



## Gesundheit

### „VHS macht gesünder!“

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört und helfen kann, Krankheiten präventiv vorzubeugen. In der Gruppe lernen Sie, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen und Ihre Fitness stärken können. Die Teilnahme an unseren Gesundheitskursen macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Darüber hinaus können Sie sich in Vorträgen zu Medizin, Homöopathie, Naturheilkunde und fernöstlichen Heilverfahren über konventionelle und alternative Möglichkeiten zur Behandlung und Prävention von Krankheiten informieren und so Ihre Gesundheitskompetenz erweitern.

### Das könnte Sie auch interessieren!

#### 0830 Zumba Gold

*Dienstag, 10. September · 17.30 – 18.30 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Aula (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)*

*12 Abende · 16 UStd. · 54,20 Euro*

siehe Seite 33

Höchststeilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

#### 0831 Zumba

*Dienstag, 10. September · 19.00 – 20.00 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Aula (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)*

*12 Abende · 16 UStd. · 54,20 Euro*

siehe Seite 33

Höchststeilnehmerzahl: 30

Susanne Bartsch

### Bewegung · Fitness · Gymnastik

#### 0921 Fit Mix für Frauen A

*Montag, 09. September · 09.00 – 10.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 16 UStd. · 27,00 Euro*

Durch ein abwechslungsreiches flottes Sport-Mix-Programm, teilweise mit Kleingeräten, werden Bereiche von Ausdauer-, Kraft-, Koordinationstraining sowie BOP- Elemente speziell für Problemzonen miteinander verbunden. Ein Kurs, der Ihrer Fitness dient und Spaß an der Bewegung vermittelt.

**Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk**

Höchststeilnehmerzahl: 12

Doris Karow

#### 0922 Fit Mix für Frauen B

*Mittwoch, 11. September · 09.00 – 10.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 16 UStd. · 27,00 Euro*

siehe Kurs 0921

**Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk**

Höchststeilnehmerzahl: 12

Doris Karow

#### 0923 Fit Mix für Frauen C

*Mittwoch, 11. September · 10.00 – 11.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 12 Vormittage · 16 UStd. · 27,00 Euro*

siehe Kurs 0921

**Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch & Getränk**

Höchststeilnehmerzahl: 12

Doris Karow



## Gesundheitliche Bildung

### **0924 Fit durch den Winter – Gymnastik und Krafttraining für Menschen ab 50**

*Mittwoch, 02. Oktober · 19.00 – 20.30 Uhr*

*Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle · 9 Abende · 18 UStd. · 30,00 Euro*

Fit sein, fit werden - aber auch mit Rücksicht auf die „kleinen Wehwehchen“, die sich langsam einstellen. Gezielte Gymnastik für den ganzen Körper, ein kleines Krafttrainingsprogramm und ein lockeres Spiel sollen das Trainingsprogramm abrunden.

Zur Bildung einer homogenen Gruppe wirklich erst ab dem 50. Lebensjahr anmelden.

**Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, ISO-Matte, Handtuch & Getränk**

*Höchsteilnehmerzahl: 16*

*Peter Pelka*

---

### **W 0925 Ganzkörper „Workout – intensiv“**

*Donnerstag, 12. September · 17.30 – 19.00 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)  
11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro*

Herz-Kreislauftraining und Ganzkörperstraffung aus eigener Kraft! Nach der Warm-up-Phase kommt ein kleiner Teil für das Herz-Kreislaufsystem. Danach geht es intensiv über zur Kräftigung der Bauch-, Beine-, Po-, Rücken- und Armmuskulatur. Anschließend gibt es die verdiente Entspannung mit Stretching. Der Kurs ist auch für Neueinsteiger geeignet. Körperbewusstsein und Leistungsfähigkeit werden gesteigert und in der Gruppe macht es doppelt so viel Spaß.

**Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, ISO-Matte, Handtuch & Getränk**

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Martina Perenz*

---

### **0926 Fit und Relax**

*Montag, 09. September · 19.00 – 20.30 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)  
12 Abende · 24 UStd. · 39,00 Euro*

Bei flotter Musik und leichtem Ausdauertraining kombiniert mit Kräftigungsübungen für den gesamten Körper werden die allgemeine Beweglichkeit, Haltung und Koordination verbessert.

Dehn- und körperstraffende Übungen runden das abwechslungsreiche Programm mit abschließender Entspannung ab. Jede/r Teilnehmer/-in kann die vorhandene Fitness individuell fördern und steigern und somit zu einem verbesserten Körperbewusstsein gelangen.

**Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, ISO-Matte, Handtuch & Getränk**

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Tanja Forck*

---

### **0927 Fit und Relax**

*Donnerstag, 12. September · 19.00 – 20.30 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)  
11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro*

siehe Kurs 0926

**Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, ISO-Matte, Handtuch & Getränk**

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Tanja Forck*

---

### **0928 Fitnessboxen**

*Montag, 09. September · 18.00 – 19.00 Uhr*

*Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 16 UStd. · 40,60 Euro*

Fitnessboxen versteht sich als ganzheitliche Fitnessgymnastik unter Verwendung von Kampfsportelementen und fetziger Musik. Ein ideales Herz-Kreislauftraining und Kalorienkiller, mit Tritt- und Schlagtechniken ohne aufwendige Choreographie! So kommt trotz der Anstrengung der Spaßfaktor nicht zu kurz.

Die Übungen werden ohne Boxsack durchgeführt.

**Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, Handtuch & Getränk**

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Danara Tobys*



## Gesundheitliche Bildung



### 0929 Bodyshaping

*Montag, 09. September · 19.00 – 20.00 Uhr*

*Clemens-Höppe-Schule, Turnhalle · 12 Abende · 16 UStd. · 40,60 Euro*

Steigern Sie Ihre Kraft und Ausdauer und lassen Sie den Alltagsstress hinter sich! In diesem Kurs wird durch die Mischung von einfachen Aerobic-Schritten und Kräftigungseinheiten nicht nur die Fettverbrennung angekurbelt, sondern auch der Körper richtig in Form gebracht. Unterschiedliche Übungen helfen, sich richtig in Form zu bringen. Dies führt zu einer besseren Haltung und zu einem positiven Erscheinungsbild.

**Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe mit heller Sohle, Handtuch & Getränk**

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Danara Tobys*

### 0930 Bauch-Beine-Po

*Freitag, 13. September · 10.00 – 11.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 11 Vormittage · 15 UStd. · 33,00 Euro*

Durch gezielte Übung kann man das Gewebe straffen, die Muskulatur auf- und Fett abbauen. Der Körper ist leistungsfähiger und erholt sich schneller. Die Körperhaltung und die Ausstrahlung verbessern sich, wodurch das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl steigt. Letztendlich steigert das Fitnessstraining, also auch Bauch-Beine-Po, die Lebensfreude und trägt somit zu einer höheren Lebensqualität bei.

In einer Bauch-Beine-Po-Stunde geht es hauptsächlich um Muskeltraining und Kräftigungsübungen. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

**Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe, Handtuch & Getränk**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Yadviga Leonhard*

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

*Montag, 30. September · 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!

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

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Sandra Pliska*

### 0932 Trimming 130

*Dienstag, 10. September · 19.00 – 20.30 Uhr*

*Paul-Gerhardt-Schule, Turnhalle · 10 Abende · 20 UStd. · 31,00 Euro*

Dieser Kurs ist die spielerische, aber wirksame Art, Bewegung in Ihr Leben zu bringen. Ihr Kreislauf wird bereits trainiert, wenn Ihr Herz 10 Minuten lang etwa 130 Pulsschläge in der Minute macht.

Für Frauen und Männer, die nach einem gestressten Arbeitstag eine Belebung ihres Kreislaufes suchen, ist dieser Kurs bestens geeignet.

**Mitzubringen sind: Turnschuhe mit heller Sohle**

*Höchsteilnehmerzahl: 30*

*Ernst Vollhase.*



## Gesundheitliche Bildung



### 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 Vorwärtsbewegung 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.



#### 0933 Mit Nordic-Walking-Stöcken durch die Haard

*Sonntag, 10. November · 09.30 – 11.00 Uhr*

*Treffpunkt: Parkplatz Tennisplätze, Haard*

*4 Sonntage · 8 UStd. · 15,00 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 Fußsinsatz etc..

**Stöcke bitte mitbringen.**

*Höchstteilnehmerzahl: 14*

*Peter Pelka*

### Wassergymnastik

#### W 0941 Wassergymnastik A

*Montag, 16. September · 16.00 – 17.00 Uhr*

*Maritimo · 11 Nachmittage · 15 UStd. · 67,95 Euro (erm. 54,45 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, 17. September · 19.30 – 20.30 Uhr*

*Maritimo · 11 Abende · 15 UStd. · 67,95 Euro (erm. 54,45 Euro)*

siehe Kurs 0941

*Höchstteilnehmerzahl: 20*

*Doris Nisch*



## Gesundheitliche Bildung



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

*Mittwoch, 11. September · 20.00 – 21.00 Uhr*

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

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Elisabeth Baumann*

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

*Donnerstag, 12. September · 20.00 – 21.00 Uhr*

*Maritimo · 11 Abende · 15 UStd. · 67,95 Euro (erm. 54,45 Euro)*

siehe Kurs 0943

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Elisabeth Baumann*

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

*Donnerstag, 05. September · 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.**

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Martina Malinowski*

## Spezielle Gymnastik

### **0950 Faszientraining nach Liebscher & Bracht**

*Donnerstag, 24. Oktober · 18.00 – 18.45 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 8 Abende · 8 UStd. · 31,00 Euro*

Durch gezielte Dehnübungen und der Faszienrollenmassage werden die Muskelgruppen so angesprochen, dass sich Verspannungen und Verklebungen innerhalb des Bindegewebes lösen und sich dadurch die Nährstoffversorgung der Muskulatur verbessert.

**Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe, ISO-Matte, Handtuch & Getränk sowie eine Faszienrolle (falls vorhanden)**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Heike Döll*

### **0951 Faszien - Pilates**

*Donnerstag, 24. Oktober · 19.00 – 20.15 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 8 Abende · 13 UStd. · 42,00 Euro*

Pilates ist das perfekte Training für den ganzen Körper. Es formt Figur, stärkt die Muskeln, verbessert die Haltung und schult die Körperwahrnehmung. Dank gezielter Dehn-Übungen werden nicht nur die Muskeln, sondern auch die Faszien ideal trainiert, sodass Muskelverkürzungen und Verspannungen gelöst und das schlaaffe Bindegewebe gefestigt wird.

**Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe, ISO-Matte, Handtuch & Getränk**

*Höchsteilnehmerzahl: 10*

*Heike Döll*





## Gesundheitliche Bildung

### **W 0952 Pilates 50 +**

*Dienstag, 10. September · 16.45 – 18.15 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 11 Nachmittage · 22 UStd. · 36,00 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 +.

**Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, 1 großes Handtuch, 2 kleine Kissen sowie Decke oder ISO-Matte.**

*Höchsteilnehmerzahl: 11*

*Heike Robinson*

---

### **0953 Pilates**

*Dienstag, 10. September · 20.15 – 21.30 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 11 Abende · 18 UStd. · 30,00 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.

**Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, 1 großes Handtuch, 2 kleine Kissen sowie Decke oder ISO-Matte.**

*Höchsteilnehmerzahl: 11*

*Heike Robinson*

---

### **W 0954 Wirbelsäulengymnastik – Basistraining für alle Altersgruppen**

*Dienstag, 10. September · 18.30 – 20.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 11 Abende · 22 UStd. · 36,00 Euro*

Fehlhaltungen, mangelnde Bewegung, Verschleiß durch Alterungsprozesse sind nur einige Ursachen für Rückenprobleme. Das Basis-Rückentraining bietet einen Ausgleich zu den häufig einseitigen Belastungen des Alltags. Dieser Kurs empfiehlt sich für alle, die ihren Rücken sanft in Form bringen möchten und ganz besonders für ältere Personen.

**Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, 2 Handtücher (1 groß) sowie Decke oder ISO-Matte**

**Die Kurse ersetzen kein regelmäßiges Üben zu Hause oder gar einen Arztbesuch!**

*Höchsteilnehmerzahl: 11*

*Heike Robinson*

---

### **0955 „Starker Rücken – fitter Körper!“**

**Power für die Wirbelsäule**

*Mittwoch, 18. September · 19.00 – 20.00 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)*

*11 Abende · 15 UStd. · 29,30 Euro*

Den Rücken stärken, den Körper fitter und kräftiger machen! Mit Power-Gymnastik den Rücken stabilisieren, Verspannungen lösen und eine bessere Haltung haben: Ihr Rücken wird sich freuen! Verbessern Sie Ihre Rückengesundheit und beugen Sie chronischen Rückenbeschwerden vor!

In diesem Kurs wird mit anspruchsvoller Rückengymnastik ein Rundpaket für den ganzen Körper angeboten. Es werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, um mit Spaß und Musik die Muskeln des Rückens und des gesamten Körpers zu stärken. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten und fitter für Alltag und Beruf sein wollen.

**Mitzubringen sind: Sportzeug, Turnschuhe, ISO-Matte, Handtuch & Getränk**

*Höchsteilnehmerzahl: 20*

*Doris Nisch*



## Gesundheitliche Bildung



### 0956 Wirbelsäulengymnastik

Freitag, 13. September · 09.00 – 10.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 11 Vormittage · 15 UStd. · 29,30 Euro

siehe Kurs 0954

Höchstteilnehmerzahl: 12

Doris Nisch

## Entspannung

### 0960 „Komm und lach mit mir!“ - Lachyoga

Mittwoch, 11. September · 19.45 – 21.15 Uhr

VHS, Raum 2 · 5 Abende · 10 UStd. · 39,00 Euro

Lass dich entführen in die Leichtigkeit des Seins und wecke das Kind in dir. Schenke dir eine Auszeit, um neue Energie, Resilienz, Lebensfreude, Empathie und viel Lachen in dein Leben zu integrieren.

„TU SO ALS OB, BIS DU ES TATSÄCHLICH TUST!“

(fake it until you make it)

Es steht eine große Weisheit und eine ganze Wissenschaft hinter dem „Ausleben von Glück“. Gemäß den Prinzipien der NLP (Neue Linguistische Programmierung) gibt es in unserem Gehirn nur einen sehr geringen Unterschied zwischen vorgestellten und tatsächlich durchgeführten Handlungen. Folglich führt alles, was ein Lachen hervorbringt, zu denselben physiologischen und biochemischen Veränderungen im Körper.

„Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, sondern wir sind glücklich, weil wir lachen!“ Lassen Sie sich auf eine einzigartige Technik, die seit 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria und seiner Frau Madhuri (Yogalehrerin)

praktiziert wird, ein und genießen Sie die vielen Vorteile, die „Lachyoga“ für Sie und Ihren Körper bewirken kann.

In diesem Vortrag erfahren Sie Wissenswertes über Lachyoga und wie Sie an Hand von praktischen Übungen mehr Lachen in Ihr Leben integrieren können, so dass bei Ihnen vielleicht sogar ein Perspektiven-Wechsel stattfindet.

Da wir in einer hektischen Zeit leben, gönnen wir uns eine Auszeit und genießen die Leichtigkeit des Seins mit einer einzigartigen Technik: „LACHYOGA“.

Nimm eine Auszeit für Körper, Geist und Seele!

Höchstteilnehmerzahl: 8

Petra Marth



### W 0961 Yoga für Körper, Geist und Seele A

Dienstag, 17. September · 15.30 – 17.00 Uhr

Realschule, Raum 203 · 11 Nachmittage · 22 UStd. · 40,40 Euro

Besinnung auf den eigenen Körper, bewusstes Atmen und gezielte Entspannung können uns helfen, die Belastungen des Alltags besser abzufangen. Auch wenn wir uns nicht für sportlich halten, können wir uns durch leichte, körpergerechte Übungen, Atem- und Entspannungstechniken stabilisieren – Ruhe und Ausgeglichenheit finden. So lösen wir körperliche und seelische Spannungen und werden konzentrationsfähiger. Zufriedenheit und Lebensqualität stellen sich ein.

**Wir brauchen eine Decke oder ISO-Matte, warme Socken und bequeme Kleidung.**

Höchstteilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede

### W 0962 Yoga für Körper, Geist und Seele B

Dienstag, 17. September · 17.00 – 18.30 Uhr

Realschule, Raum 203 · 11 Nachmittage · 22Std. · 40,40 Euro

siehe Kurs 0961

**Wir brauchen eine Decke oder ISO-Matte, warme Socken und bequeme Kleidung.**

Höchstteilnehmerzahl: 11

Andreas Thiede

**W 0963 Yoga für Körper, Geist und Seele C**

*Dienstag, 17. September · 18.30 – 20.00 Uhr*

*Realschule, Raum 203 · 11 Nachmittage · 28 2Std. · 40,40 Euro*

siehe Kurs 0961

**Wir brauchen eine Decke oder ISO-Matte, warme Socken und bequeme Kleidung.**

*Höchsteilnehmerzahl: 11*

*Andreas Thiede*

---

**W 0964 Yoga für Körper, Geist und Seele D**

*Mittwoch, 18. September · 18.30 – 20.00 Uhr*

*DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 11 Nachmittage · 22 UStd. · 40,40 Euro*

siehe Kurs 0961

**Wir brauchen eine Decke oder Iso-Matte, warme Socken und bequeme Kleidung.**

In Kooperation mit dem DRK-Kindergarten „In der Kneife“

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Andreas Thiede*

---

**W 0965 Yoga für Körper, Geist und Seele E**

*Mittwoch, 18. September · 20.00 – 21.30 Uhr*

*DRK-Kindergarten „In der Kneife“ · 11 Nachmittage · 22 UStd. · 40,40 Euro*

*siehe Kurs 0961*

**Wir brauchen eine Decke oder Iso-Matte, warme Socken und bequeme Kleidung.**

In Kooperation mit dem DRK-Kindergarten „In der Kneife“

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Andreas Thiede*

---

**0966 Ein Rücken ohne Tücken**

**Einfache Yogaübungen für den Rücken, Schultern und Nacken**

*Sonntag, 08. September · 10.00 – 14.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 15,50 Euro*

Wer kennt das nicht: Kopfschmerzen, Schlafstörungen und vor allem Stress schlagen sich oft auch in Verspannungen und Schmerzen des Rückens nieder. Langes Sitzen, falsche Körperhaltung und Belastung des Rückens tragen zusätzlich dazu bei, dass sich die Schmerzen noch verschlimmern.

Der Körper versucht diese Schmerzen oft mit einer „Schonhaltung“ auszugleichen. Ein regelrechter Kreislauf entsteht.

In dem Kurzworkshop „Ein Rücken ohne Tücken“ lernen Sie Entspannungstechniken und einfache Körperstellungen („Asanas“) kennen, die Rückenbeschwerden lindern oder lösen können. Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung in Kombination mit dem Atemrhythmus kann helfen, unser inneres Gleichgewicht wieder herzustellen.

Ganz nach dem Motto: „Ich halte nichts fest, ich lasse los!“ können Sie Ihre Seele einfach mal baumeln lassen!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte eigene Verpflegung, eine Decke, ein Kissen und warme rutschfeste Socken mitbringen.**

*Höchsteilnehmerzahl: 11*

*Ariane Czeranna*

---

**0967 Ein Nacken ohne Knacken**

**Einfache Yogaübungen für den Nackenbereich**

*Samstag, 16. November · 10.00 – 14.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 5 UStd. · 15,50 Euro*

Schmerzen im Nacken gehören für viele im Alltag dazu und sind weit verbreitet. Jeder Mensch, egal ob jung oder alt, ist mindestens einmal im Leben von Nackenschmerzen betroffen.

Durch unseren oftmals hektischen Alltag, durch stundenlanges Sitzen auf Bürostühlen oder durch eine permanente innere Anspannung, reagiert unser Körper langfristig mit Verspannungen, Konzentrationsproblemen und Kopfschmerzen. Der Nacken ist eine der ersten Körperpartien, der unter den Ursachen leidet. Bei einer längerfristigen Fehllage oder falschen Belastungen, verkrampft die entsprechende Muskelpartie. Hier entsteht nun der Teufelskreis: Die betroffenen Muskeln verhärten sich und die eigentliche Arbeit müssen andere Muskeln ausgleichen.

---





## Gesundheitliche Bildung



Doch was tun, um diesem Teufelskreis zu entgehen? In dem Kurzworkshop „Ein Nacken ohne Knacken“ lernen Sie effektive Yogaübungen kennen, die Ihnen ermöglichen Ihre Schulter- und Nackenpartie zu lockern und zu stabilisieren.

Der Kurs wird durch Atemtechniken aus dem Yogabereich und kleine Entspannungseinheiten abgerundet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte eigene Verpflegung, eine Decke, ein Kissen und warme rutschfeste Socken mitbringen**

Höchstteilnehmerzahl: 11

Ariane Czeranna

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

*Dienstag, 24. September, 01. Oktober, 08. Oktober, 29. Oktober,*

*12. November, 19. November, 26. November · 11.00 – 12.00 Uhr*

*Treffpunkt Schillerpark, Halluinstr. 5 · 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 Tatkraft 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.

**In Kooperation mit dem Quartier am Schillerpark**

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

Höchstteilnehmerzahl: 8

Kathrin Buhl

### 0969 Rücken Qi Gong

*Donnerstag, 12. September · 09.00 – 10.30 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 11 Vormittage · 22 UStd. · 42,60 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

### 0970 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

*Freitag, 13. September · 20.30 – 21.45 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 1 Abend · 75 Min. · 7,00 Euro*

An diesem Abend können Sie ganz entspannen und sich eine Auszeit gönnen.

Eine gelesene Fantasiereise wird von Klangschalen und ggf. anderen Perkussionsinstrumenten begleitet. Auf die Thematik abgestimmt können auch sorgfältig ausgewählte Aromaöle, die in der Duftlampe verdampft werden, zum Einsatz kommen. Somit wird eine Tiefenentspannung erreicht, die nahezu alle Sinne anspricht, „die Seele baumeln“ lässt und Sie mit einem Lächeln in das wohlverdiente Wochenende begleitet.

**Was Sie brauchen: Bequeme Kleidung, eine Decke, Socken, ggf. ein Kissen.**

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl



## Gesundheitliche Bildung



### 0971 Klangreise – Mit allen Sinnen genießen

*Freitag, 15. November · 20.30 – 21.45 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 1 Abend · 75 Min. · 7,00 Euro*

siehe Kurs 0970

**Was Sie brauchen: Bequeme Kleidung, eine Decke, Socken, ggf. ein Kissen.  
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Kathrin Buhl*

### 0972 Weihnachtsstress adé

*Sonntag, 08. Dezember · 10.00 – 14.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 1 Sonntag · 5 UStd. · 15,50 Euro*

Die vorweihnachtliche Zeit gilt als besinnliche Zeit, in der wir zur Ruhe kommen und in uns gehen sollten. Weihnachten gilt als Fest der Liebe. Der Geruch von warmen, frisch gebackenen Plätzchen, der Duft von frischen Tannennadeln und die Klänge von Weihnachtsliedern rufen ein vertrautes Gefühl aus Kindheitstagen in uns hervor. Doch vielen fällt es schwer, die Besinnlichkeit wirklich zu genießen. Für viele ist die Vorweihnachtszeit purer Stress. Man hetzt durch zu warme überfüllte Geschäfte, um für die Liebsten etwas Passendes zu finden, eine Weihnachtsfeier jagt die nächste und der Terminkalender ist zum Bersten gefüllt. Oft wollen wir es jedem Recht machen und vergessen dabei, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Falls Sie dieses Gefühl kennen und gerne etwas mehr Zeit für sich benötigen, haben Sie jetzt die Chance, einfach einmal innezuhalten und die Reißleine zu ziehen.

Sie wissen jedoch nicht, wie?

Kein Problem, mit diesem Kurs zeige ich Ihnen Möglichkeiten auf, in der Weihnachtszeit zu entspannen und zu Ihrem inneren Gleichgewicht zurückzufinden. Mit Entspannungsübungen aus dem Yoga, Atemtechniken, der Progressiven Muskelentspannung und dem Autogenen Training können Sie kleine Ruheinseln finden, die zu mehr Gelassenheit in Ihrem Weihnachts-Alltag beitragen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken, ein Kissen, eine Decke und Verpflegung**

*Höchsteilnehmerzahl: 11*

*Ariane Czeranna*

## Das könnte Sie auch interessieren!

### 0431 „Achtsam durchs Jahr“

**Mit Achtsamkeit zu mehr Zufriedenheit in Beruf und Alltag**

*Samstag, 21. September · 10.00 – 16.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 8 UStd. · 37,40 Euro*

siehe Seite 18

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Martina Wilms*

### 0434 „Wie Gedanken endlich Ruhe finden“

**Die Entdeckung der inneren Schalter**

*Samstag, 30. November · 10.00 – 16.00 Uhr*

*VHS, Raum 2 · 1 Samstag · 8 UStd. · 39,80 Euro*

siehe Seite 18

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Peter Bergholz, Dipl. Psych.*

## Naturheilkunde · Gesundheitsfragen

### 0981 Kreative Kräuterwerkstatt: Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen...

*Dienstag, 05. November · 18.00 – 20.15 Uhr*

*VHS, Raum 5 · 1 Abend · 3 UStd. · 13,40 Euro*

In diesem Workshop lernen Sie, welche Kräuter die Natur für welche Beschwerden bereit hält und wie man diese für sich nutzen kann. Es gibt eine kleine Einführung in die Welt der Kräuter. Anschließend gibt es die Möglichkeit, seine eigene „Kräuterapotheke“ nach Anleitung selbst herzustellen.



## Gesundheitliche Bildung



### **Bitte mitbringen: 1 Brettchen, 1 kleines Messer, kleine Fläschchen oder Döschen und Schraubgläser**

Vielleicht ergibt sich aus diesem Treffen eine Gruppe, die sich jeden Monat regelmäßig treffen möchte, um gemeinsam wunderbare Kräutertinkturen und vieles mehr herzustellen.

Die Umlage von **5,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Gabriele Antonia Keller

### **0982 Heilen mit Bienen**

**Dienstag, 12. November · 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*

### **0983 Einführung in die wunderbare Welt der ätherischen Öle**

**Samstag, 07. Dezember · 11.00 – 14.00 Uhr**

**VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 4 UStd. · 15,00 Euro**

In diesem Seminar möchte ich Sie einladen zu einer Reise ins Reich der Pflanzendüfte. Sie werden die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle kennenlernen, die eine der ältesten Therapieformen zur Behandlung verschiedener Krankheiten ist. Nach einer allgemeinen Einführung, in der Sie viele verschiedene ätherische Öle kennenlernen und „erduften“ werden, zeige ich Ihnen die wichtigsten Öle für eine ätherische Hausapotheke wie z. B. geeignete Erkältungs- und Schmerzöle.

Wir werden an diesem Tag sowohl ein sehr gut wirkendes Schmerzöl als auch ein Erkältungsmeersalz herstellen, das Sie später mit nach Hause nehmen können.

**Bitte ein leeres, nicht zu kleines Marmeladenglas und ein 50 ml Braunglas aus der Apotheke mitbringen.**

Am Seminartag werden pro Teilnehmer **5,00-10,00 Euro** für Kopien, Öle, Meersalz usw. eingesammelt.

Höchstteilnehmerzahl: 12

*Birgit von Arnim*

### **0991 „Warum tut die Schulter weh?“**

**Ursachen für Schulterschmerzen bei Jung und Alt**

**Mittwoch, 11. September · 18.00 – 20.15 Uhr**

**VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · gebührenfrei**

In einer zunehmend mehr sportlich orientierten Gesellschaft erleiden die Schultergelenke häufig Schädigungen durch Verletzungen oder sportliche Überbeanspruchung. Beim älteren Menschen überwiegen Sehnenprobleme und ein Verschleiß des Gelenkes als Beschwerdeauslöser. Konservative und operative Maßnahmen ergänzen sich in der Behandlung. Es werden häufige Krankheitsbilder und deren Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Dr. med. Jürgen Helgers*



### **0992 Herzwoche 2019: Plötzlicher Herztod. Wie kann man sich davor schützen?**

**Mittwoch, 20. November · 19.00 – 20.30 Uhr**

**VHS, Raum 6 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei**

„Plötzlicher Herztod - Wie kann man sich davor schützen?“ lautet das Motto der diesjährigen Herzwochen der Deutschen Herzstiftung. Meist ist der plötzliche Herztod vermeidbar und selten ein schicksalhaftes Ereignis, vor dem es kein Entkommen gibt.

Am Anfang steht die Frage, wer durch den plötzlichen Herztod gefährdet ist. In der Regel ist der plötzliche Herztod die Folge einer häufig bislang nicht erkannten Herzkrankheit. Wichtigste Ursache in der westlichen Welt ist die koronare Herzkrankheit. Aber auch alle anderen bedeutsamen Herzkrankheiten gehen mit einem unterschiedlich hohen Risiko für plötzlichen Herztod einher. Daher gilt es, diesen Gefahren vorzubeugen, sie rechtzeitig zu erkennen und konsequent zu behandeln.

Die Herzwochen 2019 wollen Patienten und gefährdete Personen über Symptome und Behandlungsmöglichkeiten von Herzerkrankungen informieren.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Herzwochen 2019 der **Deutschen Herzstiftung (DHS)** statt.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.**

*Dr. med. Siegbert Teichert*

---

### **0993 „Warum impfen?“ Impfungen im Kinder- und Jugendalter**

**Dienstag, 01. Oktober · 19.00 – 20.30 Uhr**

**VHS, Raum 3 · 1 Abend · 2 UStd. · 5,00 Euro**

Die meisten Menschen sehen in Impfungen einen Segen der Medizin, da durch sie viele Todesfälle und Erkrankungen verhindert werden. Viele Krankheiten, gegen die wir geimpft werden, sehen wir bei uns nicht mehr; sie treten hier nicht mehr auf. Müssen wir uns trotzdem noch impfen lassen? Wogegen? Wie oft? Im Alter auch? Für einige Menschen ist das Impfen nur eine Masche der Pharma-Industrie und nicht notwendig. Ist das so? Im Vortrag wird versucht, eine wissenschaftliche Sicht auf das Impfen zu legen.

**Wer möchte, kann gerne seinen Impfausweis zur Kontrolle mitbringen.**

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

*Dr. med. Andreas Schmutte, Kinderarzt*

## Das könnte Sie auch interessieren!

### **0433 „Besser schlafen“**

**Vortrag mit Demonstrationen**

**Freitag, 29. November · 18.00 – 20.15 Uhr**

**VHS, Raum 3 · 1 Abend · 3 UStd. · 15,00 Euro**

Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie innere Schalter es möglich machen, ungestörter und erholsam zu schlafen.

Die 3 Inneren Schalter werden mit einfachen winzigen Bewegungen aktiviert und versetzen das Nervensystem in eine besondere Gelassenheit, eine innere Kohärenz, die es auch mitten in der Nacht möglich macht, Gefühle und Gedanken zu beruhigen und auf Angenehmes zu richten.

Die Rossini Kohärenz Methode basiert auf 40 Jahre intensiver Praxis und den bahnbrechenden Erkenntnissen der Neuro- und Faszien-Forschung.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

*Höchsteilnehmerzahl: 15*

*Peter Bergholz, Dipl. Psych.*