



GESUNDHEIT

Ansprechpartner:innen



Laura Salamano
Gesundheit - aktiv,
Familienthemen
salamano@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 77

Die vier Säulen für Gesundheit:

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

INHALT

GESUNDHEIT – kulinarisch

Kochen 72
Wein und Speisen 74
Feinbäckerei / italienische Küche 75

GESUNDHEIT – informativ

Ernährung / Stressreduktion 76

GESUNDHEIT – entspannend

Herzkreis / Klangschalen 77
Feldenkrais / Qi Gong / Tai Chi 78
Yoga 79
Gesundheitsreise 81

GESUNDHEIT – aktiv

Wassergymnastik / Aqua Fitness 82
Schwimmen / Präventionsgymnastik 83
Wirbelsäulengymnastik 84
Rückentraining / Body Workout 85
Bodyshape / Fit mit Baby 86
Pilates/Yoga Workout 87
Zumba® / TRX® / Nordic Walking 88
Schneeschuhwandern 89
Mittelmeertänze 89
Gesellschaftstanz 90
Lindy Hop/Balboa/Tango Argentino 91
Tänze aus Hawaii/American Line Dance 92
Bauchtanz 93
Geburtsvorbereitung/Rückbildungsgymnastik 93
Eltern-Kind-Turnen 93

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. Unsere Dozent:in vermittelt Ihnen Basiskenntnisse, grundlegende Kochtechniken, vermeidbare Fehler, kleine Tricks und es bleibt auch viel Raum für Fragen. Und am Ende...genießen wir zusammen ein einfaches aber genussvolles, selbsterstelltes Menü.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 15,- € sind inklusive

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

10001 P

€ 37,00

Antonio Giovanni Pedicone

am Dienstag, 24.10.2023, 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 beantworten und ihrer Neugier nachkommen. Rezepte werden nachgereicht. Der Kurs findet in italienischer Sprache mit Simultanübersetzung statt.

10002 O

€ 9,00

Tiziana Pugliese

am Dienstag, 23.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr



Kulinarische Führung durch 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

€ 28,00

N.N.

am Donnerstag, 26.10.2023, 17:00 - 20:00 Uhr

Volkshochschule, Münchener Straße 3, Haar

Ein Menüvorschlag für die ersten kühlen Tage

Dann haben Kürbisse und Enten ihre beste Zeit

- Exotische Kürbissuppe mit Streifen von der Rinderlende und Kartoffelstroh.
- Ragout von Kartoffeln mit knusprigem Speck und geschmortem Chicorée.
- Gebratene Jakobsmuschel mit Erbsenpüree und Baconschaum.
- Entenbrust mit Ofenkürbis und Orangenreduktion.
- Als süßer Abschluss: Apfel-Crostata mit Kürbiscreme.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 20,- € sind inklusive

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

10006 P NEU

€ 49,00

Hans Montag

am Donnerstag, 09.11.2023, 18:00 - 22:00 Uhr

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

Lecker auf den Tisch statt in die Tonne

Fünf Vorschläge für die Verwendung von Lebensmitteln, die ein wenig unansehnlich oder trocken (Brot) geworden sind.

- Trocken gewordene Weißbrotscheiben belegt mit drei verschiedenen Aufstrichen: geschmorte -- Tomaten, Avocado-creme und selbst zubereitetem Frischkäse.
- Gemüsepaste aus Wurzelgemüse und Staudensellerie.
- Kaspressknödel.
- Suppe aus der Gemüsepaste mit Kaspressknödeln und geschmorten Zwiebeln.
- Schokoladenhasencreme garniert mit marinierten Beeren.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 13,- € sind inklusive

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

10007 P S NEU

€ 42,00

Hans Montag

am Donnerstag, 23.11.2023, 18:00 - 22:00 Uhr

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



Vegane Gourmetküche

Wollen Sie sich (mehr) vegan ernähren und sind ein Genussmensch? 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 Trüffelöl und dazu noch ein paar süße/ herzhaft 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 Schwammtücher, Gefäße für die Reste

10008 P

€ 44,00

Xenia Völker

am Dienstag, 17.10.2023, 18:00 - 21:30 Uhr

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

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 Schwammtücher, Gefäße für Reste und falls vorhanden, eigenen Wok

10009 P

€ 70,00

Triana Oey

am Samstag, 18.11.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

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

Hinweis:

Kinder-Kochkurse
finden Sie
auf Seite 16.

KOCHEN

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 Schwammtücher, Gefäße für Reste

10010 P € 70,00

Triana Oey
am Samstag, 14.10.2023, 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 Schwammtücher, Gefäße für Reste

10036 P € 44,00

Triana Oey
am Dienstag, 17.10.2023, 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 Schwammtücher, Gefäße für die Reste

10039 P € 49,00

Xenia Völker
am Montag, 23.01.2023, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Sushi selber rollen

Sie lieben Sushi und wollen es endlich auch einmal zu Hause selbst zubereiten? Das ist einfacher als Sie denken! Sie lernen die Herstellung von gutem Sushi-Reis, Sushi-Ingwer, Kewpie-Mayonnaise sowie einer bunten Vielfalt von allen klassischen und den modernen Sushi-Rollen sowie Specials wie zum Beispiel Tempura-Sushi. Außerdem erhalten Sie authentisches Hintergrundwissen zur Koch- und Esskultur in Japan. Die Dozentin wurde von einem Sushi-Meister auf den Malediven in die Geheimnisse der Sushi-Zubereitung eingeweiht.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 27,- € sind inklusive

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

10040 P NEU € 64,00

Xenia Völker
am Donnerstag, 16.11.2023, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

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 Schwammtücher, Gefäße für Reste

10045 P € 39,00

Arsène de Souza
am Freitag, 10.11.2023, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Wohlfühlrezepte aus aller Welt (vegetarisch)

In vielen Teilen der Welt sind traditionelle lokale Spezialitäten vegetarisch oder auch vegan. Wir begeben uns auf eine kulinarische Weltreise, die sich in folgenden Semestern über verschiedene Kurse erstrecken wird.

Wir beginnen mit Südamerika, Thailand, Japan und Hawaii. Dabei können Sie erleben, wie abwechslungsreich und komplett unterschiedlich vegetarische Ernährung sein kann. Mit musikalischer Untermauerung.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 14,- € sind inklusive

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

10048 P NEU € 43,00

Xenia Völker
am Dienstag, 09.01.2024, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Soulfood - wärmende Rezepte für kalte Wintertage

Wir kochen mit wärmenden Gewürzen, wie sie auch im Ayurveda Verwendung finden, Gewürze, die von innen wärmend wirken – genau das Richtige für die kalte Jahreszeit. Wir kochen alltagstaugliche Gerichte, die überwiegend mit Zutaten auskommen, die Sie in einem gut sortierten Supermarkt kaufen können. Durch das geschickte Kombinieren von Gewürzen und die harmonische Zusammenstellung der Zutaten ist die ayurvedische Küche sehr gesund, köstlich und bekömmlich. Die abwechslungsreichen Rezepte sind vegetarisch.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 15,- € sind inklusive

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

10049 P S NEU € 44,00

Xenia Völker
am Dienstag, 07.11.2023, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11





Das besondere Menü 2023

Eine Menüfolge, die Sie begeistern wird

- Fermentierter Chinakohl kombiniert mit mariniertes Ochsenleber, dazu Pflaumenwein.
- Pilzrahmsuppe mit Rehfleisch-Frikadellen, dazu Schwarzriesling von der Mosel.
- Geschmorter Kohlrabi mit Sauerkirch-Portwein-Reduktion und mariniertem Staudensellerie, dazu Sauvignon blanc aus der Südsteiermark.
- Bouillabaisse mit Brioche und Aioli, dazu ein Rosé Primitivo.
- Schokoladen-Küchlein, geschmorte Birnen und Sauerrahm, dazu Muscato d'Asti.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 33,- € sind inklusive.

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

10570 P NEU € 78,00

Hans Montag

am Sonntag, 19.11.2023, 10:00 - 15:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Super-Bowls - alles aus einer Schüssel (vegetarisch/vegan)

Die Super-Bowls haben hippe Cafés erobert, Bistros und alle Restaurants, die trendige und gleichzeitig gesunde Speisen anbieten. Die best of-Variationen für Zuhause in diesem Kurs: Lassen Sie sich überraschen von ausgesuchten herzhaften und süßen Bowls-Rezepten mit frischesten Zutaten und leckeren Toppings - asiatisch, japanisch, orientalisches, hawaiianisch und eine Dessert-Bowl in pink.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 18,- € sind inklusive

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

10052 P NEU € 47,00

Xenia Völker

am Dienstag, 26.09.2023, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Weinlegende zu internationalen Rebsorten im Vergleich

Globalisierung auch in der Weinwelt?

Die Weinbranche unterliegt wie alle anderen Branchen einer zeitgemäßen Dynamik. Die Rebsorten werden immer weiter internationalisiert und globalisiert. Aktuelle Trends wie Riesling oder Sauvignon Blanc, Cabernet Sauvignon sind in aller Munde und wir werden die klassischen Rebsorten unter die Lupe nehmen. Schmecken diese Weine zukünftig alle gleich oder können wir Unterschiede heraus-schmecken? Lassen Sie uns kritisch mit diesem Thema auseinandersetzen und interessante Weine aus aller Welt dazu verkosten.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 14,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: Gefäße für Reste

10060 P NEU € 43,00

Pearl Pandion-Müller, Weinfachberaterin und im IHK-Prüfungsausschuss für Sommeliers am Samstag, 20.01.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Köstliche Kombinationen von Wein & Speisen

Welcher Wein passt zu welchem Essen? Früher galt z.B. die Faustregel Weißwein zu Fisch und hellem Fleisch. Doch wie sieht es heute aus? In diesem Seminar dreht sich alles um das spannende Zusammenspiel von Wein und Speisen sowie das Ausprobieren von ungewöhnlichen Kombinationen. Zusätzlich erhalten Sie Tipps und Tricks zu Ihrem weihnachtlichen Menü. Beim Verkosten von unterschiedlichen Weinen lernen Sie die wichtigsten Grundregeln der Menükunde kennen. Nutzen Sie die Gelegenheit in lockerer Runde bewährte Kombinationen anhand kleiner Köstlichkeiten zu probieren.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 18,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: Gefäße für Reste

10061 P € 51,00

Pearl Pandion-Müller, Weinfachberaterin und im IHK-Prüfungsausschuss für Sommeliers am Samstag, 02.12.2023, 14:00 - 17:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Einführung in die Welt des japanischen Sake

Sake ist ein in Deutschland und Europa in weiten Kreisen noch immer unbekanntes Getränk. Wenn wir mit Sake in Berührung kommen, dann ist dies in der Regel die in vielen asiatischen Restaurants angebotene Massenware. Guter Sake wird, wenn überhaupt, nur in einigen wenigen Bars und Restaurants der Oberklasse-Gastronomie ausgeschenkt. Zum anderen vergleichen wir Sake mit anderen uns bekannten Getränken, insbesondere mit Wein. Dabei nehmen wir nicht das vielfältige Aroma- und Geschmacksprofil wahr, das sich erst bei einer Querverkostung verschiedener Sake-Typen und Stile zeigt. Sake hat darüber keine Weinsäure und keine Sulfide und ist daher bei Unverträglichkeiten eine ideale Alternative zu Wein.

Japanischen Sake

Vortrag mit Verköstung

In unserer Einführung tauchen wir in die Geschichte und die Produktion ein und werden gemeinsam fünf verschiedene Sake verkosten. Zu jedem Sake gibt es einen kleinen passenden Appetithappen (sog. Otsumami).

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 29,- € sind inklusive (bei der Teilnahme online fällt es aus)

Bitte mitbringen: Gefäße für Reste

10065 HYBRID NEU € 41,00

Kai Draeger, mehrfachertifizierte Sake Experte
Jeanne-Rose Therre-Ohling, Sake Sommelier am Samstag, 25.11.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15

Japanischer Sake- und Käse-Pairing

In unserem Sake- und Käse-Pairing werden wir gemeinsam erfahren, dass Sake nicht nur sehr unterschiedlich schmeckt, sondern aufgrund seiner vielen Aminosäuren (Umami) auch ein idealer Begleiter zu Käse ist. Wir werden vier verschiedene Sake und Käse mit Brot verkosten. Dazu tauchen wir in die Geschichte und Produktion von Sake und dessen Geschichte ein.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 29,- € sind inklusive

Bitte mitbringen: Gefäße für Reste

10066 P NEU € 41,00

Kai Draeger, mehrfachertifizierte Sake Experte
Jeanne-Rose Therre-Ohling, Sake Sommelier am Samstag, 27.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15



FEINBÄCKEREI / ITALIENISCHE KÜCHE

Raffinierte Geschenke aus der Küche

Über Geschenke aus der Küche freut sich einfach jede:r! Die selbstgemachten Mitbringsel sind ein ganz persönliches Geschenk, kreativ und köstlich zugleich. Natürlich eignen sich unsere Kreationen auch gleich als perfektes Nikolausgeschenk.

Wir werden herstellen: Pralinen (wir arbeiten mit originalen Pralinenhohlkörpern, wie sie Konditor:innen verwenden), eine außergewöhnliche Senfspezialität, eine super leckere Kuchen-aus-dem-Glas-Variation, hübsche 3D-Weihnachtstannenbäume aus Keksteig, eine Maronen-Leber-Pastete mit Cranberries.

Wir werden im Kurs auch alles schön verpacken, das dafür notwendige Verpackungsmaterial inkl. Gläser und Flaschen erhalten Sie im Kurs (im Materialgeld enthalten).

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 22,- € sind inklusive

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

10073 P € 59,00
Xenia Völker
am Samstag, 18.11.2023, 10:00 - 14:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

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 Schwammtücher, Gefäße für die Reste

Windbeutel, chantilly, creme patissier
profiteroles

10075 P € 40,00
Antonio Giovanni Pedicone, italienischer Konditor
am Donnerstag, 16.11.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11
Tiramisu, pannacotta, cremebrule

10076 P € 40,00
Antonio Giovanni Pedicone, italienischer Konditor
am Mittwoch, 22.11.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Eine moderne Weihnachtstorte

10077 P NEU € 40,00
Antonio Giovanni Pedicone, italienischer Konditor
am Mittwoch, 29.11.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

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

In Kooperation mit
Forum Italia und
Istituto Italiano di Cultura



Vollwertige Weihnachtsbäckerei

Weihnachten steht vor der Tür und Plätzchen backen ist angesagt. Wir backen gesunde und vollwertige Plätzchen, nicht zu süß, aus vollem Korn, mit leckeren Alternativen zum Raffineriezucker und mit Bio-Zutaten. Die Rezepte sind so ausgewählt, dass sie auch Kindern und Erwachsenen schmecken, die sich primär „nicht gesund“ ernähren wollen. Sie werden überrascht sein, wie schnell und einfach es in der Gruppe geht, Ihren gesamten Plätzchenvorrat für die Weihnachtszeit zu backen und es macht auch noch besonders viel Spaß! Lassen Sie sich verführen von einer Mischung aus raffinierten Blitzrezepten bis hin zu liebevoll dekorierten kleinen Kunstwerken.

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 14,- € sind inklusive

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

10050 P NEU € 43,00
Xenia Völker
am Dienstag, 05.12.2023, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 11

Vegane Weihnachtsbäckerei

Weihnachten steht vor der Tür und Plätzchen backen ist angesagt. Wer vegan lebt, bekommt hier ausgesuchte Rezepte, die einfach köstlich schmecken. Sie werden Eier und Butter nicht vermissen... versprochen!

Sie werden überrascht sein, wie schnell und einfach es in der Gruppe geht, Ihren gesamten Plätzchenvorrat für die Weihnachtszeit zu backen und es macht auch noch besonders viel Spaß!

Bitte beachten: Lebensmittelkosten von 12,- € sind inklusive

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

10051 P NEU € 41,00
Xenia Völker
am Dienstag, 28.11.2023, 18:00 - 21:30 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 Schwammtücher, Gefäße für Reste

In Kooperation mit Forum Italia und Istituto Italiano di Cultura

Info und Anmeldung ausschließlich bei Forum Italia e.V. Tel 089 74632122 oder Email info@forumitalia.de

Pizza e focaccia

10500 P NEU € 68,00
Gabiella Caiazza-Schwarz, Italienischlehrerin
am Dienstag, 24.10.2023, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

La cucina italiana veloce (piatti pronti in meno di 30 minuti)

10503 P NEU € 68,00
Gabiella Caiazza-Schwarz, Italienischlehrerin
am Dienstag, 21.11.2023, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Cucinare con i formaggi - Dall' antipasto al dolce

10506 P NEU € 68,00
Gabiella Caiazza-Schwarz, Italienischlehrerin
am Dienstag, 16.01.2024, 18:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schulküche UG 12

Im Gespräch mit der Ernährungsberaterin

Bei einer gemütlichen Runde werden wir durch praktische Aktivitäten und Austauschmöglichkeiten mögliche Antworten zu diesen Fragen suchen.

Was bedeutet gesunde Ernährung bei Kindern im Grundschulalter?

Wie können Eltern ihren Kindern eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung bieten?

11002 P S NEU € 12,00

Cinzia Cordera, Diplom Biologin - zertifizierte Ernährungsberaterin
am Mittwoch, 25.10.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort wird noch bekanntgegeben

Was bedeutet gesunde Ernährung im Alter?

Ab einem Alter von 65 Jahren verändern sich teilweise der Nährstoffbedarf und die Aufnahme von wichtigen Vitaminen oder Mineralstoffen. Wie kann man einen Nährstoffmangel durch eine ausgewogene Ernährung vermeiden?

11003 P S NEU € 12,00

Cinzia Cordera, Diplom Biologin - zertifizierte Ernährungsberaterin
am Mittwoch, 08.11.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort wird noch bekanntgegeben

Was bedeutet gesunde Ernährung bei Menschen mit Demenzerkrankungen?

Wie können Angehörigen von demenzerkrankten Menschen in der häuslichen Pflege mit Ernährungsproblemen umgehen und eine ausgewogene Ernährung bieten?

11004 P S NEU € 12,00

Cinzia Cordera, Diplom Biologin - zertifizierte Ernährungsberaterin
am Mittwoch, 15.11.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort wird noch bekanntgegeben

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 S € 12,00

Lulëzime Prekazi, vhs-Fachbereichsleiterin, Mentaltrainerin
am Donnerstag, 25.01.2024, 19:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Medi-Raum DG

Entspannung für Mütter und Kinder mit der Silva-Methode

Für Mütter mit Kindern im Alter von 6-12 Jahren

Die Mütter und Kinder lernen durch die gemeinsame Übung der Meditation, wie sie mit Stress umgehen, ihre Konzentration zu verbessern und ihr Selbstbewusstsein zu stärken, um ein glücklicheres und erfüllteres Leben zu führen. Durch regelmäßiges Meditieren lernen Kinder, ihre Gedanken zu beruhigen und sich auf eine Sache zu konzentrieren, was ihnen in der Schule und anderen Aktivitäten helfen kann. Kinder zahlen 28 Euro.

Bitte mitbringen: Yogamatte und warme Socken. Die Meditation ist aber auch im Sitzen durchführbar.

11020 P NEU € 44,00

Lulëzime Prekazi, vhs-Fachbereichsleiterin, Mentaltrainerin
ab Donnerstag, 01.02.2024, 4x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Medi-Raum DG

Unterstützung und Prävention der mentalen Gesundheit

Für Firmen

Entspannungs- und Meditationstechniken sind wirkungsvolle Methoden zur Reduktion von Stress und zur Förderung von Entspannung und Wohlbefinden. In unserem Angebot bieten wir gezielte Workshops an, in denen Ihre Mitarbeiter:innen lernen, wie sie diese Techniken in ihren Arbeitsalltag integrieren können. Unsere erfahrene Mentaltrainerin führt die Teilnehmer:innen durch verschiedene Übungen und unterstützt Sie dabei, Ihre individuellen Bedürfnisse zum Thema mentale Gesundheit zu berücksichtigen. Denn Menschen, die über eine gute mentale Gesundheit verfügen, sind in der Lage, ihr tägliches Leben effektiv zu bewältigen und haben die nötige Widerstandsfähigkeit, um mit typischen Stressfaktoren umzugehen. Kontaktieren Sie uns gerne für weitere Informationen und ein individuelles Angebot. Die Workshops können sowohl auf Deutsch als auch auf Englisch gehalten werden und können in großer Gruppe (4-5 Stunde), kleiner Gruppe (2-3 als Stunde) oder als One-on-one Coaching angeboten werden

Bitte mitbringen: Yogamatte und warme Socken. Die Meditation ist aber auch im Sitzen durchführbar.

11021 P NEU Preis und Termine auf Anfrage

Lulëzime Prekazi, vhs-Fachbereichsleiterin, Mentaltrainerin

Dem Stress mit Achtsamkeit begegnen – die MBSR-Methode

Einführung

Vor über vierzig Jahren entwickelte der amerikanische Verhaltensmediziner Jon Kabat-Zinn die inzwischen weltweit anerkannte Methode zur Stressbewältigung (Mindfulness-Based Stress Reduction). Mit diesem Training wird die Fähigkeit geschult, sich selbst im gegenwärtigen Moment bewusst zu sein. Die innere Haltung dabei ist offen, vertrauend und geduldig mit sich selbst. Sie erhalten einen theoretischen und praktischen Einblick in die Methode, um so herauszufinden, ob MBSR für Sie geeignet ist.

12003 P S NEU € 16,00

Barbara Müller, MBSR-Trainierin i.A., Fachberaterin Stressmanagement und Burnoutprophylaxe (IHK)
am Montag, 06.11.2023, 18:00 - 20:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

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 (Stempelauflage) in Ihr Krankenkassen-Bonusheft gehen Sie bitte mit Ihrer vhs-Teilnahmebestätigung zur Krankenkasse.

STRESSREDUKTION / HERZKREIS / KLANGSCHALE

Stressreduktion durch Achtsamkeit – das MBSR 8-Wochen-Programm

Der Kurs

Die aktive Teilnahme an einem MBSR-Kurs kann dazu beitragen, gelassener und souveräner mit Stress und den Herausforderungen des Alltags umzugehen. Die im Kurs vermittelten Methoden sind die Grundlage dafür, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Wesentlich für den Erfolg ist die Bereitschaft zur Selbstreflexion sowie zum täglichen Üben für ca. 30 bis 45 Minuten. MBSR bedeutet Mindfulness-Based Stress Reduction (achtsamkeitsbasierte Stressreduktion).

Vor Kursbeginn wird mit den Teilnehmenden ein kostenloses Vorgespräch durchgeführt.

12004 P NEU € 165,00

Barbara Müller, MBSR-Trainerin i.A., Fachberaterin Stress und Burnout (IHK)
ab Montag, 20.11.2023, 9x 18:00 - 20:30 Uhr
und Samstag, 13.01.2023, 10:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Der Herzkreis - eine Einführung auch für gesunde Herzen

Wie wir unser Herz entlasten können



Der Herzkreis

Der Herzkreis stellt eine Serie von zwölf Bewegungen dar und ist die Grundlage eines psychosomatischen Selbsthilfeprogrammes zur Prävention und Rehabilitation von Herzkrankungen. 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, 18.11.2023, 17:00 - 18:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG



Ansprechpartnerin für Inklusion, Diversity und Universal Design of Learning:
Dr. Anna Conte, conte@vhs-haar.de,
089/46002-828

vhs-SAUNA



Unsere Sauna ist für alle Kursteilnehmer: innen (nur Teilnehmergruppen) geöffnet, die einen Kurs im Gesundheitsbereich im aktuellen Semester besuchen.

Der Eintritt ist kostenpflichtig und nur mit Voranmeldung möglich!

Geöffnet ist die Sauna von
Montag 25.09.2023 bis
Donnerstag 08.02.2024
(unter Vorbehalt)
Rufen Sie uns an.

In den Schulferien haben wir geschlossen.

Öffnungszeiten:

Mo. bis Do. 17.00 - 19.30 Uhr

Nur für Damen:

Mo. + Di. 17.00 - 19.30 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!

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 € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 14.10.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12027 P € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 18.11.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12028 P € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 09.12.2023, 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12029 P € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 20.01.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12030 P € 29,00

Dagmar Möller, Entspannungstrainerin (Deutsche Paracelsus Schule)
am Samstag, 03.02.2024, 18:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG



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 Teilnehmer:innen 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 € 92,00

Doris Schmidt, Feldenkraislehrerin
ab Mittwoch, 04.10.2023, 11x 10:00 - 11:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12107 O € 106,00

Gabriele Blasy, Feldenkraispädagogin
ab Mittwoch, 04.10.2023, 13x 19:00 - 20:15 Uhr

12110 P € 143,00

Johanna Pflanz, Gymnastiklehrerin, Feldenkrais-
pädagogin
ab Donnerstag, 05.10.2023, 15x 10:30 - 12:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Bewusstheit durch Bewegung

Lesung, Gespräch und Bewegung

Moshe Feldenkrais war Wissenschaftler, Frei-
geist und Praktiker. Seine umfassende Erfor-
schung menschlichen Verhaltens und seine
tiefe Einsicht in die menschliche Natur man-
ifestieren sich in seiner unkonventionellen, ein-
zigartigen 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 Vorlesen aus den Texten von Moshe
Feldenkrais hilft zu verstehen.

Im Hören, Denken, Spüren und Bewegen und
im Gespräch miteinander wird immer klarer,
worum es geht.

12115 P S € 47,00

Ingo Herbst, Feldenkraislehrer und Physiotherapeut
am Samstag, 14.10.2023, 10:00 - 16:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Qi Gong

Qi Gong ist ein moderner chinesischer Be-
griff für eine Vielfalt von Traditionen des
kunstvollen Umgangs mit Qi (Lebensenergie).
Qi Gong wird als Übungsweise ge-
schätzt, als Weg der Entfaltung individueller
Lebendigkeit und Kreativität. Es ist ein ur-
sprünglicher Bestandteil der Traditionellen
Chinesischen Medizin (TCM) und eine er-
folgreiche 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, Herzkrankungen, Rheuma und anderen, auch schweren chronischen Erkrankungen.

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

Anfänger mit Vorkenntnissen

12201 P € 115,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin
ab Montag, 25.09.2023, 12x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Fortgeschrittene

Kleine Gruppe

12204 P € 158,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin
ab Montag, 25.09.2023, 12x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12206 P € 158,00

Barbara Nosse, Qi Gong Lehrerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 12x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

Tai Chi

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 Be-
wegungsabläufe 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 be-
weglich 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 ange-
regt und in Balance gebracht. Die langsame
konzentrierte Ausführung der Bewegung
steigert das körperliche Wohlfühl und be-
wirkt eine mentale Entspannung.

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

Anfänger und Fortgeschrittene

Wiederholung 8-Form und Erlernen 42-Form
Tai Chi Chuan

12300 P € 132,00

Lin Yao, Ärztin für TCM
ab Samstag, 30.09.2023, 15x 12:00 - 13:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle, Treffpunkt: GEZ Eingangtür (bzw
Hof zwischen GEZ u Konradsschule)

Fortgeschrittene

Tai Chi Fächer + 42 Form Tai Chi Chuan

12308 P € 132,00

Lin Yao, Ärztin für TCM
ab Samstag, 30.09.2023, 15x 11:00 - 12:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle



Kursleiterin Lin Yao

YOGA**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

12400 **P** € 29,00

Yogesh Rao, Yogalehrer
ab Montag, 25.09.2023, 3x 15:00 - 16:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

12401 **P** € 116,00

Yogesh Rao, Yogalehrer
ab Montag, 16.10.2023, 12x 15:00 - 16:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

12402 **HYBRID** € 143,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer
ab Montag, 25.09.2023, 15x 17:45 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

12403 **HYBRID** € 116,00

N.N.
ab Montag, 20.10.2023, 12x 09:00 - 10:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12404 **P** € 143,00

Yogesh Rao, Yogalehrer
ab Montag, 25.09.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7, Bewe-
gungsraum UG

12406 **HYBRID** € 29,00

N.N.
ab Freitag, 29.09.2023, 3x 10:30 - 12:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12407 **HYBRID** € 116,00

N.N.
ab Freitag, 20.10.2023, 12x 10:30 - 12:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

12409 **P** € 96,00

N.N.
ab Donnerstag, 12.10.2023, 15x 15:45 - 16:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG



Kursleiter Yogesh Rao

12420 **P** € 198,00

Kleine Gruppe

Matthias Engler, Yogalehrer
ab Dienstag, 26.09.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 2 DG

Mittelstufe

12508 **HYBRID** € 143,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer
ab Montag, 25.09.2023, 15x 19:15 - 20:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

12520 **HYBRID** € 143,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer
ab Mittwoch, 27.09.2023, 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** € 103,00

Christian Klarl M.A., Yogalehrer
ab Mittwoch, 27.09.2023, 15x 20:15 - 21:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG

Power Yoga

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

Anfänger

12632 **P** € 25,00

Rozsa Hornyak, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 3x 18:00 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG

12633 **HYBRID** € 97,00

Rozsa Hornyak, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 19.10.2023, 12x 18:00 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG

Bitte beachten: Der Kurs wird Hybrid angeboten, Onlineteilnahme jedoch nur möglich bei vorheriger Präsenzteilnahme

Mittelstufe

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

12636 **HYBRID** € 143,00

Rozsa Hornyak, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 19:45 - 21:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 1 DG

Hinweis:

Yoga für Kinder und Jugendliche finden Sie auf Seite 16.

YOGA

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 € 143,00

Sabine Gall, Yogalehrerin
ab Dienstag, 26.09.2023, 15x 10:15 - 11:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

Kundalini Yoga

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

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

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

Anfänger und Fortgeschrittene

12750 P € 143,00

Elke Habereeder-Reif, Yogalehrerin
ab Dienstag, 26.09.2023, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

12753 P € 143,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Fortgeschrittene und leicht Fortgeschrittene

12756 P € 143,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG



Kursleiterin
Sigrid Urban

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 € 143,00

Sigrid Urban, Yogalehrerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 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 S € 77,00

Roswitha de Souza, staatl anerk. Gymnastiklehrerin, YOGA move Trainerin, Pilates Trainerin
ab Donnerstag, 12.10.2023, 12x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Guten Morgen Yoga

Online

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

12790 O NEU € 14,00

Petra Bräu, Yogalehrerin
ab Montag, 25.09.2023, 2x 08:00 - 09:00 Uhr

12791 O NEU € 76,00

Petra Bräu, Yogalehrerin
ab Montag, 06.11.2023, 12x 10:00 - 11:30 Uhr

Gute Nacht Yoga

Online

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 12790.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und warme Socken

12795 O NEU € 14,00

Petra Bräu, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 2x 20:30 - 21:30 Uhr

12796 O NEU € 76,00

Petra Bräu, Yogalehrerin
ab Donnerstag, 26.10.2023, 12x 20:30 - 21:30 Uhr

Familienyoga - Workshop am Sonntag

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

Offt 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 11,00, für Kinder EUR 7,00.

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

12850 P € 11,00

Petra Marschalek, Yogalehrerin für Kinder und Jugendliche (IGG)
am Sonntag, 10.12.2023, 11:00 - 12:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

12851 P € 11,00

Petra Marschalek, Yogalehrerin für Kinder und Jugendliche (IGG)
am Sonntag, 21.01.2024, 11:00 - 12:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

12852 P € 11,00

Petra Marschalek, Yogalehrerin für Kinder und Jugendliche (IGG)
am Sonntag, 04.02.2024, 11:00 - 12:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG



Kursleiterin Petra Marschalek

LACHYOGA / YOGA IN ENGLISCH / 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.

12901 P € 7,00

Birgitta Engler, Lachyogatrainerin
am Sonntag, 24.09.2023, 11:00 - 11:45 Uhr
Gorilla-Berg in Haar, am Wieselweg

12903 P € 7,00

Birgitta Engler, Lachyogatrainerin
am Sonntag, 08.10.2023, 11:00 - 11:45 Uhr
Gorilla-Berg in Haar, am Wieselweg

Yoga class in english

In this english Yoga Class we are practicing classic and gentle Asanas from the Vinyasa Style. The 90-minute yoga course ensures physical fitness and vitality through effective and powerful asanas from the Vinyasa Yoga Style, which, in combination with conscious breathing, ensure more mobility, balance and deep relaxation. Stretch and relax your body and your mind but also finding a meaning- and powerful connection from your breath to your movement. The lesson is suitable for everyone, whether beginner or advanced.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und warme Socken

12960 P NEU € 59,00

N.N., Yogalehrer:in
ab Freitag, 10.11.2023, 5x 10:45 - 12:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

Mum and Baby Yoga

Our Mum & Baby Yoga Course is for all newly baked parents who would like to improve the physical and mental health after just given birth. Don't worry who could look after your baby while you are (back) on the mat, just bring your baby. The little ones can be involved or can play, sleep. The Class includes different Asanas from the Vinyasa Yoga-Style, based with gentle and dynamic stretches, sun salutations and breathing techniques. If you are looking for a course for more flexibility, strenght and being more balanced and relaxed, this class is what you are looking for. Grab your baby, your better-half and meet other newly baked parents and get in touch or just enjoy the practice. The first six weeks and also the first phase of rebuilding course after pregnancy should be already finished before joining the class. In doubt just contact your midwife or doctor to make sure, practising yoga is pretty fine for you.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung und warme Socken

12966 P NEU € 39,00

N.N., Yogalehrer:in
ab Freitag, 10.11.2023, 5x 09:30 - 10:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

**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 19.07.2024, 18:00 Uhr bis Sonntag, 21.07.2024 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: 13.05.2024.

Reiseanmeldung nach dem 13.05.2024 ist nur nach Anfrage vorbehaltlich Verfügbarkeit möglich! **Keine Ermäßigung möglich!**

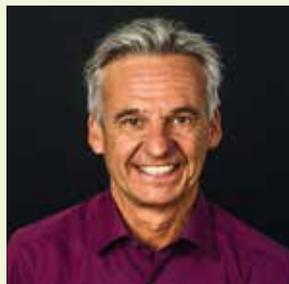
13500 P S

€ 220,00

Paul Königer und Stefan Sachs

von Freitag, 19.07.2024, 18:00 Uhr bis Sonntag, 21.07.2024, 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 Lehrerausbildung der Sanbozen Linie.

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.

- | | | |
|--|----------|----------|
| 14000 | P | € 130,60 |
| Anja Schmidseher, Aquatrainerin
ab Montag, 25.09.2023, 17x 14:45 - 15:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14001 | P | € 130,60 |
| Anja Schmidseher, Aquatrainerin
ab Montag, 25.09.2023, 17x 15:25 - 16:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14002 | P | € 130,60 |
| Anja Schmidseher, Aquatrainerin
ab Montag, 25.09.2023, 17x 16:05 - 16:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14003 | P | € 130,60 |
| Andrea Stadlmair, Aquatrainerin
ab Montag, 25.09.2023, 17x 16:45 - 17:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14004 | P | € 130,60 |
| Andrea Stadlmair, Aquatrainerin
ab Montag, 25.09.2023, 17x 17:25 - 18:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14005 | P | € 130,60 |
| Andrea Stadlmair, Aquatrainerin
ab Montag, 25.09.2023, 17x 18:05 - 18:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14006 | P | € 130,60 |
| Ralf Hammer, Aquatrainer
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 11:45 - 12:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |



- | | | |
|---|----------|----------|
| 14007 | P | € 130,60 |
| Ralf Hammer, Aquatrainer
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 12:25 - 13:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14008 | P | € 130,60 |
| Barbara Meisel, Sportlehrerin & Aquatrainerin
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 14:55 - 15:35 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14009 | P | € 130,60 |
| Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 15:35 - 16:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14010 | P | € 130,60 |
| Barbara Meisel, Sport-Lehrerin und Aquatrainerin
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 16:15 - 16:55 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14011 | P | € 138,60 |
| Marina Kurochkina, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 17x 15:15 - 16:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14012 | P | € 138,60 |
| Marina Kurochkina, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 17x 16:00 - 16:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14013 | P | € 138,60 |
| Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 17x 16:45 - 17:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14014 | P | € 138,60 |
| Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 17x 17:30 - 18:15 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14015 | P | € 138,60 |
| Barbara Meisel, Sportlehrerin und Aquatrainerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 17x 18:15 - 19:00 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14016 | P | € 130,60 |
| Barbara Meisel, Sportlehrerin & Aquatrainerin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 17x 16:45 - 17:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14017 | P | € 130,60 |
| Barbara Meisel, Sportlehrerin & Aquatrainerin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 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 | € 130,60 |
| Barbara Meisel, Sportlehrerin & Aquatrainerin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 17x 18:05 - 18:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14019 | P | € 130,60 |
| N.N.
ab Donnerstag, 28.09.2023, 17x 18:45 - 19:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14020 | P | € 130,60 |
| N.N.
ab Donnerstag, 28.09.2023, 17x 19:25 - 20:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle | | |
| 14021 | P | € 130,60 |
| N.N.
ab Donnerstag, 28.09.2023, 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.

SCHWIMMEN / PRÄVENTIONSGYMNASTIK

14022 P € 130,60

N.N., Aquafitnesstrainer:in
ab Montag, 25.09.2023, 17x 18:45 - 19:25 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14023 P € 130,60

N.N., Aquafitnesstrainer:in
ab Montag, 25.09.2023, 17x 19:25 - 20:05 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14024 P € 130,60

N.N., Aquafitnesstrainer:in
ab Montag, 25.09.2023, 17x 20:05 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14025 P € 138,60

Borjana Gottlöber, Aquatrainerin
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 08:45 - 09:30 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

14026 P € 138,60

Borjana Gottlöber, Aquatrainerin
ab Dienstag, 26.09.2023, 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 Wohlgefühl.

14027 P € 139,60

Borjana Gottlöber, Aqua- & Schwimmtrainerin
ab Dienstag, 26.09.2023, 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 € 139,60

Ralf Hammer, Aqua- & Schwimmtrainer
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 11:00 - 11:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Schwimmhalle

Alltagsfit für Junggebliebene

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 S € 77,00

Gabriele Hercog, Übungsleiterin
ab Freitag, 29.09.2023, 15x 10:30 - 11:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Osteoporoseprophylaxe - Fit in jedem Alter

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 € 77,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Montag, 02.10.2023, 15x 16:45 - 17:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Rückenpower fit in jedem Alter

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 S € 77,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Donnerstag, 05.10.2023, 15x 15:30 - 16:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle



Fit ab 50 Ganzkörpergymnastik

Wir wollen in jedem Alter 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 € 77,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Mittwoch, 04.10.2023, 15x 16:45 - 17:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

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 € 84,00

Susie Schmidt, Übungsleiterin, Gesundheitspädagogin
ab Montag, 25.09.2023, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14105 P € 84,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 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 Herz-Kreislaufsystems verbessert die Sauerstoffversorgung. Die Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur geben der Wirbelsäule und den Gelenken Halt und sorgen für eine ausgewogene Balance.

14107 HYBRID € 84,00

Viktorija Terentjeva, Übungsleiterin
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 10:00 - 11:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

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 € 84,00

Alexandra Waldmann, Präventionsübungsleiterin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 17x 09:45 - 10:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Fit mit Wirbelsäulengymnastik und Rückenfitness

Für Frauen und Männer

Eine Mischung aus Herz-Kreislauf-Training mit flotter Musik und abwechslungsreichen und intensiven Muskelaufbau-Übungen mit diversen Kleingeräten für alle, die sich gerne bewegen. Bleib fit, bleib in Form! Schwerpunktmäßig trainieren wir die Rumpfmuskulatur. Der Kurs ersetzt keine krankengymnastische Behandlung.

14109 HYBRID € 77,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Mittwoch, 04.10.2023, 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 und Ausgleichsgymnastik

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Ein Rundpaket für den Rücken mit mobilisierenden und koordinativen Übungen. Wir erwärmen uns mit einem Cardio-Training mit Musik. 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, 05.10.2023, 15x 17:00 - 18:00 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7,
Bewegungsraum UG

Wirbelsäulengymnastik - Rückenfitness

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 14109.

14111 HYBRID € 77,00

Martina Spitz, Sportlehrerin
ab Montag, 02.10.2023, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Ich beweg mich - Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

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

14113 P € 84,00

Susie Schmidt, Übungsleiterin & Gesundheitspädagogin
ab Montag, 25.09.2023, 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 HYBRID € 84,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin
ab Montag, 25.09.2023, 17x 09:15 - 10:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

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 € 84,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin
ab Montag, 25.09.2023, 17x 10:15 - 11:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14116 HYBRID € 84,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 17x 09:45 - 10:45 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

14117 HYBRID € 84,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 17x 10:45 - 11:45 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

Onlinekurs Rückenschule

Für Frauen und Männer

In diesem Onlinekurs lernen Sie, wie Sie Ihren Rücken stärken und was Sie gegen Rückenschmerzen tun können. Die Übungen aus diesem Kurs lassen sich auch ideal mit Pilatesübungen kombinieren. Ziel ist es, den Teilnehmer:innen zu helfen, die Kompetenz für einen eigenverantwortlichen Umgang mit dem Körper zu erwerben. Der Kurs ist sowohl für Rückengeplagte als auch als vorbeugende Maßnahme geeignet um den Rücken zu entlasten.

14119 O NEU € 84,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin
ab Montag, 25.09.2023, 17x 19:00 - 20:00 Uhr

RÜCKENTRAINING / BODY WORKOUT

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, 25.09.2023, 17x 11:30 - 12:30 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Geräteraum

**Rückentraining mit Geräten
Anfänger bis Fortgeschritten**

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 14121.

14122 **P** € 92,00

Iva Berenkova/TSV Fitnessstudio, Lizenzierte Fitnesstrainerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 17x 08:15 - 09:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Geräteraum

„Rücken Fit“ -**Rückenzirkeltraining mit Geräten**

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

14123 **P** € 92,00

Iva Berenkova/TSV Fitnessstudio, Lizenzierte Fitnesstrainerin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Fitnessstudio Racketpark, Höglweg 7, Geräteraum



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!

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 **HYBRID** € 84,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 17x 10:00 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Beckenbodentraining mit Pilates**14302** **HYBRID** € 84,00

Viktorija Terentjeva, Übungsleiterin
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

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** € 84,00

Irene Dötz, Übungsleiterin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14501 **P** € 84,00

Irene Dötz, Übungsleiterin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 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** € 84,00

Tristan Bechmann, Gesundheits- u. Fitnesstrainer
A- u. C-Lizenz, Triathlet
ab Montag, 25.09.2023, 15x 19:30 - 20:30 Uhr
Eingang Grundschule, St.-Konrad-Str. 7,
Bewegungsraum UG

Crosspunch - das Kraft- und Ausdauertraining

Für eine bessere Kondition und Steigerung der Herz-Kreislauffunktion

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

14503 **P** € 84,00

Tristan Bechmann, Gesundheits- u. Fitnesstrainer
A- u. C-Lizenz, Triathlet
ab Montag, 25.09.2023, 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** € 84,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Freitag, 29.09.2023, 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** € 84,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 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** € 84,00

Barbara Meisel, Sportlehrerin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 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 Ausdauereinheiten mit effektiven Körperübungen für eine straffe Körpermitte.

14526 **P** € 84,00

Jacqueline Reiwald, Fitnessinstructorin
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

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** € 84,00

Andrea Stadlmair, Übungsleiterin
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 18:30 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

14543 **HYBRID** € 84,00

Andrea Stadlmair, Übungsleiterin
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14544 **HYBRID** € 84,00

Alicia Steffel, Studierende für Bachelor Gesundheitswissenschaften
ab Mittwoch, 27.09.2023, 17x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle



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** € 84,00

Stefanie Wenig, Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement
ab Montag, 25.09.2023, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Faszienyoga

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 **P** € 124,00

Viktorija Terentjeva, Übungsleiterin und Yogalehrerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 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** € 84,00

Andrea Stadlmair, Übungsleiterin
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 10:00 - 11:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle



Ich beweg mich - Pilates

Basis - Mattentraining - Beckenboden - Powerhouse

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

14600 **P** € 84,00

Borjana Gottlöber, Pilatestrainerin & Sportlehrerin
ab Montag, 25.09.2023, 17x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 1

Onlinekurs Pilates

Für Frauen und Männer

Dieser reine Online-Kurs richtet sich an alle, die mit stärkenden Übungen der Tiefenmuskeln in Rücken, Bauch und Beckenboden ein gutes Fundament für die Wirbelsäule und die Gelenke schaffen wollen. Durch die stabilisierende Technik lassen sich Verspannungen und Schmerzzustände vor allem im Rückenbereich lösen. Pilates formt einen durchtrainierten, wohlgeformten Körper, ohne dass sportliche Vorkenntnisse erforderlich sind.

14601 **O** **NEU** € 84,00

Monika Lennefer, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, zertifizierte Rückenschultrainerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 17x 18:00 - 19:00 Uhr

Immer aktuell informiert!

Follow us
on Instagram



Volkshochschule Haar

PILATES / YOGA WORKOUT / ZUMBA®

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 **P** € 84,00

Herbert Huber, Profi-Balletttänzer & Pilatetrainer
ab Montag, 25.09.2023, 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** € 84,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Freitag, 29.09.2023, 17x 10:00 - 11:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Pilates - weiterführendes Training

Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 14600.

14606 **P** € 95,00

Gabriele Hercog, Lizenzierte Pilates- und „Woyo“-Trainerin
ab Freitag, 29.09.2023, 15x 08:00 - 09:15 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** € 84,00

Viktorija Terentjeva, Übungsleiterin & Pilatetrainerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 17x 18:15 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

Pilates - Mattentraining - Beckenboden - Powerhouse

für Frauen und Männer

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 14609.

14610 **P** € 84,00

Borjana Gottlöber, Übungsleiterin
ab Montag, 25.09.2023, 17x 20:00 - 21:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Yoga Workout - das moderne Yogatraining

Für Einsteiger und Geübte, für Frauen und Männer

Yoga Workout 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** € 122,00

Viktorija Terentjeva, Übungsleiterin mit Zusatzausbildung
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

Yoga Workout - das moderne Yogatraining

14618 **P** € 122,00

Viktorija Terentjeva, Übungsleiterin mit Zusatzausbildung
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 19:30 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

**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, 25.09.2023, 15x 17:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

14651 **HYBRID** € 76,00

Stefanie Wenig, Balance - Swing - Trainerin
ab Montag, 25.09.2023, 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

ZUMBA® - Party

Lernen Sie die Zumba Trainer der vhs-Haar kennen. Tanzen Sie sich zwei Stunden lang mit heißen Latino Rythmen fit und finden Sie den Trainer, der Ihnen Spaß macht.

14706 **P** **S** **NEU** € 10,00

Maria Frank, Shirley Aguilar, Sybille Bahlmann, Laura Salamano
am Sonntag, 24.09.2023, 15:00 - 17:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

ZUMBA® - Tanz dich fit

für Frauen und Männer!

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

14708 **P** € 84,00

Maria Frank, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Montag, 25.09.2023, 17x 09:30 - 10:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

14709 **P** € 84,00

Maria Frank, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 17x 08:30 - 09:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

14710 **P** € 15,00

Laura Salamano, lizenzierte Zumba-Instructorin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 3x 18:30 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

14711 **P** € 70,00

Laura Salamano, lizenzierte Zumba-Instructorin
ab Mittwoch, 18.10.2023, 14x 18:30 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

14712 **P** € 77,00

Aiman Attia, Sportlehrer, Tanzpädagog, lizenzierte Zumba-Instructor
ab Montag, 25.09.2023, 15x 20:30 - 21:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

14713 **P** € 77,00

Aiman Attia, Sportlehrer, Tanzpädagog, lizenzierte Zumba-Instructor
ab Mittwoch, 27.09.2023, 15x 19:15 - 20:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

14714 **P** € 84,00

Shirley Aguilar, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 17x 17:50 - 18:50 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

14715 **P** € 77,00

Hans Schwartze, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructor
ab Donnerstag, 05.10.2023, 15x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

ZUMBA® - Tanz dich fit für Frauen und Männer!

14716 P € 70,00

Jacqueline Reiwald, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Dienstag, 26.09.2023, 17x 19:00 - 19:50 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

ZUMBA® - sanftes Tempo

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

14717 P € 77,00

Gabriele Hercog, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Freitag, 29.09.2023, 15x 09:30 - 10:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14719 P € 40,00

Yvonne Kraus, lizenzierte Zumba-Fitness-Instructorin
ab Donnerstag, 05.10.2023, 7x 18:00 - 19:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Zumba® für Anfänger

Sie haben noch nie ein Tanzworkout mitgemacht und noch keine Erfahrung mit Latino Tanz Elementen? In diesem Kurs lernen Sie „step by step“ aus einfachen Schritten spritzige Choreografien zusammenzubauen. Dieser Kurs richtet sich vor allem an Tanz Anfänger, die auf das Zumba Party Feeling nicht verzichten wollen.

14720 P € 77,00

Aiman Attia, Zumbainstructor & Tanzpädagogin
ab Dienstag, 26.09.2023, 15x 19:15 - 20:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

Jazzgymnastik

Jazzgymnastik verbessert Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht sowie das Rhythmusgefühl. Die intensiven und schwungvollen Bewegungen steigern zudem Kraft und Ausdauer. Viele Übungen beanspruchen gezielt die Rumpf- und Rückenmuskeln und fördern dadurch eine aufrechte Körperhaltung sowie Körperwahrnehmung. Das Erlernen von Übungsabfolgen schult das Gedächtnis und die Konzentration. Die Musik unterstützt die Bewegungen vermittelt ein Wohlbefinden und schenkt uns gute Laune.

14721 P € 15,00

Roswitha de Souza,
staatl. anerk. Gymnastiklehrerin & Tänzerin
ab Mittwoch, 11.10.2023, 3x 20:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

14722 P € 70,00

Roswitha de Souza,
staatl. anerk. Gymnastiklehrerin & Tänzerin
ab Mittwoch, 08.11.2023, 12x 20:00 - 21:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

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.

14723 P S € 10,00

Cristina Sanchez, Tänzerin & Tanzpädagogin
am Samstag, 27.01.2024, 16:00 - 17:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG



TRX®-Suspension-Training und Pilates für Sparteinsteiger

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. für Personen, die regelmäßig Sport und gezielt Prävention betreiben wollen

14803 P € 101,00

Elzbieta Sieber, TRX-Suspension-Fitness-Trainerin
ab Freitag, 29.09.2023, 17x 18:20 - 19:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG

14805 P € 101,00

Elzbieta Sieber, TRX-Suspension-Fitness-Trainerin
ab Freitag, 29.09.2023, 17x 17:20 - 18:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Fitnessraum UG



Ich beweg mich - Nordic Walking Basics

Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer

Nordic-Walking ist ein schonendes Ganzkörpertraining, das um ca. 40% effektiver als Walking ohne Stöcke ist. Es ist ein ideales Herzkreislauf-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:** Falls vorhanden geeignete Nordic-Walking-Stöcke (Ausleihen möglich)

15000 P € 41,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Donnerstag, 28.09.2023, 5x 17:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Kreitmair, Keferloh

Ich beweg mich - Nordic Walking Weiterführung und Auffrischung

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

15001 P € 56,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 10x 17:30 - 18:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Kreitmair, Keferloh

Ich beweg mich - Nordic Walking Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Voraussetzung Kurs 15000 oder 15001. Fortgeschrittenes Training bedeutet zum Beispiel: ein höheres Gehtempo, vergrößerte Schrittweite und Stockeinsatz im rhythmischen Einklang, sowie eine gute Grundkondition. **Bitte mitbringen:** geeignete Nordic-Walking-Ausrüstung (Stöcke)

15002 P € 56,00

Andrea Schuhbauer, lizenzierte Nordic Walking Trainerin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 10x 18:45 - 19:45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz beim Kreitmair, Keferloh

SCHNEESCHUWANDERN / MITTELMEERTÄNZE

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 Winter fit. Die Gebühr ist inklusive der Nordic- Cross Skates und Stöcke (bis 120kg Personengewicht inkl. Kleidung sowie Schuhgröße 37 bis 47), die für den Kurs zur Verfügung gestellt wird. Bitte mitbringen: Inlineskate-Protektoren und Fahrradhelm sowie feste, knöchelhohe Schuhe, oder beim Trainer gegen eine geringe Gebühr ausleihen. Anmeldeabschluss 18.10.2023.

15410 **P** € 75,00

Ulrich Rüger Activ Outdoor, lizenzierter Nordic Cross- u. Ski-Trainer, DSV-Zertifikat
am Sonntag, 22.10.2023 09:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Haar, Wieselweg, am Waldanfang (Baseballplatz)

Schneeschuhwanderung mit Fackeln - romantische Tour für Einsteiger

Auch für Kinder ab 8 Jahren geeignet

Wir starten am Nachmittag und wandern auf Schneeschuhen durch die verschneite, romantische Winterlandschaft. Nach einer gemütlichen Hütteneinkehr zünden wir gut gelaunt für den Rückweg die Fackeln an. Wir lassen uns von der Ruhe und Stille vom Flammenlicht verzaubern. Genießer Tour, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, wir wandern überwiegend in der Ebene! Schneeschuhe, Stöcke, Gamaschen und Fackeln werden gestellt. Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 3 Tage vorher.

Die Dozentin ist über 0151/25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de erreichbar. Gehzeit ca. 3 ½ Stunden. Zurück am Parkplatz sind wir um ca. 19:30 Uhr.

15411 **P** € 45,00

Ingrid Fischer, Berg- und Schneeschuhwanderführerin
am Samstag, 02.03.2024, 14:30 - 20:00 Uhr
Treffpunkt: 14:00 Uhr am Spitzingsee; Parkplatz an der Kirche (Selbstanreise)

**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 **P** € 157,00

Herbert Huber, professioneller Balletttänzer
ab Freitag, 29.09.2023, 17x 18:00 - 19:30 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Mehrzweckhalle

Floor Barre und Pilates Ganzkörperworkout

Ballett trifft auf Pilates. Floor-Barre ist eine Technik im Ballett, 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. Durch die Kombination des Bodentrainings mit effektiven Pilates-Übungen steigern wir die Koordinationsfähigkeit, stärken unsere Rumpfmuskulatur und trainieren Gesäß, Bauch und Beine. Durch Dehnungsübungen mobilisieren wir den gesamten Bewegungsapparat.

16001 **P** **NEU** € 92,50

Herbert Huber, professioneller Balletttänzer
ab Freitag, 29.09.2023, 17x 19:40 - 20:40 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 3 DG

Mittelmeertänze - Schnupperkurs

Anfänger und auch zum Auffrischen der Tanzkenntnisse

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

16300 **P** € 27,50

Tina Steenbuck, Tanzpädagogin, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin
ab Freitag, 06.10.2023, 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** € 110,00

Tina Steenbuck, Tanzpädagogin
ab Freitag, 27.10.2023, 12x 19:00 - 20:30 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Griechische und albanische Tänze - Schnupperkurs

Alle Altersgruppen, Anfänger bis Fortgeschrittene sind willkommen. Wir lernen griechische und albanische Tänze in ihrer authentischen Form kennen, so wie sie auch heute noch in den Ländern getanzt werden. Sie erhalten einen Einblick in die vielfältigen Rhythmen, Melodien und Schrittfolgen. Es handelt sich um traditionelle Kreistänze, sie brauchen keinen Partner für diese Tänze.

16305 **P** **NEU** € 27,50

Laureta Ymer, Tanzlehrerin
am Samstag, 09.12.2023, 14:30 - 17:30 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 Grundschr tte und erste Figuren der wichtigsten Standard- und Lateinamerikanischen Tänze. Es stehen folgende Tänze auf dem Programm: Standardt nze: Langsamer Walzer/Tango/Wiener Walzer/Foxtrott/Disco Fox. Lateint nze: ChaCha/ Rumba/Jive. Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen. **Bitte mitbringen:** Tanzschuhe oder Gymnastikschl ppchen mit Ledersohle (keine Straßenschuhe) sowie leichte bequeme Tanz- oder Sportkleidung

16400 P € 55,00

Christian Seidl, Tanzp dagoge
ab Dienstag, 26.09.2023, 8x 19:00 - 20:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Gesellschaftstanz - Standard und Lateinamerikanisch Fortschrittskurs

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: Standardt nze: Langsamer Walzer/Tango/Wiener Walzer/Quickstep/Disco Fox. Lateint nze: ChaCha/ Rumba/Jive. Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen.

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

16401 P € 55,00

Christian Seidl, Tanzp dagoge
ab Dienstag, 05.12.2023, 8x 19:00 - 20:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Standard Grundkurs Workshop

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 16400. Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen.

16407 P € 22,00

Christian Seidl, Tanzp dagoge
am Sonntag, 04.02.2024, 11:00 - 14:00 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.

Standardt nze: Langsamer Walzer/Tango/Wiener Walzer/Foxtrott/Quickstep/Disco Fox. Lateint nze: ChaCha/ Rumba/Jive/Samba/Salsa. Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen. **Bitte mitbringen:** Tanzschuhe, Gymnastikschl ppchen mit Ledersohle (keine Straßenschuhe) sowie leichte bequeme Tanz- oder Sportkleidung

16402 P € 132,00

Christian Seidl, Tanzp dagoge
ab Dienstag, 26.09.2023, 16x 20:15 - 21:45 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Discofox Grundkurs ohne Vorkenntnisse

Der angesagte Freizeittanz ist bei jeder Gelegenheit universell einsetzbar und leicht erlernbar. Wir vermitteln 3er-Grundschr tte, erste Figuren mit der jeweiligen Körperhaltung und Führung. Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen.

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

16403 P € 22,00

Christian Seidl, Tanzp dagoge
am Samstag, 14.10.2023, 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 Gymnastikschl ppchen mit Ledersohle (keine Straßenschuhe) sowie leichte bequeme Tanzkleidung

16404 P € 22,00

Christian Seidl, Tanzp dagoge
am Sonntag, 15.10.2023, 11:00 - 14:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Discofox Schnupperkurs

Der angesagte Freizeittanz ist bei jeder Gelegenheit universell einsetzbar und leicht erlernbar. Wir vermitteln 3er-Grundschr tte, erste Figuren mit der jeweiligen Körperhaltung und Führung. Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen.

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

16413 P € 10,00

Christian Seidl, Tanzp dagoge
am Dienstag, 20.02.2024, 19:00 - 20:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Hochzeits-Crashkurs Tanzen

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

Gesellschaftstanz: Foxtrott/Discofox.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schl ppchen mit Ledersohle, keine Straßenschuhe und bequeme Tanzkleidung

16405 P € 44,00

Christian Seidl, Tanzp dagoge
am Samstag, 09.12.2023, 11:00 - 14:00 Uhr
am Sonntag, 10.12.2023, 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, Gymnastikschl ppchen mit Ledersohle (keine Straßenschuhe) sowie leichte bequeme Tanz- oder Sportkleidung

16406 P € 22,00

Christian Seidl, Tanzp dagoge
am Samstag, 03.02.2024, 11:00 - 14:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

LINDY HOP / BALBOA / TANGO ARGENTINO

Lindy Hop

Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen

Hier lernen Sie eine Form des Swing Tanzes, der pure Lebensfreude ausstrahlt. Dieser Paartanz sprüht vor Energie. Je nach Musikauswahl kann er schnell oder lässig, verrückt oder beschwingt getanzt werden. Dynamische Beinarbeit und schnelle Reaktionen sorgen für Spaß und machen fit. Im Workshop werden die Grundschrte und erste Tanzfiguren erlernt um auf Tanzparkett bestehen zu können. Erleben Sie das Swingfeeling und lassen Sie sich von der Musik mitreisen. Wenn möglich bitte paarweise anmelden! Frau & Frau oder Mann & Mann sind willkommen. **Bitte mitbringen:** Flache Tanzschuhe mit glatter Sohle

16408 P NEU € 22,00

Oksana Pavlova, Tanzpädagogin
am Sonntag, 15.10.2023, 16:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16409 P NEU € 22,00

Oksana Pavlova, Tanzpädagogin
am Sonntag, 03.12.2023, 16:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle



Balboa

Für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Entstanden ist diese Form des Swing Tanzes, auf den überfüllten Tanzflächen der 1920er und 1930er Jahre. Balboa wirkt auf den ersten Blick ruhiger aus der sportliche Lindy Hop, aber auch hier machen trickreiche Fußarbeit schnelle Drehungen und Figuren den Tanz interessant. Die enge Tanzhaltung und die Verbindung zum Partner erlaubt Bewegungen zur mitreißenden Musik auch wenn mal wenig Platz ist.

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

Bitte mitbringen: Flache Tanzschuhe mit glatter Sohle

16411 P NEU € 22,00

Oksana Pavlova, Tanzpädagogin
am Sonntag, 12.11.2023, 16:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16412 P NEU € 22,00

Oksana Pavlova, Tanzpädagogin
am Sonntag, 28.01.2024, 16:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Tango Argentino Workshop

Ob Neueinsteiger:in oder Fortgeschrittene:r, in diesem Multilevelkurs ist jede:r Tänzer:in willkommen. Machen Sie Ihre ersten Tango-Schritte oder feilen Sie an Ihrer Technik. Unsere argentinischen Tangolehrer:innen helfen Ihnen dabei sich weiter zu entwickeln. Die Fähigkeit des Führens und Folgens, die Improvisation im Paar und die Kommunikation zwischen den Tanzpartner:innen wird im Workshop intensiv behandelt. Ganz nebenbei hilft der Tango Ihnen sich zu entspannen, denn Tanzen lässt die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Körper sinken. Wer nach dem Kurs noch nicht genug vom sinnlichsten Tanz der Welt hat und das Erlernte ausprobieren möchte, bleibt zum Tangoball.

16414 P S NEU € 13,00

Michaela und Fabián Lugo, professionelle Tangotänzer
am Samstag, 21.10.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16415 P NEU € 13,00

Michaela und Fabián Lugo, professionelle Tangotänzer
am Samstag, 18.11.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16416 P NEU € 13,00

Michaela und Fabián Lugo, professionelle Tangotänzer
am Samstag, 02.12.2023, 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16417 P NEU € 13,00

Michaela und Fabián Lugo, professionelle Tangotänzer
am Samstag, 20.01.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16418 P NEU € 13,00

Michaela und Fabián Lugo, professionelle Tangotänzer
am Samstag, 03.02.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle



Tangoball/Milonga

In Buenos Aires erfunden, gehört der Tango seit 2009 zum Weltkulturerbe. Erleben Sie argentinische Tangoatmosphäre. Wir feiern einen Tanzabend wie am Rio de la Plata, eine sogenannte Milonga, und tanzen zu den verschiedenen Rythmen Tango, Vals und Milonga. Unser wunderschöner Tanzsaal mit Holzboden und bester Soundanlage begeistert Tangueras und Tangueras und solche, die es noch werden wollen.

16419 P S NEU € 13,00

Michaela und Fabián Lugo, professionelle Tangotänzer
am Samstag, 21.10.2023, 19:00 - 23:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16420 P NEU € 13,00

Michaela und Fabián Lugo, professionelle Tangotänzer
am Samstag, 18.11.2023, 19:00 - 23:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16421 P NEU € 13,00

Michaela und Fabián Lugo, professionelle Tangotänzer
am Samstag, 02.12.2023, 19:00 - 23:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16422 P NEU € 13,00

Michaela und Fabián Lugo, professionelle Tangotänzer
am Samstag, 20.01.2024, 19:00 - 23:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

16423 P NEU € 13,00

Michaela und Fabián Lugo, professionelle Tangotänzer
am Samstag, 03.02.2024, 19:00 - 23:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

Tänze aus Hawaii und Polynesien Workshop

Schnuppern Sie etwas Aloha-Feeling und gönnen Sie sich ein paar unbeschwerte Stunden. Sie lernen Grundschrte des Hula sowie leicht erlernbare Choreographien aus Hawaii. Der Hula-Tanz erzählt mit Hand- und Armbeugungen, 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.

16490 P € 27,50

Sonja Haydn, lizenzierte „Hula“-Trainerin
am Sonntag, 22.10.2023, 15:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG



Tänze aus Hawaii und Polynesien

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 16490.

Anfänger

16491 P € 40,00

Sonja Haydn, lizenzierte „Hula“-Trainerin
ab Donnerstag, 09.11.2023, 4x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

Fortgeschrittene

16492 P € 77,00

Sonja Haydn, lizenzierte „Hula“-Trainerin
ab Montag, 02.10.2023, 10x 20:00 - 21:00 Uhr
Mehrzweckhalle, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

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 S € 40,00

Sonja Haydn, Latin Dance Coach
ab Montag, 02.10.2023, 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 € 40,00

Sonja Haydn, Latin Dance Coach
ab Montag, 13.11.2023, 5x 19:00 - 20:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Fitnessraum UG

Hip Hop für Erwachsene

Wir erlernen die Grundsätze des Hip Hop und coole Moves zu Funk, House und andere aktuelle Musik. Leichte Choreographien werden eingeübt. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe, keine Straßenschuhe.

16502 P € 93,50

Aiman Attia, Sportlehrer & Tanzpädagogin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 15x 20:15 - 21:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

American Line Dance - Anfänger und Anfänger mit etwas Vorkenntnissen

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

16505 P € 40,00

Hans-Jürgen Mader, Trainer für American Line Dance
ab Donnerstag, 09.11.2023, 6x 19:00 - 20:00 Uhr
Sportzentrum Jagdfeld, Jagdfeldring 82,
Gymnastikraum

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

16506 P € 71,50

Jörg Weber, Trainer für American Line Dance
ab Freitag, 29.09.2023, 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 € 110,00

Hans-Jürgen Mader, Tanzpädagogin für American Line Dance
ab Donnerstag, 28.09.2023, 15x 20:00 - 21:30 Uhr
Sportzentrum Jagdfeld, Jagdfeldring 82,
Gymnastikraum

Afrikanischer Tanz aus Benin Westafrika mit Livemusik

Anfänger

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. anerk. Gymnastiklehrerin & Tanzpädagogin, Tänzerin
ab Dienstag, 10.10.2023, 17x 18:15 - 19:15 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 € 160,00

Roswitha de Souza, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, Tanzpädagogin, Tänzerin
ab Dienstag, 10.10.2023, 17x 19:15 - 20:45 Uhr
Mittelschule, St.-Konrad-Str. 7, Raum EG 24

BAUCHTANZ / GEBURSTVORBEREITUNG / ELTERN-KIND-TURNEN

Bauchtanz - Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

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 € 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagogin
ab Mittwoch, 27.09.2023, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Fitnessraum

Bauchtanz - Mittelstufe

16701 P € 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagogin
ab Dienstag, 26.09.2023, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Übungsraum 2

16702 P € 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagogin
ab Montag, 25.09.2023, 15x 18:00 - 19:15 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

**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 € 160,00

Aiman Attia, Tanzpädagogin
ab Montag, 25.09.2023, 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 € 27,50

Cristina Sanchez, Tänzerin & Tanzpädagogin
am Sonntag, 28.01.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

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, 05.10.2023, 6x 19:00 - 21:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

17001 P gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
ab Donnerstag, 07.12.2023, 6x 19:00 - 21:20 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Rhythmikraum UG

Geburtsvorbereitung

Anmeldung nur über Frau Colantonio
Tel. 01732844629

Beschreibung siehe Kurs Nr. 17000
Kurskosten für die Frauen übernimmt die Krankenkasse, Kurskosten für die Partner einmalig 20€ für 2 Termine mit Partner.

17002 P gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
am Samstag, 16.09.2023, 10:00 - 18:00 Uhr,
am Sonntag, 17.09.2023, 10:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

17003 P gebührenfrei

Sara Colantonio, Hebamme
am Samstag, 11.11.2023, 10:00 - 18:00 Uhr,
am Sonntag, 12.11.2023, 10:00 - 18:00 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Studio 3 DG

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, 09.10.2023, 6x 11:00 - 12:40 Uhr
Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12,
Mehrzweckhalle

17201 P gebührenfrei

Gabriele Ammerer, Hebamme
ab Montag, 04.12.2023, 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 Spaßtänzen fangen wir die Stunde an. Abenteuerlich aufgebaute Turngeräte regen Ihr Kind zum Klettern, Balancieren, Krabbeln und Purzeln an. Rhythmische Sing- und Kreisspiele fördern die emotionale Entwicklung.

Die Gebühr gilt für einen Erwachsenen und ein Kind. Für jedes weitere Geschwisterkind gibt es eine Ermäßigung von 25 %.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen und bequeme Kleidung.

17800 P S NEU € 84,00

Kathleen Kober, Fitnesstrainerin für Kinder u. Erwachsene
ab Montag, 25.09.2023, 17x 09:00 - 10:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum

17801 P S NEU € 84,00

Kathleen Kober, Fitnesstrainerin für Kinder u. Erwachsene
ab Montag, 25.09.2023, 17x 10:00 - 11:00 Uhr
Sport- und Freizeitpark, Höglweg 3, Gymnastikraum