







### **0931 Fit und beweglich – Leichte Gymnastik am Nachmittag**

**Montag, 10. Februar · 17.00 – 18.00 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 10 Nachmittage · 13 UStd. · 29,00 Euro**

Alle Muskeln und Gelenke brauchen Bewegung! Bewegung hält fit, hilft bei Problemen mit dem Bewegungs- und Stützapparat, beugt fortschreitendem Verschleiß und Alterserscheinungen wie Gelenk- und Gliederschmerzen sowie Bewegungseinschränkungen vor .... und stärkt das seelische Gleichgewicht.

In diesem Kurs sollen Sie mit sanften Übungen, Spiel und Spaß unterstützt werden. Ohne und mit dem Einsatz von Kleingeräten und Hilfsmitteln werden Muskeln gekräftigt, um den Stützapparat wieder zu stabilisieren und zu regenerieren. Da der Spaß keinesfalls zu kurz kommt, wird die Freude an Fitness und Bewegung wieder geweckt!

**Mit zu bringen sind: ein Handtuch, eine Trinkflasche und bequeme Sportsachen mit guten Turnschuhen. Und die gute Laune bringt doch bitte auch noch mit!**

**Höchstteilnehmerzahl: 10**

*Sandra Pliska*

### **Nordic Walking**

Nordic Walking ist eine originelle Art, sich sportlich zu betätigen: Bewegen mit Stöcken. Nordic Walking nutzt den diagonalen Bewegungsablauf des Gehens mit raumgreifendem Schritt und entsprechendem Stockeinsatz. Erst der Stockeinsatz ermöglicht die dynamische Vorrückbewegung des Körpers. Nordic Walking trainiert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Nordic Walking ist Ganzkörpertraining.

Der Einsatz der Stöcke aktiviert Muskeln, die normalerweise so nicht beansprucht werden: **Arm-, Nacken-, Rücken-, Brust- und Schultermuskulatur.**

Nordic Walking ist ein Programm für die Gesundheit. Es stärkt die Rückenmuskulatur und löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Als Ganzkörpertraining mit viel Muskelbeteiligung trägt es wesentlich zur Fettverbrennung bei. Nordic Walking entlastet den Bewegungsapparat und lässt das Herz ökonomischer schlagen. Es ist in gleicher Weise sportliche Betätigung, Fitnessprogramm und ein Gesundheitskonzept.

Darüber hinaus vermittelt Nordic Walking Naturerlebnis, Lebensfreude und Selbstwertgefühl. Es sorgt für die notwendige Balance zwischen Körper und Geist.



Was oft nicht zur Sprache kommt: Die trainings- und gesundheitsspezifischen Effekte stellen sich nur dann ein, wenn die Technik richtig ausgeführt wird. Die Stöcke ohne ausreichenden Zug, Schub und Druck neben dem Körper einzusetzen, ist einfach zu wenig. „Stockwandern“ allein reicht nicht aus. Gefragt ist eine effektive Nordic Walking Technik.

Wir erarbeiten mit Ihnen die Grundmerkmale dieser Technik.

Dazu gehören: 1) Raumgreifende Arm- und Beinbewegungen: Weites nach vorne Schwingen der Arme, ein langes „Ziehen“ des Beines nach hinten. 2) Rotation der Schulter - gegen die Hüftachse. 3) Aktive Handarbeit: Fester Griff am Stock in der Zug- und Schubphase / Öffnen der Hand beim Abdrücken des Stockes. 4) Aktive funktionale Fußarbeit durch Abrollen des Fußes von der Ferse über die Außenkante des Mittelfußes in Richtung kleine Zehe und über den Ballen der großen Zehe.

### **0932 Mit Nordic-Walking-Stöcken durch die Haard**

**Sonntag, 01. März · 09.30 – 11.00 Uhr**

**Treffpunkt: Parkplatz Tennisplätze, Haard**

**5 Sonntage · 10 UStd. · 18,00 Euro**

Die Teilnehmer lernen die Haard auf neuen, alten Wegen kennen. Nordic-Walking Vorkenntnisse sind erwünscht. Teilnehmer ohne Vorkenntnisse werden in die Technik eingeführt und sind auch willkommen.

Die Teilnehmer sollten in der Lage sein, ca. 4 km zu gehen. Es werden die Grundtechniken des Nordic-Walking erlernt, wie Stock- und Fußeinsatz etc..

**Stöcke bitte mitbringen.**

**Höchstteilnehmerzahl: 14**

*Peter Pelka*

## Wassergymnastik

### W 0941 Wassergymnastik A

**Montag, 17. Februar · 16.00 – 17.00 Uhr**

**Maritimo · 12 Nachmittage · 16 UStd. · 73,20 Euro (erm. 58,80 Euro)**

Wassergymnastik ist ideal, um die Gesundheit zu erhalten oder wieder fit zu werden. Durch Wassergymnastik werden die Muskeln gestärkt, die Gelenke mobil erhalten und die Kondition gefördert. Mit Musik und verschiedenen Geräten fühlt sich jeder wohl und hat Spaß an der Bewegung im Wasser.

Höchstteilnehmerzahl: 15

*Doris Nisch*

### W 0942 Wassergymnastik B

**Dienstag, 18. Februar · 19.30 – 20.30 Uhr**

**Maritimo · 14 Abende · 19 UStd. · 85,50 Euro (erm. 68,40 Euro)**

siehe Kurs 0941

Höchstteilnehmerzahl: 20

*Doris Nisch*

### W 0943 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy A

**Mittwoch, 12. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr**

**Maritimo · 15 Abende · 20 UStd. · 90,75 Euro (erm. 72,75 Euro)**

Aquatic-Fitness ist ein optimales Training zur Förderung der allgemeinen Fitness, der Kondition, Mobilisation und Kräftigung. Das Herz-Kreislauf-System wird verbessert, die Atmung geschult und durch die Schwerelosigkeit im Wasser werden die Gelenke und Bänder geschont und die Wirbelsäule entlastet. Die Massagewirkung des Wassers trägt zur besseren Durchblutung und damit zur Straffung des Gewebes bei.

Höchstteilnehmerzahl: 20

*Elisabeth Baumann*

### W 0944 Aquatic-Fitness - Sporteln im Nass ist trendy B

**Donnerstag, 13. Februar · 20.00 – 21.00 Uhr**

**Maritimo · 14 Abende · 19 UStd. · 85,50 Euro (erm. 68,40 Euro)**

siehe Kurs 0943

Höchstteilnehmerzahl: 20

*Elisabeth Baumann*

### W 0945 AquaVital – Aqua-Fitness-Training

**Donnerstag, 06. Februar · 21.00 – 22.00 Uhr**

**Maritimo · 12 Abende · 16 UStd. · 79,60 Euro (erm. 62,00 Euro)**

Wasser ist das ideale Element, um funktionelle Gymnastik, ganzheitlichen Muskelaufbau und Herz-Kreislauftraining zu kombinieren. Mit Hilfe des Reibungswiderstands des Wassers wird Konditions- und Kraftausdauertraining mit Kleingeräten und Musik durchgeführt. In diesem Kurs steht neben dem Spaß die Steigerung der Kondition, Kraftausdauer und der persönlichen Leistungsfähigkeit im Vordergrund.

**Der Kurs findet auf sehr hoher Konditionsstufe statt.**

Höchstteilnehmerzahl: 15

*Martina Malinowski*

## Spezielle Gymnastik

### 0950 Pilates 50+

**Dienstag, 11. Februar · 16.45 – 18.15 Uhr**

**VHS, Raum 2 · 14 Nachmittage · 28 UStd. · 56,20 Euro**

Pilates ist ein sanftes Dehn- und Kräftigungstraining, bei dem vor allem die Muskulatur des Rumpfes, also die des Bauches, unteren Rückens und Beckenbodens gestärkt wird. Es verbindet Bewegung mit Kraft, Atmung mit Wahrnehmung, Haltung mit Beweglichkeit, Anspannung mit Entspannung. Pilates entfaltet seine Wirkung durch die ausgewogene Mischung aus Krafttraining, Atemtherapie und Entspannung. In ruhiger und konzentrierter Atmosphäre durchgeführt entwickelt der Körper gleichermaßen Haltung und Flexibilität.

In diesem Kurs richtet sich die sanfte Trainingsmethode an die besonderen Bedürfnisse der Zielgruppe 50 +.





## **0968 Stress lass nach – Deine Ruheinsel im Alltag A**

*Freitag, 14. Februar · 10.45 – 11.45 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 7 Vormittage · 9 UStd. · 25,50 Euro*

In Beruf und Alltag auch in stressigen Situationen locker bleiben!

Sich zwischendurch Auszeiten gönnen, um dann wieder erholt und voller Tatenkraft in das Tagesgeschehen zurückzukehren.

Bei diesem Kursangebot werden verschiedene Entspannungsmethoden vorgestellt wie z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Qi Gong, Meditation etc.. Des Weiteren werden Anregungen gegeben, wie diese in den Alltag eingebunden werden können.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bislang noch keine oder nur wenig Erfahrung mit Entspannungsverfahren gemacht haben oder die einfach gerne einmal pro Woche die „Seele baumeln lassen“ möchten.

**Wir brauchen eine Iso-Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ggf. ein Kissen.**

*Höchstteilnehmerzahl: 8*

*Kathrin Buhl*

---

## **0969 Stress lass nach – Deine Ruheinsel im Alltag B**

*Freitag, 24. April · 10.45 – 11.45 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 7 Vormittage · 9 UStd. · 25,50 Euro*

siehe Kurs 0968

**Wir brauchen eine Iso-Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, ggf. ein Kissen.**

*Höchstteilnehmerzahl: 8*

*Kathrin Buhl*

---

## **0970 Rücken-Qigong**

*Donnerstag, 13. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 14 Vormittage · 28 UStd. · 53,40 Euro*

Immer mehr Menschen leiden unter Rückenschmerzen.

Die Hauptursachen von Rückenbeschwerden sind Bewegungsmangel, psychische Überlastung, einseitige Belastung und zunehmender Leistungsdruck. 24 authentische Rücken Qi Gong-Übungen aus dem medizinischen Qi Gong werden Ihnen an 11 Vormittagen vorgestellt. Diese sollen Ihnen die Möglichkeit bieten, Beschwerden anzugehen bzw. vorzubeugen.

Dieser Kurs richtet sich an:

alle, die von Rückenschmerzen betroffen sind;

alle, die einen entspannten Ausgleich zum Büroalltag suchen;

alle, die ihren Rücken ganzheitlich und wirkungsvoll trainieren möchten;

alle, die ihren Rücken entspannt und geschmeidig halten möchten.

**Wir brauchen dicke, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung.**

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Melanie Schielke*

---

## **0971 Qigong**

**Die Lebenskraft fließen lassen**

*Dienstag, 11. Februar · 09.00 – 10.30 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 8 Vormittage · 16 UStd. · 31,80 Euro*

Die gesundheitsfördernden Qigong-Übungen haben eine lange Tradition.

Neben der Akupunktur und der Arzneimitteltherapie stellt Qigong einen bedeutenden Zweig in der traditionellen chinesischen Medizin dar.

Qigong heißt: „Qi-Übung“, „den Körper durchströmende Lebenskraft“.

Die praktischen Entspannungsübungen umfassen Körperhaltungs-, Bewegungs- und Atemübungen sowie geistige Übungen der Konzentration, Imagination und Meditation. Alle Übungen werden in der Praxis den eigenen Möglichkeiten angepasst. Das Angebot bezieht sich auf das Übungssystem von Prof. Jiao Guorui.

**Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.**

*Höchstteilnehmerzahl: 10*

*Angelika Mix*



**0980 Einführungsseminar Basisfähigkeiten der Selbstheilung: Wege zur unabhängigen Heilung****Abend-Workshop****Mittwoch, 29. April · 19.00 – 21.30 Uhr****VHS, Raum 3 · 1 Abend · 3 UStd. · 15,00 Euro**

Wir sind alle Menschen und daher einerseits alle gleich. Andererseits sind wir Individuen mit entsprechend individuellen Erfahrungen, Gefühlen, Gedanken und Lebenswegen. Daraus folgt, dass ein Teil unserer Heilung auch nur aus uns selbst herauskommen kann. Die Referentin stellt Ihnen die wesentlichen Säulen der Selbst-Heilung vor: (1) die Macht der Gedanken; (2) Fühlen, Intuition und Freude; (3) bewusstes Spüren von Körperreaktionen, eigene Ursachenforschung bei Erkrankungen sowie Ernährung und Fasten; (4) selbstständiges Lernen aus Erkrankungen und anderen Krisen.

Dieser Abendworkshop ist eine Kombination aus wissenschaftlichen Hintergründen, persönlichen Erfahrungen und praktischen Methoden zur Selbstheilung, die Sie ein Leben lang verwenden können, um sich gesund zu halten bzw. gesund zu werden.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.****Höchstteilnehmerzahl: 11****Melanie Neumann, Priv.-Doz. Dr. rer. med. Dipl.-Soz.****0981 Heilen mit Bienen****Dienstag, 11. Februar · 18.30 – 20.00 Uhr****VHS, Raum 5 · 1 Abend · 2 UStd. · 7,00 Euro**

Bienenprodukte wie Propolis, Bienenwachs, Pollen-Bienenbrot, Stockluft, Gelee Royal, Apilarnil sowie Bienengift sind viel weniger bekannt als Honig. Sie wirken, wie dieser auch, auf das Immunsystem und können wirksame Therapeutika in der Erfahrungsmedizin sein. In diesem einführenden Vortrag wird der Chemiker Dr. Thomas Gloger den Bogen von der Pollenallergie bis zu Rheuma und MS spannen. Faszinierende Möglichkeiten und auch Grenzen der Apitherapie werden einführend dargestellt.

Apitherapie ist das Wissen, mit Bienenprodukten die Gesundheit wiederzuerlangen und zu pflegen. Sie ist Teil der europäischen, traditionellen Naturheilkunde. Kombinationen mit anderen Naturheilverfahren sind oft möglich, wünschenswert und synergistisch.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.****Dr. rer. nat. Thomas Gloger****Das könnte Sie auch interessieren!****1001 Workshop „Gesund leben - vollwertig genießen“****Dienstag, 10. März · 19.00 – 21.15 Uhr****Realschule, Küche · 1 Abend · 3 UStd. · 15,00 Euro (inkl. Umlage)**

Ein Gesundheits-Informationsabend.

Wir sprechen über die Grundlagen und Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit. Eine Genießerrunde und ein Praxisteil sind ebenfalls enthalten. Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin erhält eine Begleitmappe über die Inhalte des Abends.

**Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit.**

**Höchstteilnehmerzahl: 14****Petra Klaus**