

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 73

GESUNDHEIT – entspannend

Herzkreis / Klangschalen 73

Feldenkrais / Qi Gong / Tai Chi 73

Yoga / Gesundheitsreisen 75

GESUNDHEIT – aktiv

Wassergymnastik / Schwimmen 78

Prävention 79

Wirbelsäulengymnastik / Rückentraining 80

Bauch- und Beckenbodentraining 81

Bodystyling / Fitnessgymnastik / BPB 82

BodyART® / Jazzgymnastik / Fit mit Baby 83

Pilates 84

WOYO® / Balance Swing™ 84

ZUMBA® / STRONG Nation™ / TRX® 85

Walken / Segeln / Nordic Cross Training 86

Ballett / Mittelmeertanz / Gesellschaftstanz 87

Tänze aus Hawai 88

Salsa / American Line Dance / Afrikanischer Tanz .. 89

Bauchtanz 90

Geburtsvorbereitung / Rückbildung / Kinderturnen . 91

Allgemeine Informationen 92

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

Basiskochkurs

Lust auf Kochen? Ja, aber wie? Schritt für Schritt begleitet Sie unsere 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, selbstgestelltes Menü.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 15,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwamm-tücher, Gefäße für die Reste

10001 P € 37,00

N.N.

am Mittwoch, 15.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Mozzarella, Orecchiette, Focaccia & Co selber machen

Die kulinarischen Spezialitäten aus Ihrer Lieblings-Region einmal anders erleben.

Live aus einem Bauernhof in Apulien können Sie sehen, wie Mozzarella, Orecchiette und Focaccia selber gemacht werden.

Wenige Zutaten für ein fantastisches Ergebnis. Nachdem der ganze Prozess gezeigt worden ist, wird die Wirtin Ihre Fragen beantwortet und ihrer Neugier nachkommen. Rezepte werden nachgereicht.

Der Kurs findet in italienischer Sprache mit Simultanübersetzung statt.

10002 O NEU € 9,00

Tiziana Pugliese

am Mittwoch, 22.03.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

Kulinarische Führung durch Haar

950 Jahre Haar

Ein gemütlicher Spaziergang durch Haar; seine historischen Wirtshäuser sowie seine modernen, internationalen Restaurants.

Was erwartet Sie noch? Kuriose Geschichten mit dem Essen als "Protagonist" und natürlich die Verkostung vieler Spezialitäten aus verschiedenen Lokalen.

Haar zum Verlieben. Haar, wie sie es noch nie erlebt haben; denn "Liebe geht durch den Magen".

10003 P NEU € 28,00

N.N.

am Donnerstag, 22.06.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Treffpunkt wird bekannt gegeben.

Kochkurs nach Maß

Sie sagen uns, was für einen Kochkurs Sie sich wünschen.

Wir versuchen, ihn für Sie zu „zaubern“.

Info unter Tel.

089-46002-828

Mittelalterliche Küche in Haar

950 Jahre Haar

Haar ist 950 Jahre alt geworden. Ihre Küche ist jetzt international; aber wie hat man vor fast 1.000 Jahren gekocht und gegessen? Wie hat man und mit welchen Zutaten seinen Hunger gestillt oder das Festessen zubereitet? Anhand von echten mittelalterlichen Dokumenten werden wir es "erleben".

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 15,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwamm-tücher, Gefäße für die Reste

10004 P NEU € 22,00

Roswitha de Souza

am Freitag, 23.06.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Gourmetfood - low budget

Wenn man sich die Lebensmittelpreise anschaut, ist der Wunsch kostengünstig zu kochen nur zu verständlich. Wer den Anspruch hat, trotzdem nicht am Genuss zu sparen, ist in diesem Kurs goldrichtig. Raffinierte Rezepte auf der Basis preiswerter Lebensmittel, überwiegend vegetarisch, aber auch mit Fleisch und Fisch, durchsetzt mit kulinarischen Highlights. Keine Abstriche beim Genuss – versprochen!

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 13,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwamm-tücher, Gefäße für die Reste

10005 P S NEU € 39,00

Xenia Völker

am Donnerstag, 20.04.2023, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Europäisch/asiatische Crossover-Küche

Von der asiatischen Küche inspirierte Gerichte sind eine schöne Abwechslung.

Die ausgewählten Rezepte haben den Vorteil, dass sie schnell zubereitet sind.

Gebratene Hühnerbeine süß/scharf mariniert, einfach zum reinbeißen.

Kräuteromelette mit Avocado, Garnelen und Radieschensalat, super lecker.

Beef Lamb, Koriander und Papaya-Salat geben diesem Gericht ein unverwechselbares Aroma.

Marinierter Lachs auf Bohnensalat, einfach, aber gut.

Schokoladen-Panna-Cotta mit Ananas, ein süßer Abschluss zum Dahinschmelzen.

Getränke: Rivaner von der Mosel und Mineralwasser.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 18,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwamm-tücher, Gefäße für die Reste

10006 P € 44,00

Hans Montag

am Donnerstag, 02.03.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Vegetarische Küche

Vegetarische Gerichte sind weit mehr als der Verzicht auf tierisches Eiweiß. Roher Spargelsalat mit Burrata, ein hinreißender Kontrast. Blumenkohl mit Pumpernickelerde und Sauce Hollandaise, eine gelungene Kombination. Dreierlei von der Karotte mit Sesamöl-Tofu, nicht nur farblich ein Hingucker. Kohlrabitorstchen mit Kartoffel-/Schnittlauch-Stampf, ein Gaumenschmeichler. Schokoladentorte, als süßer Abschluss. Getränke: Rivaner von der Mosel und Mineralwasser.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 18,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwamm-tücher, Gefäße für die Reste

10007 P € 44,00

Hans Montag

am Donnerstag, 23.03.2023, 18:00 - 22:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Vegane Gourmetküche

Wollen Sie sich (mehr) vegan ernähren und sind ein Genussschmeichler? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Ergänzen Sie Ihre Lieblingsrezepte-Liste. Wir kochen ein 5-Gänge-Menü mit feinsten Zutaten wie Pinienkernen und Trüffelföl und dazu noch ein paar süße/herzhafte Aufstriche. Die Rezeptauswahl reicht von alltagstauglich, raffiniert, schnell bis zu extravagant für Gäste und besondere Anlässe.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 15,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwamm-tücher, Gefäße für die Reste

10008 P NEU € 41,00

Xenia Völker

am Montag, 15.05.2023, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11



KOCHEN

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: Lebensmittelkosten von 23,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwamm-tücher, Gefäße für Reste und falls vorhanden, eigenen Wok

10009 **P** € 66,00

Triana Oey

am Samstag, 08.07.2023, 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: Lebensmittelkosten von 23,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwamm-tücher, Gefäße für Reste

10010 **P** € 66,00

Triana Oey

am Sonntag, 19.03.2023, 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 Kokosmilchsoßen zubereitet werden und nach Zitronengras, Galgant und anderen Kräutern duften.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 16,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwamm-tücher, Gefäße für Reste

10036 **P** € 41,00

Triana Oey

am Dienstag, 18.04.2023, 18:00 - 21:30 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11



Japanische Küche

Ein Monat in Japan inklusive Klosterleben mit einfacher aber feinsten buddhistischer Tempelküche, Kochkurse in Tokyo und Kyoto und der Ehrgeiz authentisch japanisch kochen zu können, inspirierten die Dozentin zu diesem Kurs. Entdecken Sie kulinarische Genüsse, die die japanische Küche jenseits von Sushi zu bieten hat. Wir kochen mit original japanischen Lebensmitteln. Itadakimasu!

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 20,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwamm-tücher, Gefäße für die Reste

10039 **P** **NEU** € 46,00

Xenia Völker

am Mittwoch, 21.06.2023, 18:00 - 21:30 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Westafrikanische Küche aus Benin

Typische Gerichte aus Benin:

- Vollkost, entweder Fleisch oder Fisch, je nach Angebot, mit „afrikanischem Knödel“
- Vegetarische Gerichte wie frittierte Kürbiskernbällchen und Bohnenbeignets

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 15,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwamm-tücher, Gefäße für Reste

10045 **P** € 36,00

Arsène de Souza

am Samstag, 17.06.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Kulinarische Köstlichkeiten mit frischen Küchenkräutern

Sie sind das ganze Jahr über preisgünstig in jedem Supermarkt zu bekommen, aber so richtig oft verwenden wir sie nicht, oder? Frische Kräuter enthalten geballt viele lebenswichtige Inhaltsstoffe und geben unseren Gerichten noch den letzten Kick. Lassen Sie sich inspirieren von ausgesuchten Rezepten aus aller Herren Länder, ein Potpourri aus Suppen, Salaten, Aufstrichen, Hauptspeisen und Desserts.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 15,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwamm-tücher, Gefäße für die Reste

10058 **P** **NEU** € 41,00

Xenia Völker

am Montag, 24.04.2023, 18:00 - 21:30 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Bärlauch und andere wilde Kräuter (vegetarisch/mit Fisch)

Wildkräuter sind echte Nährstoffwunder und richtig zubereitet unglaublich lecker. Aus Bärlauch und anderen Wildkräutern und Wildblüten zaubern wir eine spannende Wildkräuter-Heusuppe, zarte Bärlauch-Topfenknödel, eine leckere Brennnessel-Giersch-Klettkraut-(Lachs-) Lasagne (wahlweise vegetarisch), einen Wildkräuter-Obatzn und mehr. Alle Rezepte an kulinarisch kompromisslosen Männern getestet :)

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 15,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwamm-tücher, Gefäße für die Reste

10059 **P** **NEU** € 41,00

Xenia Völker

am Mittwoch, 26.04.2023, 18:00 - 21:30 Uhr

Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Wein als Genusslebnis für alle Sinne!

Lernen Sie diesen Genuss noch zu steigern, indem Sie Ihre Wahrnehmung schärfen. Ist es ein Riesling, Chardonnay oder Sauvignon Blanc? Lernen Sie die klassischen Weine kennen und werden Sie zum Weinprofi, indem Sie anhand des Aussehens, des Geruchs und natürlich des Geschmacks die Weine sicher differenzieren. Sie üben, das was Sie sehen, riechen und schmecken treffend zu beschreiben und in einer Blindverkostung die einzelnen Qualitätsstufen zu unterscheiden. In lockerer Runde werden wir ca. 10 Weine fachmännisch verkosten.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 16,- € sind inklusive

10060 P € 57,00

Pearl Pandion-Müller, Weinfachberaterin und im IHK-Prüfungsausschuss für Sommeliers am Samstag, 18.03.2023, 10:00 - 16:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 30

Vive la France: Französische Weine und Käse-Verkostung

Weinreise durch Frankreich mit passendem Käse

Französische Weine und Käse stellen in der Regel eine harmonische Kombination dar und damit dieser Genuss in Zukunft kein Zufall mehr ist, lernen Sie in diesem Seminar verschiedene Alternativen kennen. Hierbei verkosten Sie in lockerer Runde klassische Weiß- und Rotweine sowie trockene bis edelsüße Weine zu feinen passenden Käsesorten wie z.B. Camembert oder Roquefort. Lassen Sie sich einfach überraschen und erleben Sie einen entspannten Nachmittag!

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 18,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: Gefäße für Reste

10061 P NEU € 48,00

Pearl Pandion-Müller, Weinfachberaterin und im IHK-Prüfungsausschuss für Sommeliers am Samstag, 22.04.2023, 14:00 - 17:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29



In Kooperation mit
Forum Italia und
Istituto Italiano di Cultura



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: Lebensmittelkosten von 16,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwamm-tücher, Gefäße für die Reste

Sacher-Torte und Yoghurt Mousse

10075 P NEU € 37,00

Antonio Giovanni Pedicone, italienischer Konditor am Dienstag, 07.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Bayerische Creme-Schnitten, Vanillesoße und Schokoladenmousse

10076 P NEU € 37,00

Antonio Giovanni Pedicone, italienischer Konditor am Dienstag, 14.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Ostern: Gugelhupf und „Pupe d Abruzzo“

10077 P NEU € 37,00

Antonio Giovanni Pedicone, italienischer Konditor am Dienstag, 21.03.2023, 18:00 - 21:00 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Südtiroler Apfelstrudel und „Cantucci alle mandorle“

10078 P NEU € 37,00

Antonio Giovanni Pedicone, italienischer Konditor am Donnerstag, 27.04.2023, 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: Lebensmittelkosten von 18,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, 2 Schwamm-tücher, Gefäße für Reste

In Kooperation mit Forum Italia und Istituto Italiano di Cultura

Info und Anmeldung bei Forum Italia e.V.

Tel. 089-74632122 oder

Email info@forumitalia.de

C'è pasta e pasta: sughi e condimenti per tutti i gusti

10500 P NEU € 68,00

Gabriella Caiazza, Italienischlehrerin am Dienstag, 28.03.2023, 18:00 - 21:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

La cucina vegetariana italiana

10503 P NEU € 68,00

Gabriella Caiazza, Italienischlehrerin am Dienstag, 23.05.2023, 18:00 - 21:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Vedi Napoli e poi...mangia! La cucina napoletana

10506 P NEU € 68,00

Gabriella Caiazza, Italienischlehrerin am Dienstag, 27.06.2023, 18:00 - 21:30 Uhr Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

GESUNDHEITSVORTRÄGE / HERZKREIS**Frühstück nach den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin**

Im Rahmen dieser praktischen Koch-Veranstaltung bereiten die Teilnehmer unter Anleitung von Dr. Christoph Malisch ein leckeres und energiespendendes Frühstück in mehreren Variationen und Geschmacksrichtungen zu, das anschließend in der Gruppe gemeinsam eingenommen wird. Parallel zu den Kochaktivitäten erklärt der TCM-Arzt die medizinische Wirkung der einzelnen Nahrungsmittel und der daraus zubereiteten Gerichte insbesondere im Hinblick auf die Stärkung des Immunsystems und der allgemeinen Vitalität des Organismus. In diesem Zusammenhang wird Dr. Malisch auch auf die vielen Facetten des neuen Krankheitsbildes des long covid und auf persönliche Fragen eingehen.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 15,- € sind inklusive

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

10600 **P** **NEU** € 57,00

Dr. Christoph Malisch, Arzt für TCM
am Samstag, 18.03.2023, 08:30 - 12:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Volkskrankheit Nahrungsmittel-unverträglichkeit

Bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit (oder Intoleranz) ist der Organismus nicht in der Lage, bestimmte Nahrungsbestandteile zu verdauen bzw. über den Stoffwechsel zu verwerten. Blähungen, Bauchkrämpfe und Bauchschmerzen, Durchfälle, Verstopfung, Müdigkeit, Unwohlsein, Gelenk- und Muskelschmerzen treten typischerweise auf. Zu den wichtigsten Ursachen dafür zählen: Lactose-, Fructose-, Histamin-, Gluten-Unverträglichkeit sowie entzündliche Darmerkrankungen. In diesem Vortrag geht der TCM-Arzt insbesondere auf die Bedeutung der Ernährung nach den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin für die wirkungsvolle Verbesserung der Verdauungsleistung ein.

11010 **HYBRID** **S** **NEU** € 8,00

Dr. Christoph Malisch, Dr.med. und Arzt für TCM
am Dienstag, 08.03.2022, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Behandlung von Allergien mit der chinesischen Medizin

Immer mehr Menschen in den westlichen Ländern leiden unter Allergien. Bei dieser u.U. sehr belastenden Krankheit kommt es zum Auftreten diverser Symptome an Haut, Bindehaut, den Schleimhäuten der Atemwege und des Magen-Darm-Traktes. Niesreiz, verstopfte und/oder laufende Nase, juckender Gaumen oder Rachen, Asthma einerseits und Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfälle, allgemeines Krankheitsgefühl und Erschöpfung andererseits seien hier beispielhaft genannt. In diesem Vortrag erklärt Dr. Malisch alle wichtigen Aspekte der Allergiebehandlung aus der Perspektive der chinesischen Medizin. Der TCM-Arzt geht zudem auf persönliche Fragen ein.

11011 **HYBRID** € 8,00

Dr. Christoph Malisch, Dr.med. und Arzt für TCM
am Mittwoch, 29.03.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

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.

11019 **P** € 10,00

Lulëzime Prekazi, vhs-Fachbereichsleiterin,
Mentaltrainerin
am Donnerstag, 11.05.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Medi-Raum DG

Stärkender Umgang mit Emotionen

Eine alltagstaugliche Methode

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 Sie sich vom Zugriff unangenehmer Gefühle befreien können.

Wir üben die Methode, lernen, warum sie funktioniert und wie wir sie im Alltag anwenden können. Mit Pausen!

Es wird empfohlen, zuerst am Vortrag am 22.03.2023 (Kurs Nr. 06015 siehe Seite 30) teilzunehmen.

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

11024 **P** € 51,00

Ingrid Langschwert, Heilpraktikerin für Psychotherapie
am Sonntag, 14.05.2023, 09:30 - 17:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

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 Bewegungs- und Atemübungen, die Körper und Gedanken verbinden, sowie 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** € 14,00

Roswitha de Souza, HerzKreisTrainerin
am Samstag, 22.04.2023, 16:00 - 17:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Weniger ist mehr -

Tipps und Tricks für mehr Zeit, Gesundheit und Geld

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** **S** € 10,00

Doris Kordon, Referentin für nachhaltige Entwicklung
am Dienstag, 25.04.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
Vortragsraum



KLANGSCHALE / FELDENKRAIS / QI GONG



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 € 24,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 18.03.2023, 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, 22.04.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

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 (Stempel-aufdruck) in Ihr Krankenkassen-Bonusheft gehen Sie bitte mit Ihrer vhs-Teilnahmebestätigung zur Krankenkasse. Nähere Informationen finden Sie auf Seite 92.

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 TeilnehmerInnen 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 € 96,00

Doris Schmidt, Feldenkraislehrerin
ab Mittwoch, 08.03.2023, 13x 10:00 - 11:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

12107 O € 96,00

Gabriele Blasy, Feldenkraispädagogin
ab Mittwoch, 08.03.2023, 13x 19:00 - 20:15 Uhr

12110 P € 130,00

Johanna Pflanz, Gymnastiklehrerin,
Feldenkraispädagogin
ab Donnerstag, 09.03.2023, 15x 10:00 - 11:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Bewusstheit durch Bewegung

Lesung, Gespräch und Bewegung

Moshe Feldenkrais war Wissenschaftler, Freigeist und Praktiker.

Seine umfassende Erforschung menschlichen Verhaltens und seine tiefe Einsicht in die menschliche Natur manifestieren sich in seiner unkonventionellen, einzigartigen Methode des Bewegungslernens.

In seinen Erkenntnissen war er der Wissenschaft seiner Zeit weit voraus und ist erst in den letzten Jahrzehnten durch Neurowissenschaften und Hirnforschung in seinem Vorgehen bestätigt worden.

Das Buch „Bewusstheit durch Bewegung“ ist Feldenkrais' zentrales Werk, in dem sowohl sein Denken wie auch die praktischen Lektionen im Überblick zusammengefasst sind.

In den Bewegungsexperimenten werden seine Theorien für uns nachvollziehbar.

12115 P € 43,00

Ingo Herbst, Feldenkraislehrer und Physiotherapeut
am Samstag, 08.07.2023, 10:00 - 16:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

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-, Lymph- und 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 P € 168,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin
ab Montag, 27.02.2023, 14x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

12204 P € 168,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin
ab Montag, 27.02.2023, 14x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

12206 P € 168,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin
ab Mittwoch, 01.03.2023, 14x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Rhythmikraum UG

Besuchen Sie uns auf



QI GONG / TAI CHI / YOGA

Qigong 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, 19.03.2023, 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 Wohlfühl 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 mit Vorkenntnissen

Wiederholung 8-Form und Erlernen 42-Form

12300 **P** € 120,00

Lin Yao, Ärztin für TCM
ab Samstag, 04.03.2023, 15x 12:00 - 13:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Tai Chi - Fortgeschrittene -

Gongfu Fächer + 32 Form Tai Chi Schwert

12308 **P** € 120,00

Lin Yao, Ärztin für TCM
ab Samstag, 04.03.2023, 15x 11:00 - 12:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Hatha Yoga

Sie lernen die verschiedenen Asanas (Haltungen) 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 Klär M.A., Yogalehrer
ab Montag, 06.03.2023, 15x 17:45 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

12403 **HYBRID** € 130,00

N.N.
ab Freitag, 10.03.2023, 15x 09:00 - 10:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12404 **HYBRID** € 89,00

Yogesh Rao, Yogalehrer
ab Montag, 08.03.2023, 10x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG



Kursleiter Yogesh Rao

12405 **P** € 89,00

Nadia Assfalg, Yogalehrerin & Gymnastiklehrerin
in Ausbildung
ab Donnerstag, 09.03.2023, 15x 15:45 - 16:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

12406 **HYBRID** € 130,00

N.N.
ab Freitag, 10.03.2023, 15x 15:00 - 16:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12408 **HYBRID** € 130,00

N.N., Yogalehrer
ab Freitag, 10.03.2023, 15x 10:30 - 12:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12420 **P** € 130,00

Matthias Engler, Yogalehrer
ab Dienstag, 07.03.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Mittelstufe

12508 **HYBRID** € 130,00

Christian Klär M.A., Yogalehrer
ab Montag, 06.03.2023, 15x 19:15 - 20:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

12520 **HYBRID** € 130,00

Christian Klär M.A., Yogalehrer
ab Mittwoch, 08.03.2023, 15x 18:45 - 20:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG

Yin Yang Yoga

In diesem Kurs werden die klassischen YANG / Hatha-Yogaübungen mit YIN Yoga Elementen und einer Tiefenentspannung kombiniert.

Die Asanas werden langsam ausgeführt, teilweise auch statisch passiv gedehnt - vor allem am Boden länger gehalten, um auch tiefere Schichten des Bindegewebes zu erreichen. Durch die Verbindung zum Atem können Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und warme Socken

12622 **HYBRID** **NEU** € 93,00

Christian Klär M.A., Yogalehrer
ab Mittwoch, 08.03.2023, 15x 20:15 - 21:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG

YOGA

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, 09.03.2023, 15x 19:45 - 21:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 1 DG

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

Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar 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, 07.03.2023, 15x 10:15 - 11:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG



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



Kursleiterin Sigrd Urban

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 und Fortgeschrittene

12750 **P** € 130,00

Elke Haberer-Reif, Yogalehrerin
ab Dienstag, 28.02.2023, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

12753 **P** € 130,00

Sigrd Urban, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 02.03.2023, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Fortgeschrittene und leicht Fortgeschrittene

12756 **P** € 130,00

Sigrd Urban, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 02.03.2023, 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** € 130,00

Sigrd Urban, Yogalehrerin
ab Mittwoch, 01.03.2023, 15x 09:30 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

YOGA move - re-energize

Angepasst an den Könnensstand der TeilnehmerInnen

YOGA move ist eine einfach umsetzbare 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, 02.03.2023, 12x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Familienyoga - Workshop am Sonntag

für Kinder ab 4,5 Jahren und mind. einem Begleiter geeignet (auch Nicht-Yogis)

Oft bleibt neben vielen Terminen wenig gemeinsame Zeit für Entspannung und Ruhemomente. Zunächst beginnen wir mit Bewegung und Spaß, um dann ganz bewusst in die Welt des Yogas einzutauchen. Passend zum Stundenthema erlernen wir Yogahaltungen alleine und als Partnerübung. Am Ende werden wir uns gemeinsam auf Traumreise begeben und uns gegenseitig massieren.
Gebühr für Erwachsene EUR 9,00, für Kinder EUR 6,00.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk und evtl. leichte Decke

12850 **P** € 9,00

Petra Marschalek, Yogalehrerin für Kinder und Jugendliche (IGG)
am Sonntag, 19.03.2023, 11:00 - 12:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

12851 **P** € 9,00

Petra Marschalek, Yogalehrerin für Kinder und Jugendliche (IGG)
am Sonntag, 14.05.2023, 11:00 - 12:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG



Kursleiterin Petra Marschalek

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 am Sonntag den 7. Mai 2023 um 11 Uhr zum Gorilla-Berg in Haar, am Wieselweg.

12901 **P** € 5,00

Birgitta Engler, Lachyogatrainerin
am Sonntag, 07.05.2023, 11:00 - 11:45 Uhr
Treffpunkt: Gorilla-Berg in Haar, am Wieselweg

12903 **P** € 5,00

Birgitta Engler, Lachyogatrainerin
am Samstag, 25.06.2023, 11:00 - 11:45 Uhr
Treffpunkt: Gorilla-Berg in Haar, am Wieselweg



Kursleiterinnen Birgitta Engler und Noemi Podolyak

Erlebnisseminar Lachyoga

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

Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte in bequemer Kleidung erscheinen!

12905 **P** € 28,00

Noemi Podolyak, Lachyogatrainerin
ab Mittwoch, 08.03.2023, 3x 18:00 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG


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 geeignet.

Ziel sind Gleichmut und Gelassenheit in den Wechselfällen des Lebens

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, 02.07.2023 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!**

13500 **P**

€ 180,00

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.
Fotograf.



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 / AQUA FITNESS

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist eines der wirksamsten und beliebtesten Bewegungsangebote zur Vorbeugung (Prävention) und Vermeidung von Gelenk- und Muskelproblemen. Vorteile: Durch die Auftriebskraft des Wassers werden Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben entlastet. Wir spüren unsere Schwere nicht und können den Körper mit Leichtigkeit durchtrainieren, so dass eine optimale Kräftigung, Dehnung und Lockerung der Muskulatur in einem erfolgt.

Durch den hydrostatischen Druck wird die Durchblutung, die Herzaktivität 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.

Hinweis: Alle Teilnehmer*innen möchten darauf achten, dass während der Wassergymnastikkurse kein öffentlicher Badebetrieb ist. Betreten Sie das Bad erst zu Beginn Ihres Kurses und die Umkleidekabine erst 15 Minuten vor Kursbeginn. Schwimmbadeintritt 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.

14000p P € 111,00

Anja Schmidseider, Aquatrainer
ab Montag, 27.02.2023, 17x 15:25 - 16:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14001 P € 111,00

Anja Schmidseider, Aquatrainer
ab Montag, 27.02.2023, 17x 15:25 - 16:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14002 P € 111,00

Anja Schmidseider, Aquatrainer
ab Montag, 27.02.2023, 17x 16:05 - 16:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14003 P € 111,00

Andrea Stadlmaier, Aquatrainerin
ab Montag, 27.02.2023, 17x 16:45 - 17:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14004 P € 111,00

Andrea Stadlmaier, Aquatrainerin
ab Montag, 27.02.2023, 17x 17:25 - 18:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14005 P € 111,00

Andrea Stadlmaier, Aquatrainerin
ab Montag, 27.02.2023, 17x 18:05 - 18:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14006 P € 111,00

Ralf Hammer, Aquatrainer
ab Dienstag, 28.02.2023, 17x 11:45 - 12:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle



14007 P € 111,00

Ralf Hammer, Aquatrainer
ab Dienstag, 28.02.2023, 17x 12:25 - 13:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14008 P € 111,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin & Aquatrainerin
ab Dienstag, 28.02.2023, 17x 14:55 - 15:35 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14009 P € 111,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Dienstag, 28.02.2023, 17x 15:35 - 16:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14010 P € 111,00

Barbara Meisel, Sport-Lehrerin und Aquatrainerin
ab Dienstag, 28.02.2023, 17x 16:15 - 16:55 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14011 P € 119,00

Marina Kurochkina, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 01.03.2023, 17x 15:15 - 16:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14012 P € 119,00

Marina Kurochkina, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 01.03.2023, 17x 16:00 - 16:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14013 P € 119,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 01.03.2023, 17x 16:45 - 17:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14014 P € 119,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 01.03.2023, 17x 17:30 - 18:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14015 P € 119,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 01.03.2023, 17x 18:15 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14016 P € 111,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin & Aquatrainerin
ab Donnerstag, 02.03.2023, 17x 16:45 - 17:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14017 P € 111,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin & Aquatrainerin
ab Donnerstag, 02.03.2023, 17x 17:25 - 18:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Aqua 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 P € 111,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin & Aquatrainerin
ab Donnerstag, 02.03.2023, 17x 18:05 - 18:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14019 P € 111,00

Marina Kurochkina, Sportlehrerin & Aquatrainerin
ab Donnerstag, 02.03.2023, 17x 18:45 - 19:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14020 P € 111,00

Marina Kurochkina, Sportlehrerin & Aquatrainerin
ab Donnerstag, 02.03.2023, 17x 19:25 - 20:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14021 P € 111,00

Marina Kurochkina, Sportlehrerin & Aquatrainerin
ab Donnerstag, 02.03.2023, 17x 20:05 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Hinweis:

Kurse zu
Kinderschwimmen
finden Sie auf Seite 18
im Bereich
junge vhs.

AQUA FITNESS / SCHWIMMEN / PRÄVENTION

Aqua Fitness

Präventives Herz-Kreislauf-Training

14022 **P** € 111,00Alessandro Cadamuro, Aquafitnesstrainer
ab Montag, 27.02.2023, 17x 18:45 - 19:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle**14023** **P** € 111,00Alessandro Cadamuro, Aquafitnesstrainer
ab Montag, 27.02.2023, 17x 19:25 - 20:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle**14024** **P** € 111,00N.N., Aquafitnesstrainer*in
ab Montag, 27.02.2023, 17x 20:05 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle**14025** **P** € 119,00Borjana Gottlöber, Aquatrainerin
ab Dienstag, 28.02.2023, 17x 08:45 - 09:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle**14026** **P** € 119,00Borjana Gottlöber, Aquatrainerin
ab Dienstag, 28.02.2023, 17x 10:15 - 11:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle**Schwimmen für Erwachsene**

Den Schwimmstil durch Techniktraining verbessern

Möchten Sie Ihren Schwimmstil verbessern - Brust, Rücken, Kraul? Unser Lernziel ist, durch eine gute Technik und Verbesserung der Atmung, allmählich längere Strecken durchschwimmen zu können. Das fördert die Durchblutung, steigert die Kondition sowie Mobilität, kräftigt die Muskulatur und schenkt uns ein gutes Wohlfühl.

14027 **P** € 120,00Borjana Gottlöber, Aqua- & Schwimmtrainerin
ab Dienstag, 28.02.2023, 17x 09:30 - 10:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle**Schwimmen für Erwachsene**

Die erlernte Schwimmtechnik wird in einem abwechslungsreichen Trainingsprogramm gefestigt und angewendet.

14028 **P** € 120,00Borjana Gottlöber, Aqua- & Schwimmtrainerin
ab Dienstag, 28.02.2023, 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 Eintritt ist kostenpflichtig!**Geöffnet ist die Sauna von
Montag 27.02.2022 bis
Donnerstag 25.05.2023
(unter Vorbehalt)
Rufen Sie uns an.

In den Schulferien haben wir geschlossen.

Öffnungszeiten:
Für Damen und Herren jeweils
Mo. bis Do. 17.00 - 19.30 UhrNur für Damen:
Di. + Do. 09.30 - 12.00 UhrGebühren:
Einzelkarte EUR 6,00
10er Block EUR 54,00Hinweis: 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** **P** € 70,00Gabriele Hercog, Übungsleiterin
ab Freitag, 03.03.2023, 15x 11:15 - 12:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle**Osteoporoseprophylaxe**

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 Bewegungen.

14101 **HYBRID** € 70,00Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Montag, 06.03.2023, 15x 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** € 70,00Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Donnerstag, 16.03.2023, 15x 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** € 70,00Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Mittwoch, 08.03.2023, 15x 16:45 - 17:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

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 **P** € 76,00

Elisabeth Althaus, Übungsleiterin, Gesundheitspädagogin
ab Montag, 27.02.2023, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14105 **P** € 76,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Mittwoch, 01.03.2023, 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 entgegengewirkt. Die Anregung des Herzkreislaufsystems 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, 28.02.2023, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14107 **HYBRID** € 76,00

Viktorija Terentjeva, Übungsleiterin
ab Dienstag, 28.02.2023, 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. Beckenboden- und 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 spannenden Übungen und Stretching schließen wir die Stunde ab.

14108 **P** € 76,00

Alexandra Waldmann, Präventionsübungsleiterin
ab Mittwoch, 01.03.2023, 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“. Schwerpunkt: mäßig trainieren wir die Rumpfmuskulatur. Der Kurs ersetzt keine krankengymnastische Behandlung.

14109 **HYBRID** € 70,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Mittwoch, 08.03.2023, 15x 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 Dehnübungen und Entspannungsübungen entlasten die beanspruchte Muskulatur und schenken uns Kraft und ein gutes Körpergefühl.

14110 **P** € 90,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Donnerstag, 16.03.2023, 15x 17:00 - 18:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

14111 **HYBRID** € 70,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Montag, 06.03.2023, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Ich bewege 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, 27.02.2023, 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 **P** € 70,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin
ab Montag, 27.02.2023, 15x 09:15 - 10:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum



PRÄVENTIVES RÜCKENTRAINING / BECKENBODENGYMNASTIK / 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, 27.02.2023, 15x 10:15 - 11:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14116 **P** € 70,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin
ab Mittwoch, 01.03.2023, 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, 01.03.2023, 15x 10:45 - 11:45 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

**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).

14121 **P** € 92,00

Iva Berenkova/TSV Fitnessstudio, Lizenzierte Fitnesstrainerin
ab Montag, 27.02.2023, 17x 11:30 - 12:30 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Geräteraum

Anfänger bis Fortgeschritten individuelle Betreuung

14122 **P** € 92,00

Iva Berenkova/TSV Fitnessstudio, Lizenzierte Fitnesstrainerin
ab Mittwoch, 01.03.2023, 17x 08:15 - 09:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Geräteraum

Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

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-, Rücken- und Beinmuskulatur erhalten. Das sinnliche Empfinden und die innere Aufrichtung sind die positiven Nebeneffekte, die uns gute Laune schenken.

14301 **P** € 76,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Donnerstag, 02.03.2023, 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!

„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:e Teilnehmer:in auf der Warteliste nachrücken kann!

14123 **P** € 92,00

Iva Berenkova/TSV Fitnessstudio, Lizenzierte Fitnesstrainerin
ab Donnerstag, 02.03.2023, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Fitnessstudio Racketpark, Höglweg 7, Geräteraum

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 **P** € 76,00

Irene Dötz, Sportlehrerin, Übungsleiterin, 2. Lizenzstufe, Pro Gesundheit
ab Donnerstag, 02.03.2023, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14501 **P** € 76,00

Irene Dötz, Sportlehrerin u. Übungsleiterin, 2. Lizenzstufe, Pro Gesundheit
ab Donnerstag, 02.03.2023, 17x 20:00 - 21:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

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 **P** € 76,00

Kleingruppe 9 - 12 Teilnehmer*innen
Tristan Bechmann, Gesundheits- u. Fitnesstrainer A- u. C-Lizenz, Triathlet
ab Montag, 27.02.2023, 15x 19:30 - 20:30 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.“

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.

14503 P € 76,00

Tristan Bechmann, Gesundheits- u. Fitnesstrainer A- u. C-Lizenz, Triathlet
ab Montag, 27.02.2023, 15x 20:30 - 21:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewegungsraum UG

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.

14522 P € 76,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Freitag, 03.03.2023, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Ausgleichs- und Problemzonen-gymnastik

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

14524 P € 76,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Mittwoch, 01.03.2023, 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, 02.03.2023, 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- Herz-Kreislauf- und Kraftausdauer, zu trainieren. Dadurch wird die Fettverbrennung angeregt. Kombiniert werden die Ausdauerheiten mit effektiven Körperübungen für eine straffe Körpermitte.

14526 P € 76,00

Jacqueline Reiwald, Fitnessinstructorin
ab Dienstag, 28.02.2023, 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, 27.02.2023, 17x 20:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

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 parallel mit dem regelmäßigen Training.

Das macht sich auch bei der Figur und dem allgemeinen Wohlbefinden durch die regelmäßige Bewegung bemerkbar.

14542 HYBRID € 76,00

N.N., Gymnastiklehrer in Ausbildung
ab Dienstag, 28.02.2023, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

14543 HYBRID € 76,00

Andrea Stadlmair, Übungsleiterin
ab Dienstag, 07.03.2023, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14544 HYBRID € 76,00

Alicia Steffel, Studierende für Bachelor Sportwissenschaften
ab Mittwoch, 01.03.2023, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle



bodyART® / FASZIENTRAINING / JAZZGYMNASTIK / AUSDAUERTRAINING / FIT MIT BABY

bodyART® Good Morning

Mit sanften Mobilisationsübungen in den Tag
bodyART® ist ein ganzheitliches Training aus dem Bereich Body & Mind. Es kombiniert Übungsfolgen mit dem eigenen Körpergewicht mit bewusst eingesetzter Atmung. Ziel ist eine bessere Körperwahrnehmung, qualitativ hochwertigeres Bewegen, der Ausgleich von Dysbalancen und ein besseres Wohlbefinden im eigenen Körper. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Wiedererlangen des normalen Bewegungsradius der Gelenke (v.a. Hüfte und Schultern).

14545 **HYBRID** € 76,00

Susie Schmidt,
staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin
ab Dienstag, 28.02.2023, 15x 09:00 - 10:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

DOZENTENINFORMATION



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.

bodyART Wake up call

leichte Kräftigungsübungen mit kurzem Cardioteil

Kursbeschreibung siehe 14545h

14546 **HYBRID** € 76,00

Susie Schmidt, staatl. anerk. Gymnastiklehrerin
ab Dienstag, 28.02.2023, 15x 10:00 - 11:00 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, 27.02.2023, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

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 zur Musik fördert Wohlbefinden macht Spaß und gibt uns gute Laune.

14548 **P** € 76,00

Roswitha de Souza,
staatl. anerk. Gymnastiklehrerin & Tänzerin
ab Mittwoch, 08.03.2023, 15x 20:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

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 Power yogaübungen und Selbstbehandlung u.a. mit Igelball! Wir verwenden keine Faszienrolle.

Bitte mitbringen: Igelball, falls vorhanden, leichte Decke für die Schlusssentspannung

14549 **HYBRID** € 101,00

Rozsa Hornyak, Physiotherapeutin,
Yogalehrerin & Osteopatin
ab Donnerstag, 02.03.2023, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG

Ausdauer Training für Anfänger mit Step und Kleingeräten

Dank Step-Brett kräftigen wir Beine und Po besonders intensiv. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar und für alle geeignet und durch die Musik als Unterstützung kurzweilig. Allmählich verbessert sich unsere Herz-Kreislauf- sowie Muskelkraftausdauer. Der Einsatz von Kleingeräten, wie Gymnastikball fördert zusätzlich die kontinuierliche Verbesserung unserer Koordination.

14550 **P** € 76,00

N.N.
ab Dienstag, 28.02.2023, 17x 17:50 - 18:50 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Faszientraining mit Yogaübungen

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 trainiertem 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, Übungsleiterin und Yogalehrerin
ab Mittwoch, 01.03.2023, 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 Stadlmaier, Übungsleiterin
ab Dienstag, 28.02.2023, 17x 10:00 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Ich bewege 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

Borjana Gottlöber, Pilatetrainerin & Sportlehrerin
ab Montag, 27.02.2023, 17x 18:00 - 19:00 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 & Pilatetrainer
ab Montag, 27.02.2023, 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 Wirbelsäulengymnastikübungen. Für einen schönen Körper, Vitalität und Wohlbefinden.

14604 **P** € 76,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Freitag, 03.03.2023, 17x 10:00 - 11:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Pilates - weiterführendes Training

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Kursbeschreibung 14600!

14606 **P** € 70,00

Gabriele Hercog,
Lizenzierte Pilates- und „Woyo“-Trainerin
ab Freitag, 03.03.2023, 15x 09:00 - 10:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14607 **P** € 70,00

Gabriele Hercog,
lizenzierte Pilates- und „Woyo“-Trainerin
ab Freitag, 03.03.2023, 15x 08:00 - 09:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Pilates Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

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.

14609 **P** € 76,00

Viktorija Terentjeva, Übungsleiterin & Pilatetrainerin
ab Mittwoch, 01.03.2023, 17x 18:15 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Pilates - Mattentraining - Beckenboden - Powerhouse für Frauen und Männer

Kursbeschreibung 14609.

14610 **P** € 76,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Montag, 27.02.2023, 17x 20:00 - 21:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

„WOYO®“ - das moderne Yoga-training

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 **P** € 111,00

Gabriele Hercog,
Übungsleiterin mit Zusatzausbildung
ab Dienstag, 28.02.2023, 15x 18:30 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

14618 **P** € 111,00

Gabriele Hercog,
Übungsleiterin mit Zusatzausbildung
ab Dienstag, 28.02.2023, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Immer aktuell informiert!

Follow us
on Facebook

Volkshochschule Haar



Balance Swing™ mit dem Mini-trampolin

Das effektive Fitnesstraining auf dem Trampolin! Dieses Fitnessprogramm vereint Ausdauertraining, Gleichgewichtstraining, Krafttraining, Entspannung und macht unglaublich Spaß! Es unterstützt bei den Trainingszielen und passt sich jedem Fitnesslevel an.

14650 **HYBRID** € 76,00

Stefanie Wenig, Balance - Swing -Trainerin
ab Montag, 27.02.2023, 17x 17:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

14651 **HYBRID** € 76,00

Stefanie Wenig, Balance - Swing -Trainerin
ab Montag, 27.02.2023, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

14652 **O** € 60,00

Elisabeth Scharl, Balance - Swing -Trainerin
ab Dienstag, 28.02.2023, 10x 19:00 - 20:00 Uhr



ZUMBA® / STRONG NATION™ / TRX®

**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 Kondition.

14712 P € 76,00

Aiman Attia, Sportlehrer, Tanzpädagog, lizenzierter Zumba-Instructor
ab Montag, 27.02.2023, 15x 20:30 - 21:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

14713 P € 76,00

Aiman Attia, Sportlehrer, Tanzpädagog, lizenzierter Zumba-Instructor
ab Mittwoch, 01.03.2023, 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, 02.03.2023, 17x 17:50 - 18:50 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14715 P € 51,00

Hans Schwartz, lizenzierter Zumba-Fitness-Instructor
ab Donnerstag, 02.03.2023, 11x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14716 P € 60,00

Jacqueline Reiwald, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Dienstag, 28.02.2023, 17x 19:00 - 19:45 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 P € 70,00

Gabriele Hercog, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Freitag, 03.03.2023, 15x 10:00 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Zumba Step by Step für Anfänger

Dieser Kurs ist speziell für Teilnehmer:innen, die noch keine oder nur wenig Erfahrung mit Latino-Tanzelementen haben. Sie werden diese „step by step“ lernen und zu schönen Choreografien zusammenfassen.

14718 P € 70,00

Aiman Attia, Zumbainstructor & Tanzpädagog
ab Dienstag, 28.02.2023, 15x 19:15 - 20:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

DOZENTENINFORMATION

CRISTINA SANCHEZ
Tänzerin & Tanzpädagogin

Flamenco Fitness Schnupper-workshop 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, 22.04.2023, 16:00 - 17:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

**Strong Nation™**

Auspornen und stärker werden zu mitreißen den 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.

14800 HYBRID € 76,00

Ulrica Griffiths, lizenzierte Trainerin für Zumba, Zumba Step und Strong Nation
ab Donnerstag, 02.03.2023, 17x 19:30 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

**TRX-Suspension-Training und Pilates für Sporteinsteiger**

Auch für Personen mit körperlichen Einschränkungen geeignet

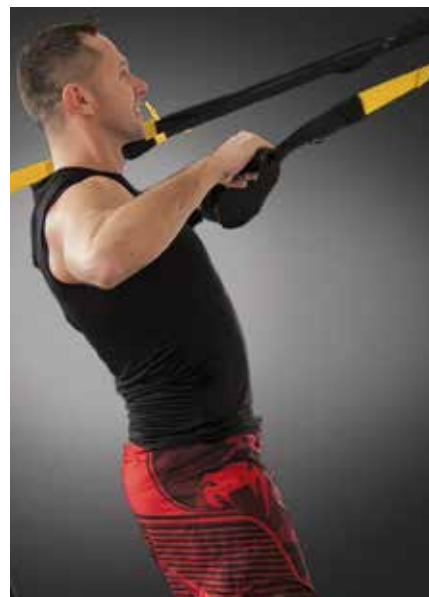
TRX ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand, mit Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems im Stehen und Liegen, dient. Die Belastungsstufen können individuell und durch Veränderung der Körperposition zum Aufhängungspunkt schnell und einfach geändert werden.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

14803 P € 92,00

Elzbieta Sieber, TRX-Suspension-Fitness-Trainerin
ab Freitag, 03.03.2023, 17x 18:20 - 19:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

14805 P € 92,00

Elzbieta Sieber, TRX-Suspension-Fitness-Trainerin
ab Freitag, 03.03.2023, 17x 17:20 - 18:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG





Ich bewege mich - Nordic Walking Basics

Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer

Nordic-Walking ist ein schonendes Ganzkörpertraining, das 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)

15000 P € 37,00

Andrea Schuhbauer,
lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Donnerstag, 02.03.2023, 5x 17:00 - 18:00 Uhr
Parkplatz beim Kreitmair, Keferloh

Ich bewege mich - Nordic Walking Weiterführung und Auffrischung

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

15001 P € 76,00

Andrea Schuhbauer,
lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Mittwoch, 01.03.2023, 15x 17:30 - 18:30 Uhr
Parkplatz beim Kreitmair, Keferloh

Ich bewege 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 € 76,00

Andrea Schuhbauer,
lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Mittwoch, 01.03.2023, 15x 18:45 - 19:45 Uhr
Parkplatz beim Kreitmair, Keferloh

Nordic Cross Skaten für Einsteiger

Ein Training auch zur Vorbereitung zum Langlauf. Das Ganzkörpertraining wird on- und off road gefahren. 90% der Muskeln werden dabei trainiert. Es schont die Gelenke und macht auch für den Sommer fit. Die Gebühr ist inklusive der Nordic- Cross-Ausrüstung (bis 120kg Personengewicht inkl. Kleidung sowie Schuhgröße 37 bis 47), die für den Kurs zur Verfügung gestellt wird. **Bitte mitbringen:** Ellbogen- und Knieschoner oder beim Trainer gegen eine geringe Gebühr ausleihen. Anmeldeschluss 03.05.2022.

15410 P € 75,00

Ulrich Rüger Activ Outdoor, lizenziierter Nordic Cross- u. Ski-Trainer, DSV-Zertifikat
am Sonntag, 07.05.2023, 09:00 - 12:00 Uhr
Haar, Wieselweg, am Waldanfang (Baseballplatz)



Segeln lernen in Theorie und Praxis

Im Theorieunterricht geht es zunächst darum, die Grundlagen (wie technische Einrichtungen eines Bootes, Manöverkunde, Ausweichregeln) zu lernen. Bei der praktischen Segelausbildung auf dem Tegernsee wird das Gelernte umgesetzt. Die Praxistermine werden individuell vereinbart (Praxisgebühr: € 185,00/12 Std.). Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Kursteilnehmer*innen den Segelschein.

Der Kurs ist auch für Auffrischer und Wiedereinsteiger geeignet. € 6,00 für Theorie Lehrmaterial ist in der Gebühr enthalten.

15412 P € 54,00

Volker Ludwig,
lizenziierter Segellehrer & Diplomsportökonom
ab Dienstag, 09.05.2023, 3x 18:30 - 20:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 16



BALLET / 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** € 143,00

Herbert Huber, professioneller Balletttänzer
ab Freitag, 03.03.2023, 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 **P** € 84,00

Herbert Huber, professioneller Balletttänzer
ab Freitag, 17.03.2023, 15x 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. anerkannte
Gymnastiklehrerin
ab Freitag, 03.03.2023, 3x 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 **P** € 100,00

Tina Steenbuck, Tanzpädagogin
ab Freitag, 24.03.2023, 12x 19:00 - 20:30 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Griechische Tänze - Schnupperkurs

Alle Altersgruppen, Anfänger bis Fortgeschrittene sind willkommen. Wir lernen griechische Tänze in ihrer authentischen Form kennen, so wie sie auch heute noch die Griechen:innen auf ihren Festen tanzen. Lernen Sie die unterschiedlichen Regionen Griechenlands tänzerisch kennen.

16305 **P** € 34,00

Thea Kessissi, Tanzlehrerin
am Samstag, 22.04.2023, 14:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Tanz im Mittelalter mit Chnutz vom Hopfen

Alle Interessierten haben die Möglichkeit die Entwicklung des Tanzes im Mittelalter und der Frührenaissance kennen zu lernen anhand praktischer Beispiele. Einüben eines einfachen höfischen Tanzes, je nach Vermögen der Teilnehmenden. Im Anschluss nach einer Pause von ca. 30 Minuten, wird dieser Tanz auf der Künstlermeile aufgeführt. Die Teilnahme ist freiwillig.

16306 **P** **NEU** € 14,00

Chnutz Vom Hopfen,
Tanzmeister - Moderator - zertifizierter Erzähler
am Sonntag, 02.07.2023, 12:30 - 14:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Gesellschaftstanz - Standard und Lateinamerikanisch Grundkurs

Keine Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie neben der richtigen Tanzhaltung und diversen Tipps & Tricks die Grundschriffe und erste Figuren der wichtigsten Standard- und Lateinamerikanischen Tänze. Es stehen folgende Tänze auf dem Programm: Standardtänze: Langsamer Walzer/Tango/Wiener Walzer/Foxtrott/Disco Fox. Lateintänze: ChaCha/ Rumba/Jive.

Wenn möglich bitte paarweise anmelden!

Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen.

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

16400 **P** € 50,00

Christian Citriniti, Tanzpädagoge
ab Dienstag, 28.02.2023, 8x 19:00 - 20:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

GESELLSCHAFTSTANZ / TÄNZE AUS HAWAI

Gesellschaftstanz - Standard und Lateinamerikanisch Fortschrittsschrittsskurs

Vorkenntnisse aus dem Grundkurs oder anderer Tanzkurse

In diesem Kurs lernen Sie neben der richtigen Tanzhaltung weitere Figuren der wichtigsten Standard- und Lateinamerikanischen Tänze. Das Figurenrepertoire aller Tänze wird weiter entwickelt und ihre Ausführung und Technik verbessert. Neue Figuren werden erlernt und flexibel auf die Kursteilnehmer*innen angepasst. Es stehen folgende Tänze auf dem Programm:

Standardtänze: Langsamer Walzer/Tango/ Wiener Walzer/Quickstep/Disco Fox
Lateintänze: ChaCha/ Rumba/Jive.

Wenn möglich bitte paarweise anmelden!
Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen.

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

16401 P € 50,00

Christian Citriniti, Tanzpädagogin
ab Dienstag, 09.05.2023, 8x 19:00 - 20:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Gesellschaftstanz Standard/Lateinamerikanisch Tanzkreis

Niveaustufe III/IV mit Vorkenntnissen aus den vorhergehenden Kursen und Wiedereinsteiger

Das Figurenrepertoire aller Tänze wird weiter entwickelt und ihre Ausführung und Technik verbessert. Neue Figuren werden erlernt und flexibel auf die Kursteilnehmer*innen angepasst.

Standardtänze: Langsamer Walzer/Tango/ Wiener Walzer/Foxtrott/Quickstep/Disco Fox
Lateintänze: ChaCha/ Rumba/Jive/Samba/ Salsa.

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, Tanzpädagogin
ab Dienstag, 28.02.2023, 16x 20:15 - 21:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Discofox Grundkurs ohne Vorkenntnisse

Der angesagte Freizeitanz ist bei jeder Gelegenheit universell einsetzbar und leicht erlernbar. Wir vermitteln 3er-Grundschnitte, erste Figuren mit der jeweiligen Körperhaltung und Führung.

Wenn möglich bitte paarweise anmelden!

Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen.

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

16403 P € 20,00

Christian Citriniti, Tanzpädagogin
am Samstag, 18.03.2023, 11:00 - 14:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Discofox Fortschrittskurs mit Vorkenntnissen

In dieser Stufe kommen neue Figuren hinzu und die Ausführung der bisher gelernten Figuren wird gesichert und verbessert.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Gymnastikschläppchen mit Ledersohle (keine Straßenschuhe) sowie leichte bequeme Tanzkleidung

16404 P € 20,00

Christian Citriniti, Tanzpädagogin
am Sonntag, 19.03.2023, 11:00 - 14:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Hochzeitskurs Crashkurs

In diesem Kurs lernen Sie neben der richtigen Tanzhaltung und diversen Tipps & Tricks die Grundschnitte und erste Figuren im Gesellschaftstanz für den schönsten Tag im Leben. Es stehen folgende Tänze auf dem Programm:
Standardtänze: Langsamer Walzer/Wiener Walzer

Gesellschaftstanz: Foxtrott/Discofox.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schläppchen mit Ledersohle, keine Straßenschuhe und bequeme Tanzkleidung

16405 P € 40,00

Christian Citriniti, Tanzpädagogin
am Samstag, 13.05.2023, 11:00 - 14:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Lateinamerikanische Tänze Grundkurs Workshop

Kursbeschreibung siehe 16400. 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

16406 P € 20,00

Christian Citriniti, Tanzpädagogin
am Samstag, 08.07.2023, 11:00 - 14:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Standard Grundkurs Workshop

Kursbeschreibung siehe 16402.

Wenn möglich bitte paarweise anmelden!

Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen.

16407 P € 20,00

Christian Citriniti, Tanzpädagogin
am Sonntag, 09.07.2023, 11:00 - 14:00 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 Grundschnitte 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 P € 70,00

Sonja Haydn, lizenzierte „Hula“-Trainerin
ab Montag, 24.04.2023, 10x 20:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG



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, 24.04.2023, 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, 19.06.2023, 5x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

American Line Dance - Mittelstufe

Mit Vorkenntnissen aus den Anfängerkursen und für Wiedereinsteiger

In den vorangegangenen fünf Semestern wurde ein Repertoire von circa 35 Tänzen aufgebaut. Zu diesen zählen zum Beispiel: Black Coffee, Caballero, Dance Herr 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: bequeme Schuhe mit sauberer Sohle, keine Straßenschuhe

16503 **P** € 65,00

Jörg Weber, Trainer für American Line Dance
ab Freitag, 03.03.2023, 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** € 100,00

Hans-Jürgen Mader,
Tanzpädagoge für American Line Dance
ab Donnerstag, 02.03.2023, 15x 20:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24

Afrikanischer Tanz aus Benin Westafrika mit Livemusik

Für Teilnehmer:innen auch ohne Vorkenntnisse

Wir lernen typische afrikanische Tanzbewegungen. Der Bodenkontakt mit den Füßen und den rhythmischen Bewegungen zur der Live-Trommelmusik bilden die Grundlage. Im Tanz hören und fühlen wir die Livemusik, die unseren Körper mit Energie versorgt und unsere Seele erfrischt. 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 **P** € 120,00

Roswitha de Souza, staatl. aner. Gymnastiklehrerin & Tanzpädagogin, Tänzerin
ab Dienstag, 28.02.2023, 17x 19:15 - 20:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24

Afrikanischer Tanz aus Benin Westafrika mit Livemusik

Mittelstufe und Fortgeschrittene

Wir werden die Grundelemente des afrikanischen Tanzes vertiefen und Choreographien und Kombinationen erlernen. Dabei versorgt die live gespielte Musik unseren Körper mit Energie und inspiriert uns in unserer Entwicklung im Tanz. Die Kosten für die Livemusik mit Arsène de Souza sind in der Kursgebühr enthalten.

16603 **P** € 140,00

Roswitha de Souza, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, Tanzpädagogin, Tänzerin
ab Dienstag, 28.02.2023, 17x 19:15 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24

DOZENTENINFORMATION



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



BAUCHTANZ

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.

16700 P € 120,00

Aiman Attia, Tanzpädagogin
ab Mittwoch, 01.03.2023, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum



Bauchtanz - Mittelstufe

Bauchtanz - Mittelstufe

16701 P € 135,00

Kleingruppe 7-12 Teilnehmer:innen
Aiman Attia, Tanzpädagogin
ab Dienstag, 28.02.2023, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

16702p P € 135,00

Aiman Attia, Tanzpädagogin
ab Montag, 27.02.2023, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

Hinweis:

Kindertanz
finden Sie auf Seite 17
im Bereich
junge vhs.

DOZENTENINFORMATION



AIMAN ATTIA

Sportlehrer und professioneller Tänzer,
Tanzpädagogin 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 P € 135,00

Aiman Attia, Tanzpädagogin
ab Montag, 27.02.2023, 15x 19:15 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

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 Sonntag, 23.04.2023, 15:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG



GEBURTSVORBEREITUNG / RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK / ELTERN-KIND-TURNEN

**Geburtsvorbereitung**

Anmeldung nur über Frau Ammerer,
Tel. 46201414

Vorbereitung auf die Geburt mit Atemübungen, Entspannung, Geburtspositionen sowie 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** gebührenfrei
Gabriele Ammerer, Hebamme
ab Donnerstag, 20.04.2023, 6x 19:00 - 21:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

Rückbildungsgymnastik mit Baby

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. Dehnungs- und 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, 17.04.2023, 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, 10.07.2023, 6x 11:00 - 12:40 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Eltern-Kind-Turnen Abenteuer-spielplatz Turnhalle

für 1- bis 3,5jährige 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 Späßtänzen 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, 27.02.2023, 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, 27.02.2023, 17x 10:00 - 11:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum



Immer aktuell informiert!



Volkshochschule Haar

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



Wir haben keine tierischen Boten,
aber immer tierisch gute Newsletter.

jetzt abonnieren

[Zur Anmeldeseite](#)



Abonieren Sie unseren Newsletter

www.vhs-haar.de/service/vhs-newsletter-anmelden

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 Eintritt ist kostenpflichtig!**

Geöffnet ist die Sauna von
Montag 27.02.2022 bis
Donnerstag 25.05.2023
(unter Vorbehalt)
Rufen Sie uns an.

In den Schulferien haben wir geschlossen.

Öffnungszeiten:

Für Damen und Herren jeweils
Mo. bis 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.