DOZENTENINFORMATION



MARTINA SPITZ

Sportlehrerin, Kursleiterin für Gymnastik und Sport.

Spaß an der Bewegung und dadurch körperlich und geistig fit und aktiv bleiben es ist nie zu spät, damit anzufangen!

Wirbelsäulengymnastik - Rückenfitness

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Zu Beginn der Stunde wärmen wir uns 15 Minuten mit mobilisierenden und koordinativen Übungen mit Musik auf. Die kräftigenden Bauch- und Rückenübungen auf der Matte stärken unsere Körpermitte. Die ausgleichenden Dehnbewegungen und Entspannungsübungen entlasten die beanspruchte Muskulatur und schenken uns Kraft und ein gutes Körpergefühl.

14110 P € 90,00

Martina Spitz, Sportlehrerin ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 17:00 - 18:00 Uhr Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

14111 HYBRID € 76,00

Martina Spitz, Sportlehrerin ab Montag, 19.09.2022, 17x 18:00 - 19:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Wirbelsäulenfitgymnastik intensiv

Für Frauen und Männer

Intensives Muskelausdauertraining mit Langhantel, Theraband, Pezzibällen und Flexibar.

4112 P € 90,00

Martina Spitz, Sportlehrerin ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 19:30 - 20:30 Uhr Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Ich beweg mich - Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Sie erhalten Informationen, um Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

14113 P € 76,00

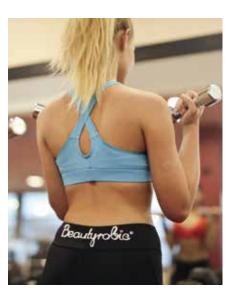
Elisabeth Althaus, Übungsleiterin & Gesundheitspädagogin ab Montag, 19.09.2022, 17x 19:00 - 20:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Intensives Rückentraining mit Ausgleichsgymnastik

Eine Ganzkörpergymnastik, die zu unseren Alltagsbewegungen und Haltungsproblemen einen Ausgleich schafft. Der ganze Körper wird trainiert und wir gehen mit einer gewissen Wohlspannung aufrecht.

14114 HYBRID € 70,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin ab Montag, 19.09.2022, 15x 09:15 - 10:15 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum



PRÄVENTIVES RÜCKENTRAINING / RÜCKEN- UND BECKENTRAINING / BODY-WORKOUT

Präventives, aktives Rücken- und **Ausdauertraining**

Für Frauen und Männer

Zur Kräftigung und Entspannung für eine ausgeglichene Spannung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Kräftigungs- und Entspannungsübungen finden in einem gleichmäßigen Wechsel statt. Balanceübungen zentrieren, stärken und stabilisieren die Körpermitte.

14115 HYBRID

€ 70.00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin ab Montag, 19.09.2022, 15x 10:15 - 11:15 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14116 P

€ 70,00

Monika Lennefer, staat. annerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 09:45 - 10:45 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

14117 P



€ 70,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 10:45 - 11:45 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum



Rückentraining mit Geräten

Anfänger bis Fortgeschrittene

Ein Kräftigungsprogramm für Rücken und Bauch, denn die Rumpfmuskulatur stützt unsere Wirbelsäule und hält uns aufrecht. Die Stunde beginnt mit der Erwärmung und Mobilisation des gesamten Körpers. Anschließend beginnt das Training an den Geräten. Das Stretching am Ende der Stunde entspannt die beanspruchte Muskulatur. Durchgehende individuelle Betreuung durch die Kursleiterin (Personaltraining). Kleingruppe 8-10 Teilnehmer:innen

14120 P

€ 92,00

Monika Lennefer, staatl, anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Fitnesstrainerin ab Montag, 19.09.2022, 15x 08:00 - 09:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Geräteraum

Rückentraining mit Geräten

Osteoporosevorbeugung für alle Niveaus

Regelmäßiges Training mit Geräten hilft die Knochendichte zu erhalten und sogar wieder zu erhöhen. Untersuchungen mit Osteoporoseerkrankten, die regelmäßig mit Geräten trainieren, zeigten in außerordentlichem Maße eine Zunahme der Knochendichte. Durchgehende individuelle Betreuung durch die Kursleiterin (Personaltraining).

Kleingruppe 8-10 TN

14121

€ 92.00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, lizensierte Fitnesstrainerin ab Montag, 19.09.2022, 15x 11:30 - 12:30 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Geräteraum

Rückentraining mit Geräten Anfänger bis Fortgeschritten

individulle Betreuung

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 14120. Kleingruppe 8-10 TN

14122



€ 92.00

Monika Lennefer, staatl, anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 08:15 - 09:15 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Geräteraum

"Rücken Fit" - Rückenzirkeltraining mit Geräten

Ein ganzheitliches Kräftigungstraining an neuartigen, chipkartengesteuerten Geräten mit isodynamischem Widerstandssystem für eine optimale individuelle Belastung für jeden Trainierenden. An 9 Geräten werden 18 Muskelgruppen effizient trainiert. Abgerundet wird die Stunde durch Stretching und Mobilisationsübungen. Kein Rücktritt nach Kursbeginn, nur wenn eine Ersatzperson oder ein Teilnehmer auf der Warteliste nachrücken kann!

14123 P



Iva Berenkova/TSV Fitnessstudio, Trainer Lizenz B ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 18:00 - 19:00 Uhr Fitnessstudio Racketpark, Höglweg 7, Geräteraum



Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

aktiv - **GESUNDHEIT**

mit Übungen auch aus dem Pilatesprogramm

Ziel ist: Die Beckenbodenmuskeln stärken und damit den klassischen Beschwerden. Erschlaffung der inneren Muskulatur und die Absenkung der Organe entgegen zu Wirken. Durch gezielte Übungen auch aus dem Pilatesprogramm, können wir dieser Entwicklung vorbeugen. Wir wollen unser natürliches "Muskelkorsett" sowie unsere Beweglichkeit durch eine Vernetzung von Bauch-, Rückenund Beinmuskulatur erhalten. Das sinnliche Empfinden und die innere Aufrichtung sind die positiven Nebeneffekte, die uns gute Laune schenken.

14300 HYBRID

€ 76,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 09:00 - 10:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14301 HYBRID

€ 76,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 10:00 - 11:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

DOZENTENINFORMATION



BORJANA GOTTLÖBER

Der Alltag ohne Gymnastik ist wie Limonade ohne Blubber: einfach nur fad und langweilig! Das muss nicht sein, schau einfach bei der vhs rein: sanftes Beckenboden-Training, für jeden etwas dabei!

Power-Body-Workout mit und ohne Kleingeräte

Präventionskurs für Frauen und Männer

Ein Muskelausdauertraining, das den gesamten Körper durchtrainiert und das Herz-Kreislaufsystem stabilisiert. Die Dehnung der Muskulatur entspannt den Körper und bringt den Geist in eine innere ruhige Wohlspannung.

14500



€ 76,00

Irene Dötz, Sportlehrerin, Übungsleiterin, 2. Lizenstufe, Pro Gesundheit ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 19:00 - 20:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum



€ 76,00

Irene Dötz, Sportlehrerin u. Übungsleiterin, 2. Lizenstufe, Pro Gesundheit ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 20:00 - 21:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum



BODY-WORKOUT / FITNESSGYMNASTIK / BBP

Bodyworkout für den ganzen Körper



In diesem intensiven Ganzkörpertraining mit Verwendung von Hanteln und Therabändern, bei dem sich Herzkreislauftraining und Kräftigungsintervalle abwechseln, schulen Sie Ihre Koordination und Kraft

sowie Ausdauer. In einem Teil des Trainings werden Alltagsübungen auf einem Stabilisationskissen durchgeführt. Das fördert die intramuskuläre Stabilität. Das bedeutet mehr Fitness und Wohlbefinden. Das Ganze mit viel Power, Schweiß und ohne Choreographie.

14502 ₽ € 85,00

Tristan Bechmann, Gesundheits- u. Fitnesstrainer A- u. C-Lizenz, Triathlet ab Montag, 19.09.2022, 17x 19:30 - 20:30 Uhr Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

Crosspunch - das Kraft- und Ausdauertraining

Für eine bessere Kondition und Steigerung der Herz-Kreislauffunktion

Crosspunch ist ein abwechslungsreiches und forderndes Kombinationstraining mit Elementen aus dem Kampfsport wie Taekwondo oder Boxen sowie Übungen mit Kettlebells aus dem Functional Training. Die körperliche Fitness kann sich kontinuierlich verbessern. Körperfettgewebe wird allmählich in Muskelgewebe umgewandelt. Ein Aufwärmtraining leitet das Training ein und eine Cooldown-Phase beendet es. Eine gewisse Grundfitness ist wünschenswert.

Tristan Bechmann, Gesundheits- u. Fitnesstrainer A- u. C-Lizenz, Triathlet ab Montag, 19.09.2022, 17x 20:30 - 21:30 Uhr Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

DOZENTENINFORMATION



TRISTAN BECHMANN

A-Trainer Kraftsport und Fitness, Präventions-, Gesundheits- und Rehatrainer, zertifizierter LifeKinetik-Trainer, Aqua- und Schwimmtrainer. Motto: "Ein Leben ohne Bewegung ist undenkbar."

Fitnessgymnastik am Morgen

Die Stunde ist ideal für alle, die nach flotter Musik etwas für ihre Ausdauer und Figur tun wollen. Die Stunde wird phasenweise kombiniert mit Intervalltraining, Konditions- und Muskeltraining. Spaß und Abwechslung sind in dieser Stunde garantiert.

14522 HYBRID € 76,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin ab Freitag, 23.09.2022, 17x 09:00 - 10:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Ausgleichs- und Problemzonengymnastik

Fit werden durch Gymnastik als Ausgleich zu einseitiger oder mangelnder Bewegung. Ein vielseitiges Angebot zur Entwicklung sowie Erhaltung von körperlicher Leistungfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden. Schulung von Ausdauer, Beweglichkeit und Kondition.

14524 P € 76,0

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 19:00 - 20:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Powergymnastik

Präventives Rückentraining

Das Übungsprogramm beginnt mit einem Herz-Kreislauf-Training, das auch die Fettverbrennung ankurbelt. Durch gezielte Übungen mit Kleingeräten wird der gesamte Bewegungsapparat gestärkt und das Gewebe gestrafft. Die Musik unterstützt unsere Bewegungen. Entspannungs- und Dehnungsübungen helfen Stress abzubauen. Der Kurs ist für alle geeignet, die sich gerne und intensiv bewegen und in Form bringen möchten.

14525 P € 76,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 19:00 - 20:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24

Ganzkörpertraining mit HIIT für Frauen und Männer

In kurzen Belastungsintervallen kurbeln wir das Herz-Kreislauf-System an. Das High Intensive Intervall Training (HIIT) eignet sich perfekt um die allgemeine Ausdauer, wie Herz-Kreislauf- und Kraftausdauer, zu trainieren. Dadurch wird die Fettverbrennung angeregt. Kombiniert werden die Ausdauereinheiten mit effektiven Körperübungen für eine straffe Körpermitte.

14526 HYBRID € 76,00

Jacqueline Reiwald, Fitnessinstructorin ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 18:00 - 19:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Bauch-Beine-Po-Training

Präventives Muskel-Ausdauer-Training

Wir trainieren gezielt Bauch, Beine und Po. Die Stunden fangen mit einem Aufwärmtraining an. Mit Mobilisationsübungen und Stretching erreichen wir eine höhere Beweglichkeit. Die Kräftigungsübungen sollen die Muskulatur besonders an den Problemstellen trainieren. Den Abschluss bilden Stretchingübungen zur Entspannung und Dehnung der Muskulatur.

14540 HYBRID € 76.00

Stefanie Wenig, Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement ab Montag, 19.09.2022, 17x 20:00 - 21:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14541 ₽ € 76.00

Barbara Meisel, Sportlehrerin ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 18:00 - 19:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24

Bodystyling/Pilates/Wirbelsäulengymnastik

Fitness und gute Laune

Nach einem Warm-up werden systematisch alle Hauptmuskelgruppen gekräftigt. Die Stunden werden mit verschiedenen Elementen abwechslungsreich gestaltet. Die Kraftausdauer der gesamten Muskulatur kann sich allmählich durch das statische und dynamische Training verbessern. Das Herz- Kreislauftraining verbessert sich parrallel mit dem regelmäßigen Training. Das macht sich auch bei der Figur und des allgemeinen Wohlbefindens duch die regelmäßige Bewegung bemerkbar.

14542 HYBRID

€ 76,00

Daniel Tausch, Gymnastiklehrer in Ausbildung ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 19:00 - 20:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

14543 HYBRID

€ 76,00

Andrea Stadlmair, Übungsleiterin ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 09:00 - 10:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14544 HYBRID

€ 76.00

Daniel Tausch, Gymnastiklehrer in Ausbildung ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 19:00 - 20:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle



BodyART® / FASZIENTRAINING / FIT MIT BABY



BodyART® im Livestream

BodyART® basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind die positiven Auswirkungen.

14545 0

Online-Schule, Zoom

Susie Schmidt, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 17:45 - 18:45 Uhr

DOZENTENINFORMATION



SUSIE SCHMIDT staatl, anerkannte Gymnastiklehrerin, mit diversen Zusatzausbildungen

€ 76.00

Mein Ziel ist, Bewegungen (statt einzelner Muskeln) zu trainieren, um die Leute in ihrem Alltag fit und schmerzfrei zu erhalten. Ferner stelle ich Musik und Bewegungen passend zusammen, so dass die Musik (Atmosphäre, Stil, Geschwindigkeit) idealerweise die Übung so unterstützt, dass sie Spaß macht.

Jede Stunde enthält fasziales Training zum Lösen von Steifigkeiten und zur Erweiterung des Bewegungsradius.

Jazzgymnastik

Jazzgymnastik verbessert Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht sowie das Rhythmusgefühl. Die intensive und schwungvolle Bewegung steigert außerdem Kraft und Ausdauer. Viele Übungen beanspruchen gezielt die Rumpf- und Rückenmuskeln und fördern dadurch eine gute Körperhaltung und Körperwahrnehmung. Das Erlernen von Übungsabfolgen schult das Gedächtnis und fördert die Konzentration. Die Bewegung zu Musik kann das allgemeine subjektive Wohlbefinden verbessern und befördert Spaß und gute Laune.

14546 HYBRID

Roswitha de Souza, staatl. anerk. Gymnastiklehrerin & Tänzerin ab Dienstag, 27.09.2022, 15x 18:00 - 19:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Bodyshape für Frauen und Männer

Bei diesem Ganzkörpertraining werden alle großen und auch tieferen Muskelschichten gekräftigt. Aus verschiedenen Ausgangsstellungen und Körperhaltungen sowie Verwendung von Hilfsmitteln wird die Muskulatur trainiert und geformt. Damit geht eine Gewebestraffung einher, sodass sich auch die Elastizität der Haut verbessert. Das Stretching der Muskulatur am Ende der Stunde entspannt und erhält die Elastizität der Muskulatur und erhöht die Gelenkmobilität.

14547 HYBRID

€ 76,00

Stefanie Wenig, Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement ab Montag, 19.09.2022, 17x 19:00 - 20:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

BBP - Workout mit Faszien-Stretch

Eine Kombination aus effektiven Übungen für Bauch, Beine & Po und Stretchübungen, die die Beweglichkeit, Flexibilität, das Gleichgewicht und die Ausdauer der Muskulatur sowie das Bindegewebe trainieren. Nebenbei wird der Körper geformt und gestrafft. Für die Massage der Faszien, wenn möglich, die eigene Faszienrolle mitbringen. Es sind kurze Blackrolls vorhanden.

14548 P

€ 76.00

Marina Kurochkina, Sportlehrerin und Pilatestrainerin

ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 19:00 - 20:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Faszientraining und dynamisches Yoga - Schwung und Elastizität

Faszien erfüllen verschiedene Funktionen, sie unterstützen durch Festigkeit unsere Stabilität, durch Dehnbarkeit die Beweglichkeit und durch Elastizität auch unsere Schnellkraft. Wir optimieren die Faszien im Körper durch ein vielfältiges Training mit Schwunggymnastik sowie Poweryogaübungen und Selbstbehandlung u.a. mit lgelball! Wir verwenden keine Faszienrolle. Bitte mitbringen: Igelball, falls vorhanden. Leichte Decke für die Schlussentspannung.

14549 HYBRID

€ 101.00

Rozsa Hornyak, Physiotherapeutin, Yogalehrerin & Osteopatin

ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 18:00 - 19:15 Uhr Gesundheitszentrum. Friedrich-Ebert-Str. 12. Studio 1 DG



Faszientraining mit Yogaübungen

aktiv - **GESUNDHEIT**

Faszien, die das Bindegewebe und ein Netzwerk im Körper bilden, umschließen alle Muskeln, Organe, Nerven. Sie funktionieren, wie auch die Muskulatur, in der Bewegung, je nach traniertem Zustand. Das Faszientraining umfasst Stretching, Elastic Recoil Krafttraining & Fascial Releasetraining der Tiefenmuskulatur. Ziel ist es, wieder mehr Elastizität zu erlangen.

14551 HYBRID

€ 113,00

Viktorija Terentjeva, Yogalehrerin, ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 19:15 - 20:45 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG



Fit mit Baby - Fitnessgymnastik für Mutter & Baby

Babybetreuung in Selbstorganisation

Möchten Sie Ihren Körper nach der Geburt wieder in Form bringen, wissen aber nicht, wohin mit dem Baby? Bringen Sie es mit! Der Kurs beinhaltet leichtes Herz-Kreislauftraining und Bewegungsübungen zur Straffung der Problemzonen Bauch, Beine, Po und Stärkung der Rückenmuskulatur. Auch die Babys werden in die Übungen teilweise miteinbezogen. Treffen Sie andere Mütter, die auch Spaß an der Bewegung haben. Teilnahme ab der achten Woche nach der Entbindung. Das Alter der Babys ist etwa 2 bis 18 Monate.

14553 HYBRID

€ 76,00

Andrea Stadlmair, Übungsleiterin ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 10:00 - 11:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle



PILATES / WOYO® / BALANCE SWING™

Ich beweg mich - Pilates

Basis - Mattentraining - Beckenboden - Powerhouse

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Teilnehmer/innen mit Wirbelsäulenerkrankungen sollten zuvor ihren Arzt zu Rate ziehen.

14600 P € 76,00

Marina Kurochkina, Pilatestrainerin & Sportlehrerin ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 18:00 - 19:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

14601 HYBRID € 85,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin ab Montag, 19.09.2022, 17x 18:00 - 19:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 1

14602 HYBRID € 85,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin ab Montag, 19.09.2022, 17x 19:00 - 20:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 1

Pilates mit tänzerischen Elementen und Bewegungen im Raum

Gleichgewichtsübungen sowie kräftigende Übungen bringen Körper und Geist in eine Balance. Ganz nebenbei wird die Figur geformt. Teilnehmer:innen mit Wirbelsäulenerkrankungen sollten zuvor ihren Arzt zu Rate ziehen.

14603 HYBRID € 76.00

Herbert Huber, Profi-Balletttänzer & Pilatestrainer ab Montag, 19.09.2022, 17x 08:15 - 09:15 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Pilates und Wirbelsäulengymnastik

für Frauen und Männer

Pilatesübungen, die sowohl die Muskulatur kräftigen und straffen als auch die Körperwahrnehmung schulen, ergänzend kombiniert mit klassischen Wirbelsäulengymnastik-übungen. Für einen schönen Körper, Vitalität und Wohlbefinden.

14604 HYBRID € 76,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin ab Freitag, 23.09.2022, 17x 10:00 - 11:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Pilates - weiterführendes Training

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Kursbeschreibung 14600!

14606 HYBRID € 70,00

Gabriele Hercog, Lizenzierte Pilates- und "Woyo"-Trainerin

ab Freitag, 23.09.2022, 15x 09:00 - 10:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Für Fortgeschrittene

14607 HYBRID € 70,00

Gabriele Hercog, lizenzierte Pilates- und "Woyo"-Trainerin

ab Freitag, 23.09.2022, 15x 08:00 - 09:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Mit Pilates im Gleichgewicht

Für Einsteiger

Unsere Emotionen steuern unsere Körperhaltung und umgekehrt steuert die Körperhaltung unsere Emotionen. Die klassischen Pilates Ziele, Verlängern und Kräftigen der Muskulatur, helfen dem Körper sich aufzurichten. Wir trainieren die Muskulatur, im Besonderen die Rumpfmuskulatur und speziell die Beckenbodenmuskulatur. Das bewusste Ausführen der Übungen beim Pilates Workout fördert das Körpergefühl und schenkt uns gute Laune.

14608 HYBRID € 70,00

Monika Lennefer, staatlich annerkannte Gymnastiklehrerin u. Pilatestrainerin ab Montag, 19.09.2022, 15x 12:45 - 13:45 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14609 HYBRID € 76,00

Viktorija Terentjeva, Übungsleiterin & Pilatestrainerin ab Mittwoch, 21.09.2022, 17x 18:15 - 19:15 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Pilates mit Workout speziell für den Rücken

Kursbeschreibung 14612.

14614 HYBRID

Elzbieta Sieber, Pilatestrainerin ab Freitag, 23.09.2022, 17x 19:20 - 20:20 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

DOZENTENINFORMATION



ELZBIETA SIEBER

Übungsleiterin, Pilates- und Yogalehrerin Ihr Motto: "Bewegung und Leidenschaft sind untrennbar".

Pilates - Mattentraining - Beckenboden - Powerhouse

für Frauen und Männer

Kursbeschreibung 14612.

14616 HYBRID

€ 76.00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin ab Montag, 19.09.2022, 17x 20:00 - 21:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

"WOYO[®]" das moderne Yogatraining

Für Einsteiger und Geübte, für Frauen und Männer

Woyo® ist ein Trainingsprogramm, das Methoden, Übungsformen und Hilfsmittel aus dem Bereich Yoga mit modernem Fitnessworkout verbindet. Die Schwerpunkte sind: Muskelkräftigung, Haltungsverbesserung, Mobilisierung, Flexibilität und Entspannung.

14617 HYBRID € 111,

Gabriele Hercog, Übungsleiterin mit Zusatzausbildung

ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 18:00 - 19:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

"WOYO®" das moderne Yogatraining

Für Einsteiger und Geübte, für Frauen und Männer

14618 HYBRID

Gabriele Hercog, Übungsleiterin mit Zusatzausbildung ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 19:30 - 21:00 Uhr Gesundheitszentrum. Friedrich-Ebert-Str. 12.

Balance Swing™ mit dem Minitrampolin

Fitnessraum UG

Das effektive Fitnesstraining auf dem Trampolin! Dieses Fitnessprogramm vereint Ausdauertraining, Gleichgewichtstraining, Krafttraining, Entspan-

Gleichgewichtstraining,
Krafttraining, Entspannung und macht unglaublich
Spaß! Es unterstützt bei den Trainingszielen

14650 HYBRID

€ 76,00

€ 76.00

€ 111,00

Stefanie Wenig, Balance - Swing -Trainerin ab Montag, 19.09.2022, 17x 17:00 - 18:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

und passt sich jedem Fitnesslevel an.

14651 HYBRID

€ 76,00

Stefanie Wenig, Balance - Swing -Trainerin ab Montag, 19.09.2022, 17x 18:00 - 19:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

ZUMBA / FITNESS-DANCE / STRONG NATION

Balance Swing™ mit dem Minitrampolin

Livestream

14652 0 € 60,00

Flisabeth Scharl. Balance - Swing -Trainerin ab Dienstag, 04.10.2022, 10x 19:00 - 20:00 Uhr





ZUMBA® - Tanz Dich fit

Lass Dich von der Musik mitreißen und bring Dich in Form! Zu kraftvollen Latino-Rhythmen steigern wir unsere Ausdauer, Koordination und Energie.

14712 P

€ 76.00

€ 76.00

Aiman Attia, Sportlehrer, Tanzpädagoge, lizenzierter Zumba-Instructor ab Montag, 26.09.2022, 15x 20:30 - 21:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

14713 P

Aiman Attia, Sportlehrer, Tanzpädagoge, lizenzierter Zumba-Instructor ab Mittwoch, 28.09.2022, 15x 19:00 - 20:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

ZUMBA® ein Fitnesskörpertraining, das beschwingt und süchtig macht

Für Frauen und Männer

Kursausschreibung siehe 14712

14714 HYBRID

€ 76,00

Shirley Aguilar, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin

ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 17:50 - 18:50 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14715 P



€ 76,00

Hans Schwartze, lizenzierter Zumba-Fitness-Instructor

ab Donnerstag, 06.10.2022, 15x 19:00 - 20:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14716 HYBRID

€ 76.00

Jacqueline Reiwald, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin

ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 19:00 - 20:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

ZUMBA® - sanftes Tempo ohne Sprünge

Für alle Teilnehmer:innen, die in moderatem Tempo, ohne hüpfen und springen, Zumba tanzen möchten. Trotzdem mit Energie und Spaß und heißer Latin-Musik. Auch für 50+ Teilnehmer:innen geeignet.

14717 HYBRID

€ 70,00

Gabriele Hercog, lizenzierte Zumba-Fitness-Instuctorin

ab Freitag, 23.09.2022, 15x 10:00 - 11:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

ZUMBA® Step

Auch für Step-Neulinge geeignet

Hier gibt es Spaß mit der Stufe (Step) und die vom Zumba bekannte Partystimmung durch den heißen Mix aus Salsa, Merengue, Reggaeton, aktuellen Hits und Musik aus aller Welt. Der Körper wird gestrafft und die Kondition verbessert. Dank Step-Brett kräftigen wir Beine und Po besonders intensiv. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar und für alle geeignet, die gerne tanzen und Fitness mit Spaß verbinden wollen.

14718 P



€ 76,00

Ulrica Griffiths, lizenzierte Trainerin für Zumba, Zumba Step und Strong Nation ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 17:55 - 18:55 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Flamenco Fitness Schnupperworkshop Masterclass

Ein Fitnessprogramm auf Grundlage von Flamenco Bewegungen und Musik. Alle Muskelgruppen werden trainiert. Der Spaß steht im Vordergrund. Bei Interesse können wir einen wöchentlichen Kurs einrichten.

14719 P



€ 8,00

Cristina Sanchez, Tänzerin & Tanzpädagogin am Samstag, 15.10.2022, 16:00 - 17:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG



Salsa, Soca, Soucous **Fitness-Dance**

Ein tänzerisches Herz-Kreislauftraing mit Salsa, Afrobeat, Soukous, Zouk und anderer Welt - Musik. Einfache Schrittkombinationen und leichte Choreographien. Ein ganzheitliches Körpertraining, das den Körper in Form bringt und gute Laune schenkt.

aktiv - **GESUNDHEIT**

14720 P



€ 70.00

Arsène de Souza. Profimusiker und Tänzer ab Mittwoch, 21.09.2022, 15x 20:00 - 21:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle





Strong Nation™

Auspowern und stärker werden zu mitreißenden Beats. Strong Nation ist ein musikbasiertes, hochintensives Intervall-Training (HIIT), das funktionales Muskelaufbau-, Ausdauer- und Schnellkrafttraining kombiniert. Die Musik und die Soundeffekte tragen dich und helfen dir, deine Grenzen auszutesten. Die Übungen werden auf drei Intensitätsniveaus gezeigt. So kannst du jeweils die für dich passende Variante auswählen. Geeignet für Frauen und Männer, die bereits etwas Sport treiben.

HYBRID 14800

€ 76,00

Ulrica Griffiths, lizenzierte Trainerin für Zumba, Zumba Step und Strong Nation ab Donnerstag, 22.09.2022, 17x 20:10 - 21:10 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG



TRX®/ WALKEN / LAUFEN / SCHNEESCHUHWANDERUNG



TRX®-Suspension-Training und Pilates für Sporteinsteiger

Auch für Personen mit körperlichen Einschränkungen geeignet

TRX® ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand, mit Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems im Stehen und Liegen, dient. Die Belastungsstufen können individuell und durch Veränderung der Körperposition zum Aufhängungspunkt schnell und einfach geändert werden. Die Trainingseffekte sind: Aufbau und Verbesserung von Muskelkraft, Konzentration, Ausdauer, Koordination und Balance, Kräftigung der tiefliegenden Bauchu. Beckenboden- sowie der Rückenmuskulatur.



Elzbieta Sieber, TRX-Suspension-Fitness-Trainerin ab Freitag, 23.09.2022, 17x 18:20 - 19:20 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

für Personen, die regelmäßig Sport und gezielt Prävention betreiben wollen

14805 P € 92.00

Elzbieta Sieber, TRX-Suspension-Fitness-Trainerin ab Freitag, 23.09.2022, 17x 17:20 - 18:20 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG





Ich beweg mich -**Nordic Walking Basics**

Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer

Nordic-Walking ist ein schonendes Ganzkörpertraining, dass um ca. 40% effektiver als Walking ohne Stöcke ist. Es ist ein ideales Herz-Kreislauf-Training, das für Einsteiger jeder Altersgruppe geeignet ist und bei jedem Wetter durchgeführt werden kann. Neben dem Erlernen/Festigen der Techniken stehen auch Mobilisierungs-/Dehnungsübungen auf dem Programm. Bitte mitbringen: geeignete Nordic-Walking-Ausrüstung (Stöcke) falls vorhanden

15000 € 37,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking

ab Donnerstag, 29.09.2022, 5x 17:00 - 18:00 Uhr Treffpunkt: Parkplatz beim Kreitmair, Keferloh

Ich beweg mich - Nordic Walking

Weiterführung und Auffrischung

Aufbauend auf dem vorhergehenden Kurs können wir hier unsere Technik so-wie Ausdauer und Tempo verbessern. Auch geeignet für Wiedereinsteiger:innen. Bitte mitbringen: geeignete Nordic-Walking-Ausrüstung (Stöcke)

15001 € 65,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking

ab Mittwoch, 28.09.2022, 10x 17:30 - 18:30 Uhr Parkplatz beim Kreitmair, Keferloh

Ich beweg mich - Nordic Walking Aufbaukurs

Mit Aufwärmen und Stretching erreichen wir in diesem Kurs ein tolles Ganzkörpertraining, das durch die Dauer des Kurses ideal zur Fettverbrennung geeignet ist. Wenn wir unsere Ausdauergrundlage erreicht haben, steigern wir unser Gehtempo und bauen so eine gute Kondition auf. Geeignet für jede Altersgruppe. Bitte mitbringen: geeignete Nordic-Walking-Ausrüstung (Stöcke)

15002 P € 65,00

Andrea Schuhbauer, lizenzerte Nordic Walking

ab Mittwoch, 28.09.2022, 10x 18:45 - 19:45 Uhr Treffpunkt: Parkplatz beim Kreitmair, Keferloh

Lauftraining für eine gesunde Herz-Kreislauffunktion

Wir beginnen mit einigen Aufwärmübungen wie leichtes Stretching und Mobilisation der großen Gelenke. Danach mit einem Intervalltraining von Gehen und Laufen. Allmählich werden die Gehminuten kürzer. Unser Ziel ist eine Strecke von etwa 5 Km laufen zu können. Die Intensität wird auf die allgemeine Fitness der Gruppe angepasst. In jeder Trainingsstunde ist auch ein kleiner Technik-Teil dabei, in Form von Lauf-ABC und auch persönlicher Laufanalyse. Fitnessuhren können gerne mitgebracht werden.

15004 € 45,00

N.N.

ab Donnerstag, 22.09.2022, 6x 17:00 - 18:00 Uhr Treffpunkt: Aussichtsturm, Gronsdorf am Eingang zum Riemer Park

Schneeschuhwanderung mit Fackeln - romantische Tour für **Einsteiger**

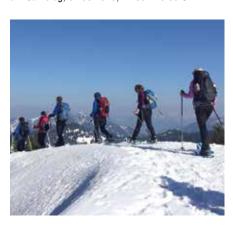
Auch für Kinder ab 8 Jahren geeignet

Wir starten am Nachmittag und wandern auf Schneeschuhen durch die verschneite. romantische Winterlandschaft. Nach eigemütlichen Hütteneinkehr zünden wir gut gelaunt für den Rückweg die Fackeln an. Wir lassen uns von der Ruhe und Stille vom Flammenlicht verzaubern. Genießer Tour, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wir wandern überwiegend in der Ebene! Schneeschuhe, Stöcke. maschen und Fackeln werden ae-Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 3 Tage vorher. Die Dozentin ist über 0151/ 25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de erreichbar. Gehzeit ca. 3 1/2 Stunden.

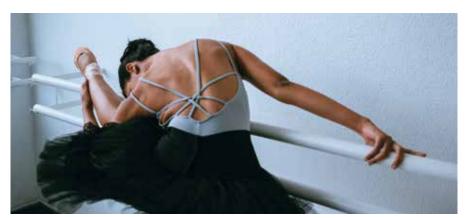
Zurück am Parkplatz sind wir um ca.19:30 Uhr.Treffpunkt: 14:00 Uhr am Spitzingsee; Parkplatz an der Kirche (Selbstanreise)

15411 € 45,00 P

Ingrid Fischer, Berg- und Schneeschuhwanderführerin am Samstag, 04.03.2023, 14:00 - 19:30 Uhr



BALLETT / MITTELMEERTÄNZE / GESELLSCHAFTSTANZ



Tanzen macht Spaß, bringt gute Laune und fördert 15 Schlüsselkompetenzen, die die Persönlichkeit eines Menschen charakterisieren:

Fantasie, Kreativität, Flexibilität (zeitlich, örtlich, im Denken und Fühlen), Humor, die Fähigkeit ausdauernd zu lernen und gute Selbsteinschätzung, Disziplin, Eigeninitiative und ein innerer roter Faden, Teamfähigkeit, Fitness, Frustrationstoleranz, Ambiguitätstoleranz. Darunter versteht man die Fähigkeit, in unübersichtlichen und problematischen Situationen gut existieren und gleichzeitig ausdauernd an deren Bewältigung arbeiten zu können.

All diese Eigenschaften verlangt uns momentan die Corona-Krise ab.

Deshalb empfehlen wir:

Hört nicht auf zu tanzen und es ist nie zu spät damit anzufangen. Es erfüllt den Körper mit Energie und erfrischt die Seele.

Ballett Anfänger mit Vorkenntnissen

Wir wiederholen und üben die Technik des klassischen Balletts. Das intensive Techniktraining an der Ballettstange, in der Mitte und durch den Raum, schult alle motorischen Grundeigenschaften wie Kraft, Muskelausdauer und das Gleichgewicht im Besonderen. Dehnübungen erhalten die Beweglichkeit. Die erlernte Körperspannung schont die Gelenke und wir haben ein gutes aufrechtes Gefühl, wenn wir uns durch den Raum bewegen. Die Musik regt den ganzen Körper zum Tanz an und die Nervenzellen können sich optimal regenerieren.

16000 HYBRID

Herbert Huber, professioneller Balletttänzer ab Freitag, 07.10.2022, 17x 18:00 - 19:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Floor Barre

Floor-Barre ist eine Technik im Ballett-Training, die das grundlegende Ballett-Barre-Training vom Stehen auf den Boden bringt. Der Boden hilft als Partner die Ausrichtung der Gelenke und die Haltung zu verbessern. Gleichzeitig hilft das Bodentraining die Kraftausdauer und körperliche Fitness zu erhöhen. Das hilft unserem Körper im Stand die Balance und Ausrichtung zu verbessern.

16001 HYBRID NEU

€ 109,00

Herbert Huber, professioneller Balletttänzer ab Freitag, 07.10.2022, 17x 19:40 - 20:40 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Mittelmeertänze - Schnupperkurs

Anfänger und auch zum Auffrischen der Tanzkenntnisse

An drei Schnupperabenden lernen Sie eine Auswahl verschiedener Mittelmeertänze und Schrittkombinationen kennen, die Ihnen den Einstieg in den fortlaufenden Kurs erleichtern. Die Koordination und Aufmerksamkeit beim Tanz im Kreis mit anderen Teilnehmer:innen erhöht unsere Wahrnehmung im Gruppenprozess und die Sensibilisierung für unser Gegenüber.

16300 P

€ 25.00

Tina Steenbuck, Tanzpädagogin, staatl. annerkannte Gymnastiklehrerin am Freitag, 23.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, am Freitag, 30.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, am Freitag, 07.10.2022, 19:00 - 20:30 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Mittelmeertänze

Mittelstufe und Fortgeschrittene

Lyrische und temperamentvolle, getragene und feurige Tänze entführen nach Griechenland, Israel oder den Balkan - schenken mal ausgelassene Freude, mal ruhige Zentriertheit und ganz nebenbei halten sie auch noch fit. Verschiedene Tänze vermitteln nicht nur die Lebensart der Region, sondern wecken und verankern in uns auch verschiedene Bewegungsqualitäten und Emotionen. Im Vordergrund steht der Spaß an der Musik und der gemeinsamen Bewegung.

16301

€ 100,00

Tina Steenbuck, Tanzpädagogin ab Freitag, 14.10.2022, 12x 19:00 - 20:30 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Griechische Tänze -**Schnupperkurs**

Alle Interessierten haben die Möglichkeit verschiedene griechische Tänze in ihrer authentischen Form kennen zu lernen, so wie sie auch heute noch die Griech:innen auf ihren Festen tanzen. Wir verzichten auf persönliche Choreographien, die nicht dem traditionellen Ausdruck des Tanzes entsprechen.

aktiv - **GESUNDHEIT**

16305

€ 34.00

Thea Kessissi, Tanzlehrerin am Sonntag, 13.11.2022, 11:00 - 14:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

DOZENTENINFORMATION



THEA KESSISSI

Gesellschaftstanz - Grundkurs A

Anfänger und Wiedereinsteiger

Wir lernen Grundschritte, Takt und einfache Figuren zu Langsamer Walzer, Chachacha, Discofox, Slowfox, Samba, Foxtrott, Merengue. Wir verbessern unsere motorischen Grundeigenschaften. Unsere Wahrnehmung für unser Gegenüber und für die räumliche Umgebung wird geschärft. Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen. Bitte mitbringen: Tanzschuhe, Gymnastikschläppchen mit Ledersohle (keine Straßenschuhe) sowie leichte bequeme Tanz- oder Sportkleidung

16400 P

€ 50,00

Christian Citriniti. Tanzpädagoge ab Dienstag, 04.10.2022, 7x 19:00 - 20:15 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Gesellschaftstanz - Grundkurs B

Im Grundkurs B des Anfängerkurses erlernen wir Wiener Walzer, Rumba, Jive, Blues, Quickstep, Paso Doble, Tango, Salsa sowie Basiselemente, Grundschritte und erste Figuren. Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkom-

Bitte mitbringen: Tanzschuhe, Gymnastikschläppchen mit Ledersohle (keine Straßenschuhe) sowie leichte bequeme Tanz- oder Sportkleidung

16401 P



€ 50,00

Christian Citriniti. Tanzpädagoge ab Dienstag, 29.11.2022, 7x 19:00 - 20:15 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle



GESELLSCHAFTSTANZ / TANZABENDE / MODERN JAZZ DANCE / TÄNZE AUS HAWAI

Gesellschaftstanz Standard/Lateinamerikanisch

Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger

Erweitern der gelernten Grundschritte aus den vorhergehenden Kursen der letzten Semester. Takt, Führen und weitere Figuren in allen Tänzen.

Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen. Bitte mitbringen: Tanzschuhe, Gymnastikschläppchen mit Ledersohle (keine Straßenschuhe) sowie leichte bequeme Tanz- oder Sportkleidung

16402 P € 120,00

Christian Citriniti, Tanzpädagoge ab Dienstag, 04.10.2022, 17x 20:15 - 21:45 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Gesellschaftstanz **Discofox Grundkurs**

Die Grundschritte des Discofox sind schnell gelernt und eingeprägt. Aber das, was ihn wirklich so einfach macht, ist die Tatsache, dass man ihn zu praktisch jedem Popsong tanzen kann! Er wird also zu deinem neuen besten Freund auf dem Parkett, wenn du nichts mit dem Unterscheid zwischen 34 oder 7/8 Takt anfangen kannst. Denn der Discofox selbst wird im 4/4 Takt getanzt. Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkom-

Bitte mitbringen: Tanzschuhe, Gymnastikschläppchen mit Ledersohle (keine Straßenschuhe) sowie leichte bequeme Tanz- oder Sportkleidung

16403 P € 23.00

Christian Citriniti, Tanzpädagoge am Dienstag, 31.01.2023, 19:00 - 20:15 Uhr am Dienstag, 07.02.2023, 19:00 - 20:15 Uhr am Dienstag, 14.02.2023, 19:00 - 20:15 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Tanzabend mit Schupperstunde Discofox. Cha Cha Cha oder Tango

Nach Absprache mit dem Kursleiter

Erst ein paar Grundschritte Lernen zum Aufwärmen und dann auf dem Parkett eine heiße Sohle hinlegen und das Gelernte umsetzen. Oder direkt ab 20:00 Uhr aufs Parkett und sich zur Musik bewegen.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe, Gymnastikschläppchen mit Ledersohle (keine Straßenschuhe) sowie leichte bequeme Tanzkleidung. Die gute Laune kommt spätestens beim Tanzen! Sekt und alkoholfreie Getränke zum Selbstkostenpreis im Foyer.

Die Garderobe ist nicht beaufsichtigt. Studenten:innen und Vhs Mitglieder:innen erm. € 8,00 Gebühr.

16404 P € 10,00

Christian Citriniti, Tanzpädagoge am Samstag, 07.01.2023, 19:00 - 22:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Tanzabend mit Schupperstunde für Salsa, Merengue, Bachata

Kursbeschreibung 16404p

Studenten:innen und Vhs Mitglieder:innen erm. € 8,00 Gebühr.

16405 P € 10,00

Sonja Haydn, Latin Dance Coach am Samstag, 28.01.2023, 19:00 - 22:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle



Crashkurs: Tanzen kurz vor der **Hochzeit**

Aber danach ist Tanzen auch noch möglich - frischen Sie Ihre Tanzkenntnisse auf!

Wir lernen die vier wichtigsten Tänze und die damit verbundenen Grundschritte: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Discofox und Foxtrott. Prüfen Sie Ihre:n Partner:in im Tanz und die wichtigen Eigenschaften:

Koordination, Ausdauer, Konzentration und das nötige Fingerspitzengefühl. Sie können Ihre:n Partner:in auch ohne Hochzeit überraschen und die verborgenen Tanzleidenschaften wecken!

Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkom-

Bitte mitbringen: Tanzschuhe, Gymnastikschläppchen mit Ledersohle (keine Straßenschuhe) sowie leichte begueme Tanz- oder Sportkleidung

16406 P € 34.00

Christian Citriniti. Tanzpädagoge am Samstag, 29.10.2022, 11:00 - 14:00 Uhr, am Sonntag, 30.10.2022, 11:00 - 14:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

16407 P € 34.00

Christian Citriniti, Tanzpädagoge am Samstag, 28.01.2023, 11:00 - 14:00 Uhr, am Sonntag, 29.01.2023, 11:00 - 14:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Modern Jazz Dance Workshop

Jugendliche von 16 bis 18 Jahren

Wir bekommen einen Einblick in die tänzerischen Bewegungen des Jazz und Modern Jazz. Wir beginnen zunächst mit dem Aufwärmtraining. Das Erlernen der Technik im Jazztanz hilft uns für das Entwickeln einer Choreographie und unsere Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern. Wir kombinieren fließende Bewegungen aus dem Jazz- und Contemporary Dance und verbessern unser Musikverständnis sowohl unsere Beweglichkeit als auch unsere Kreativität, Koordination und Kraft. Im Vordergrund steht natürlich der Spaß an der Bewegung! Bitte keine Straßenschuhe, sondern Schläppchen o.Ä. - Gummisohlen NICHT empfehlenswert. Quereinstieg in den fortlaufenden Jazzkurs für Jugendliche K9112-222 möglich!

16408 P NEU

Jacqueline Reiwald, Dozentin für Tanz am Sonntag, 20.11.2022, 11:00 - 12:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Erwachsene

16409 P NEU

€ 20.00

Jacqueline Reiwald, Dozentin für Tanz am Sonntag, 20.11.2022, 12:30 - 14:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Tänze aus Hawaii und Polynesien

Schnuppern Sie etwas Aloha-Feeling und gönnen Sie sich ein paar unbeschwerte Stunden. Sie lernen Grundschritte des Hula sowie leicht erlernbare Choreographien aus Hawaii. Der Hula-Tanz erzählt mit Hand- und Armbewegungen, Körperausdruck und Mimik eine Geschichte. Begleitet von Musik schöpfen Sie wieder neue Energie. Weiche fließende Bewegungen lösen Verspannungen, ganz nebenbei werden Bauch, Beine und Po gestrafft. Keine Vorkenntnisse erforderlich und Sie brauchen keinen Partner.

16420 HYBRID

Sonja Haydn, lizenzierte "Hula"-Trainerin ab Montag, 26.09.2022, 10x 20:00 - 21:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG



LATIN MOVES / SALSA / AMERICAN LINE DANCE / AFRIKANISCHER TANZ

Latin Party Moves - Line Dance

Für Frauen & Männer

Dieser Kurs eignet sich für Tanzbegeisterte jeden Alters, ohne Partner:in. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Gelenke und Muskeln werden trainiert und erhalten die Beweglichkeit. Die Verbesserung der Vernetzung zwischen Muskulatur und Gehirn hilft Vertrauen in den eigenen Körper aufzubauen. Latin Line Dance sorgt mit seinen mitreißenden Rhythmen nicht nur für gute Laune, sondern erhält die Figur in Form. Bitte mitbringen: bequeme flache Schuhe, keine Straßenschuhe

16500 P

€ 36.00

Sonja Haydn, Latin Dance Coach ab Montag, 26.09.2022, 5x 19:00 - 20:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Salsa, Merengue, Bachata for Ladies

Dieser Kurs zeigt sehr praxisorientiert, wie Frauen mit Frauen tanzen können. Wir lernen einfach zu führende, aber sehr wirkungsvolle Drehungen und Figuren. Die motorischen Grundeigenschaften und der Gehörsinn werden geschult. Das Raumgefühl sowie die Wahrnehmung verbessert sich. Salsa, Merengue und Bachata vermitteln Lebensfreude und Caribic Feeling und Formen mit der Zeit eine gute Figur und ein gutes Körpergefühl.

16501 P

€ 36,00

Sonja Haydn, Latin Dance Coach ab Montag, 14.11.2022, 5x 19:00 - 20:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

American Line Dance - Anfänger

Ideal für Singles, aber auch für Paare geeignet. Wir erlernen ein Repertoire an Grundtänzen (6-8) wie zum Beispiel: Black Coffee, Canadian Stomp, Elvira, Iris Stew, Toes, Memphis Side Step, Elvira, Cowboy Cha Cha, Tush Push, o. ä. zu unterschiedlichen Musikstilen (Country, Rock'n Roll, Pop, Walz, Latin, Irish etc.). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe mit sauberer Sohle, keine Straßenschuhe, und natürlich Spass am Tanzen.

Auf Wunsch der Teilnehmer:innen können wir den Kurs verlängern.

16502 P NEU

€ 35,00

Hans-Jürgen Mader, Trainer für American Line Dance

ab Donnerstag, 06.10.2022, 6x 18:50 - 19:50 Uhr Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

American Line Dance - Mittelstufe

Anfänger mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger

In den vorangegangenen vier Semestern wurde ein Repertoire von circa 30 Tänzen aufgebaut. Zu diesen zählen zum Beispiel: Black Coffee, Caballero, Dance Her Home, Iris Stew, Toes, Gypsy Queen, Lord help me, Mamma Lou, Good Time Girls, Leaving of Liverpool. Voraussetzung ist das Können möglichst vieler dieser Tänze. Wir wiederholen die bereits Gelernten und erarbeiten uns auch wieder neue Tänze. Das Musikspektrum umfasst neben Country auch Rock ,n' Roll, Swing, Pop und Disco.

Bitte mitbringen: Spaß am Tanzen, begueme Schuhe mit sauberer Sohle, keine Straßenschuhe

16503 P

€ 65.00

€ 100,00

Jörg Weber, Trainer für American Line Dance ab Freitag, 23.09.2022, 12x 19:30 - 20:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

American Line Dance - Mittelstufe und Fortgeschrittene

Nach einer kurzen Aufwärmrunde aus bekannten Tänzen des Repertoires wird ein neuer Tanz gelernt. Zum Schluss werden verschiedene Tänze mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad wiederholt. Die abwechslungsreiche Musik umfasst Country, Rock "n" Roll, Swing und Disco. Nebenbei verbessern Sie Ihre Koordination und andere Schlüsselkompetenzen, wie Flexibilität und Teamfähigkeit.

Bitte mitbringen: bequeme flache Schuhe, keine Straßenschuhe

16507 P

Hans-Jürgen Mader, Tanzpädagoge für American Line Dance

ab Donnerstag, 22.09.2022, 15x 20:00 - 21:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24



Afrikanischer Tanz aus Benin Westafrika mit Livemusik

aktiv - **GESUNDHEIT**

Für Teilnehmer:innen auch ohne Vorkenntnisse

Wir lernen typische afrikanische Bewegungen und Tanzseguenzen. Tanzen, Hören und Erfühlen der Livemusik erfüllt den Körper mit Energie und erfrischt die Seele. Nebeneffekt: Es ist auch ein hervorragendes Rückentraining, Mobilisierung und Kräftigung der Wirbelsäule und Rumpfmuskulatur in einem. Die Kosten für die Livemusik mit Arsène de Souza sind in der Kursgebühr enthalten.

16602 HYBRID

€ 120.00

Roswitha de Souza, staatl. anerk. Gymnastiklehrerin & Tanzpädagogin, Tänzerin ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 19:15 - 20:15 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24

DOZENTENINFORMATION



ROSWITHA DE SOUZA

staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, Tanzpädagogin, Tänzerin Ihr Motto: "Tanzen erfüllt den Körper mit Energie und erfrischt die Seele".

Afrikanischer Tanz aus Benin Westafrika mit Livemusik

Mittelstufe und Fortgeschrittene

Wir werden die Grundelemente des afrikanischen Tanzes vertiefen, Choreographien und Tanzsequenzen entwickeln. Hören und Erfühlen der Livemusik im afrikanischen Tanz erfüllt den Körper mit Energie und erfrischt die Seele. Die Kosten für die Livemusik mit Arsène de Souza sind in der Kursgebühr enthalten.

16603 HYBRID

€ 140.00

Roswitha de Souza, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, Tanzpädagogin, Tänzerin ab Dienstag, 20.09.2022, 17x 19:15 - 20:45 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24



HIP HOP / BAUCHTANZ / ARABIC FLAMENCO

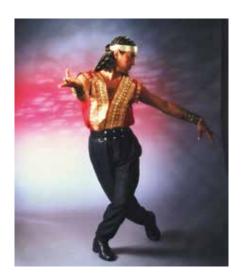
Hip Hop für Jugendliche und **Erwachsene**

Wir erlernen die Grundschritte des Hip Hop und coole Moves zu Funk, House und andere aktuelle Musik. Leichte Choreographien werden eingeübt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe

16605 P NEU

Aiman Attia, Sportlehrer & Tanzpädagoge ab Mittwoch, 09.11.2022, 5x 18:00 - 19:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum



Bauchtanz -Anfänger Schnupperkurs

Der Bauchtanz, in Ägypten und den arabischen Ländern Raks Sharki genannt, fasziniert durch das Wechselspiel zwischen weichen, fließenden und rhythmisch, temperamentvollen Bewegungen. Alle Körperteile werden von Kopf bis Fuß aufmerksam bewegt. Ein typisches Merkmal ist die Beweglichkeit der Wirbelsäule, die der jeweiligen Tanzfigur Ausdruck verleiht. Alle Körpermuskeln bewegen sich harmonisch zusammen zur Musik. Allmählich verändert sich der Körper zu einem harmonischen Gesamtbild. Bauchtanz macht Körpertexturen attraktiv und verändert sogar Ihren Gehstil.

€ 40,00 16700 P

Aiman Attia, Tanzpädagoge ab Mittwoch, 28.09.2022, 5x 18:00 - 19:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Bauchtanz - Mittelstufe

16701 P € 135.00

Aiman Attia, Tanzpädagoge ab Dienstag, 27.09.2022, 15x 18:00 - 19:15 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

€ 135,00 16702 P

Aiman Attia, Tanzpädagoge ab Montag, 19.09.2022, 15x 18:00 - 19:15 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

16703 P

€ 40.00



Aiman Attia, Tanzpädagoge ab Dienstag, 20.09.2022, 15x 19:15 - 20:30 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

DOZENTENINFORMATION



AIMAN ATTIA

Sportlehrer und professioneller Tänzer, Tanzpädagoge Universität Kairo. Unterrichtet die ganze Bandbreite des orientalischen Tanzes, von traditionell bis zeitgenössisch Modern.

Bauchtanz - Technik und Choreographie - Fortgeschrittene

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Technik im Tanz wie Isolation von Bewegungen und Haltung weiterzuentwickeln und zu verbessern. Daneben erlernen Sie Choreographien aus unterschiedlichen Stilrichtungen des orientalischen Tanzes für Solo- und Gruppentänze.

16704

€ 135,00

Aiman Attia, Tanzpädagoge ab Montag, 19.09.2022, 15x 19:15 - 20:30 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Hinweis:

Kindertanz finden Sie auf Seite 16 im Bereich junge vhs.

Arabic - Flamenco - Workshop

In diesem Workshop lernen wir Grundtechniken des orientalischen Tanzes und verbinden Flamenco mit Bauchtanzelementen. Die Musik ist das tragende Element der Bewegungen. Die akzentuierten Bewegungen spiegeln den Ausdruck und Akzente der Musik wieder. Nebenbei verbessern wir unsere Beweglichkeit und Koordination und unsere allgemeine Fitness.

Bitte mitbringen: weiche fließende Tanzkleidung oder weite fließende Hosen und Ballettschläppchen, barfuß tanzen ist auch möglich.

16705 P







€ 25,00

Cristina Sanchez, Tänzerin & Tanzpädagogin am Samstag, 26.11.2022, 15:00 - 18:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle



aktiv - GESUNDHEIT

GEBURTSVORBEREITUNG / RÜCKBILDUNG / ELTERN-KIND-TURNEN



Geburtsvorbereitung

Anmeldung nur über Frau Ammerer. Tel. 46201414

Vorbereitung auf die Geburt mit Atemübungen, Entspannung, Geburtspositionen so-wie auf die erste Zeit nach der Geburt (das Neugeborene, das Wochenbett und Stillen). Drei Partnerabende zur Information und Einbindung der begleitenden Partner. Teilnahme ab ca. 26. SSW, Kostenübernahme für die Schwangeren durch die Krankenkasse. Für Partner werden pro Abend 40.-€ berechnet, die von manchen Krankenkassen übernommen werden.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

17000 P

Gabriele Ammerer, Hebamme ab Donnerstag, 06.10.2022, 6x 19:00 - 21:20 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

17001 P

gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme ab Donnerstag, 01.12.2022, 6x 19:00 - 21:20 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

17002 P

gebührenfrei

gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme ab Donnerstag, 16.02.2023, 6x 19:00 - 21:20 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

Rückbildungsgymnastik

Anmeldung nur über Frau Ammerer. Tel. 46201414

Rückbildungsgymnastik kräftigt die von der Schwangerschaft- und Geburt besonders beanspruchte Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und übt auch den Rücken. Dehnungsund Entspannungsübungen halten Muskeln elastisch und beweglich zugleich. Wir lernen Übungen für den Alltag, um mit dem Stillen und Tragen des Babys besser zurechtzukommen. Teilnahme ab der sechsten Woche nach der Geburt möglich. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

Bitte mitbringen: Kissen und bequeme Kleidung

17200

P

gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme ab Montag, 10.10.2022, 6x 11:00 - 12:40 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Rückbildungsgymnastik mit Baby

Anmeldung nur über Frau Ammerer. Tel. 46201414

Kursbeschreibung siehe 17200

17201 P

gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme ab Montag, 05.12.2022, 6x 11:00 - 12:40 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

17202 P

aebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme ab Montag, 13.02.2023, 6x 11:00 - 12:40 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Eltern-Kind-Turnen Abenteuerspielplatz Turnhalle

für 1- bis 3½-jährige Kinder

Sie möchten dem natürlichen Bewegungsdrang Ihres Kindes "Zeit und Raum" geben? Eine notwendige Entwicklungsvoraussetzung für die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten! Dann sind Sie hier richtig. Mit rhythmischen Spaßtänzen fangen wir die Stunde an. Abenteuerlich aufgebaute Turngeräte regen Ihr Kind zum Klettern, Balancieren, Krabbeln und Purzeln an. Rhythmische Sing- und Kreisspiele fördern die emotionale Entwicklung. Die Gebühr gilt für einen Erwachsenen und ein Kind. Für jedes weitere Geschwisterkind gibt es eine Ermäßigung von 25 %.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen und bequeme Kleidung

17800 P

€ 76,00

Kathleen Kober, Fitnesstrainer:in für Kinder u. Erwachsene ab Montag, 19.09.2022, 17x 09:00 - 10:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

17801 P



€ 76.00

Kathleen Kober, Fitnesstrainer:in für Kinder u. Erwachsene ab Montag, 19.09.2022, 17x 10:00 - 11:00 Uhr Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum









ALLGEMEINE INFORMATIONEN



Bei uns sind alle Menschen willkommen, selbstverständlich auch mit Handicaps. Wir erkennen Vielfalt als Einzigartigkeit an. Wenn Sie für Ihre Kursteilnahme besondere Bedingungen benötigen, unterstützen wir Sie gerne. Sollte eine Begleitperson erforderlich sein, entstehen keine Kosten. Sprechen Sie uns gerne an:

Dr. Anna Conte, conte@vhs-haar.de, 089/46002-828

Dr. Franca Barbara Faccini, faccini@vhs-haar.de, 089/46002-827

vhs-Newsletter



jetzt abonnieren





Abonieren Sie unseren Newsletter www.vhs-haar.de/newsletter

Beratung:

Sie können sich jederzeit von unserem vhs-Team kompetent beraten lassen.

089/46002-800



vhs-SAUNA

Bietet Ihnen ein entspannendes Wechselbad. Saunen fördert die Durchblutung, wirkt entgiftend für den Körper, hält die Haut elastisch und geschmeidig, steigert die Abwehrkräfte und entspannt. Unsere Sauna ist für alle Kursteilnehmer:innen geöffnet, die einen Kurs im Gesundheitsbereich im aktuellen Semester besuchen. Der Einritt ist kostenpflichtig!

Geöffnet ist die Sauna von Montag 19.09.2022 bis Donnerstag 16.02.2023

In den Schulferien haben wir geschlossen. Ferienzeiten siehe Semesterkalender auf der 3. Umschlagseite.

Öffnungszeiten:

Für Damen und Herren jeweils Mo. 17.00 - 19.30 Uhr Di. 17.00 - 19.30 Uhr Mi. 09.30 - 12.00 Uhr und 17.00 - 19.30 Uhr Do. 17.00 - 19.30 Uhr

> Nur für Damen: Di. + Do. 09.30 - 12.00 Uhr

Gebühren:

Einzelkarte EUR 6,00 10er Block EUR 54,00

Hinweis: Ob der Besuch der Sauna Ihrer Gesundheit schadet, erfragen Sie bitte bei Ihrem Arzt!

Saunabesuch auf eigene Verantwortung!

Förderung durch die Krankenkassen

Wir bieten Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention.

Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung mit Angabe der Qualifikation der Kursleitung (ohne Bestätigung einer Prüfung nach § 20, SGB V) aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

Die Krankenkassen und eine in deren Auftrag arbeitende zentrale Prüfstelle legen dabei Erstattungskriterien zugrunde, die sich von den hohen Qualitätsstandards der Volkshochschulen unterscheiden.

Die Krankenkassen bezuschussen nur noch zeitlich begrenzte, standardisierte Anfängerkurse von maximal 8 bis 12 Terminen.

Die vhs hingegen bietet teilnehmerorientierte Gesundheitskurse, die dem Präventionsprinzip entsprechen, an.

Inwieweit Kursinhalte und Qualifikationskriterien den Förderkriterien der Krankenkassen entsprechen, liegt im Beurteilungsermessen der einzelnen Krankenkasse oder der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP). Die Volkshochschule stellt Teilnahmebescheinigungen für ihre qualitativ hochwertigen Gesundheitskurse – unabhängig von einer Registrierung bei der ZPP – aus. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie deshalb direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären.

Formulare von und für Krankenkassen füllen wir aus organisatorischen Gründen nicht aus.

Bonusprogramme: Für einen Eintrag (Stempelaufdruck) in Ihr Krankenkassen-Bonusheft gehen Sie bitte mit Ihrer vhs-Teilnahmebestätigung zur Krankenkasse.