



## Ihre Ansprechpartner:



Hans-Werner Schneider  
 Fachbereichsleiter  
 Tel.: 0351 25440-35



Dürt Gräf  
 Pädagogische Mitarbeiterin  
 Tel.: 0351 25440-13



Jana Reichel  
 Beratung + Anmeldung  
 Tel.: 0351 25440-52

**„Schule der Gesundheit“ im QUIKK**

*Gesundheitsbildung an der Volkshochschule – eine Geschichte von Kompetenz und Erfolg*

*Der hohe Zuspruch, den die Gesundheitsbildung bei uns erfährt, ist Ausdruck wachsender Bereitschaft der Dresdner Bürger, sich aktiv und verantwortlich um die eigene Gesundheit zu kümmern. Gesundheitsförderung bedarf aber über individuelle, also private Anstrengungen hinaus der öffentlichen Zuwendung. Wie für alles Wichtige im Leben, braucht auch die Gesundheitsbildung Bedingungen: Raum und Zeit, finanzielle Absicherung, kompetente Partner.*

*Einen wichtigen Schritt zu noch mehr Präsenz und Kompetenz geht unsere VHS mit der Eröffnung des neuen Kompetenzzentrums QUIKK: Auf der Gerokstraße werden uns ab sofort zwei moderne Unterrichts- und Trainingsräume für die Förderung gesundheitsbildender Aktivitäten zur Verfügung stehen. Am neuen Standort können wir das gesamte Repertoire klassischer wie moderner Gesundheitsthemen anbieten. Darüber hinaus haben wir mit der neuen „Schule der Gesundheit“ endlich die Möglichkeit, hochwertige Fort- und Weiterbildung für im Gesundheits- und Sozialbereich Tätige zu leisten – eine gute Nachricht für die Gesundheit in Dresden.*

Mit Wissen zu mehr Wohlbefinden  
und Gesundheit

Vorträge zu Medizin und  
Naturheilkunde

**Fit durch jedes Alter – wie helfen die Krankenkassen?**

Dieser Vortrag stellt Ihnen die Vielfalt präventiver und sportlicher Möglichkeiten für alle Altersgruppen vor. Dabei soll es auch um Unterstützungen durch die Krankenkassen gehen und darum, was und wie oft gemäß neuem „Leitfaden zur Prävention“ gefördert wird.

1 x | 2 UE | 5 €

**Z 61 01**

Fr, 04.11., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Judith Stransky, Physiotherapeutin

**Die Schilddrüse: Funktion, Erkrankungen und Therapie (Facharztvortrag)**

Die Schilddrüse nimmt im menschlichen Körper zahlreiche wichtige Aufgaben wahr. Ihre Hauptfunktion besteht in der Jodspeicherung und Bildung der jodhaltigen Schilddrüsenhormone, die eine wichtige Rolle für den Energiestoffwechsel und das Wachstum einzelner Zellen und des Gesamtorganismus spielen. Heutzutage ist jeder dritte Bundesbürger von einer Funktionsstörung der Schilddrüse betroffen. Nahezu alle Schilddrüsen-Erkrankungen können gut behandelt werden. Dieser Vortrag gibt Auskunft über Funktionsweise, Symptome und Diagnosen von Erkrankungen und stellt eine Vielzahl von hochwirksamen, nebenwirkungsarmen Therapieformen vor.

1 x | 2 UE | 5 €

**Z 61 02**

Do, 03.11., 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. med. Claudia Brogsitter,

Fachärztin für Nuklearmedizin

**Zahnimplantate: Nutzen, Risiken, Alternativen (Facharztvortrag)**

Verloren gegangene Zähne können durch Brücken und Prothesen ersetzt werden, aber auch durch Implantate. Der Vortrag zeigt die Voraussetzungen und das operative und zeitliche Vorgehen bei der Implantation, anschaulich dargestellt anhand einer Modelloperation.

**Bestehende Kooperationsvereinbarun- gen mit den Krankenkassen**

*Der Volkshochschulverband hat mit den Ersatzkassen und den Betriebskrankenkassen gemeinsame Rahmenvereinbarun- gen getroffen, in denen festgelegt wurde, dass Grundkurse der Volkshochschulen im präventiven Gesundheitsbereich **bezu- schusst werden können**. Es handelt sich um Angebote in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtmittel- konsum. Eine wesentliche Voraussetzung dabei ist eine regelmäßige Kursteilnahme (mind. 80 %). Bitte informieren Sie sich vorher bei Ihrer Krankenkasse!*

1 x | 2 UE | 5 €

**Z 61 03**

Mo, 26.09., 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. Dr. Mario Hakim Abu-Id, Facharzt für Mund- Kiefer-Gesichtschirurgie

**Krebs: Kostenloser Info-Vortrag vom Krebsinformationsdienst KID**

Ob gesund, Krebspatient, Angehöriger oder Freund eines Erkrankten – der Bedarf an zuverlässigen Informationen zum Thema Krebs ist groß. Denn wer die Krebsrisiken kennt, kann gezielter vorbeugen. Wer über die eigene Krebserkrankung gut aufgeklärt ist, kann Behandlungsabläufe mitbestimmen und Entscheidungen mittragen. Wer als Angehöriger oder Freund gut informiert ist, kann gezielter unterstützen und besser begleiten. Der Vortrag informiert auch, wie man seriöse Ansprechpartner zum Thema Krebs finden kann.

1 x | 2 UE | gebührenfrei

**Z 61 04**

Fr, 07.10., 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Annekatriin Goerl, Ärztin, Dt. Krebsforschungs- zentrum, KID, Universitäts-Krebszentrum Dresden

**Leben in und mit Demenz – Grundkurs für pflegende Angehörige**

Pflegende Angehörige demenzerkrankter Menschen stehen oft vor den Fragen: Was geht in Vater und Mutter vor? Wie kann ich sie in ihrer De-

menz verstehen und wie mit den Veränderungen umgehen? Der Kurs verhilft zu mehr Verständnis für das Krankheitsbild und die Verläufe samt Auswirkungen auf das familiäre Umfeld. Gegeben werden Anregungen für Biografieerhebung und Biografiearbeit als „Arbeitswerkzeug“ bei der Betreuung der erkrankten Angehörigen. Geschult werden Verhaltensregeln in verschiedenen Situationen, aber auch, wie gegen Selbstzweifel und Überforderung im Sinne von Selbstschutz die Belastung der Betreuung bewältigt werden kann.

2 x | 10 UE | 25 €

### Z 61 045

Fr, 07.10., 17.00 – 21.00 Uhr

Sa, 08.10., 10.00 – 14.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Franziska Schmid, Altenpflegerin

### „Was ich schon immer über die Arzneimittelforschung wissen wollte“ – Nutzen und Risiko klinischer Studien

Die Frage, wie notwendig klinische Studien in der Arzneimittelforschung sind, wird in der Öffentlichkeit kontrovers diskutiert. In dieser Einführung werden die einschlägigen Verfahren erläutert, die gesetzlichen Regelungen für die Sicherheit der Probanden und Patienten bei der Teilnahme an Studien vorgestellt und Probleme der Medizinethik angesprochen.

1 x | 4 UE | 8 €

### Z 61 05

Mo, 14.11., 18.00 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Christine Gottwald, Dozentin med. Dokumentation

### Was passiert mit Haut und Haar beim Waschen?

Die „ehrliche Haut“ erzählt, wie wir uns gerade fühlen, und die Haare bringen unsere Individualität zum Ausdruck. Unser Themenabend behandelt den natürlichen Umgang mit Haut und Haaren und unser heutiges Waschverhalten. Wie können Sie tun bei Allergien und Neurodermitis? Sind kosmetische Inhaltsstoffe bedenklich? Brauchen Kinderhaare Kindershampoos? Sie erhalten viele Antworten.

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 61 08

Di, 01.11., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Mandy Helas, Gesundheitsberaterin

### Einführung in die medizinische Handdiagnostik

Dass Hände sprechen können, ist eine alte Weisheit. So können sie auch Indikatoren sein für Stärken, Gesundheit und seelische Verfassung einer Person. Die medizinische Handdiagnostik untersucht Fingerform, Nägel und Farbpunkte, auch Handlinien. Dabei geht es nicht um Handlesen für Zukunftsdeutungen, sondern um das Erkennen von Veranlagungen, Erkrankungen und „Anzeigen“ für die Gesundheit.

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 61 09

Di, 15.11., 18.45 – 21.00 Uhr

Stadtbibliothek Pieschen, Bürgerstr. 63

Carola Reinisch, Heilpraktikerin



### Das kindliche Laufen von A wie Auswärtsgang bis Z wie Zehenspitzen-gang – Was ist altersentsprechend?

Vom Baby- bis Jugendalter hinein unterliegt die Fuß- und Beinentwicklung natürlichen Veränderungen. Welche anatomischen Hintergründe liegen hinter diesen Veränderungen und wann spricht man von einer Fehlstellung?

1 x | 2 UE | 5 €

### Z 61 10

Fr, 02.12., 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Evelyn Krause, Orthopädiemechanikermeisterin

### Trageberatung

Ein Kind zu tragen, ist eine besondere und sehr schöne Möglichkeit, es sanft in das Leben zu begleiten. Innerhalb von ca. 3 Stunden lernen Sie ein bis zwei Bindetechniken, können verschiedene Tücher und Tragehilfen ausprobieren und erfahren die Vorteile des Tragens. In lockerer Atmosphäre wird zunächst an Puppen geübt, so dass der Kurs für Schwangere genauso geeignet ist wie für Mamas, Papas, Omas etc.

1 x | 4 UE | 12 €

### Z 61 11

Sa, 08.10., 10.00 – 13.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Silvia Roggenland, GfG-Familienbegleiterin

## Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Ein Kleinteil verschluckt – Ihr Kind ist nicht mehr in der Lage, selbstständig zu atmen! Der Sturz von der Treppe – Ihr Kind hat eine stark blutende Kopfplatzwunde oder ist gar bewusstlos! Wie reagieren Sie? Gemeinsam mit einem Dozenten aus dem Rettungsdienst lernen Sie Gefahren für Kinder zu erkennen und vorzubeugen. Sie können gleich vor Ort Ihr erworbenes Wissen praktisch anwenden und üben den sicheren Umgang im medizinischen Notfall.

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 61 12

Mi, 14.12., 9.15 – 11.30 Uhr  
 Stadtbibliothek Neustadt, Bautzner Str. 21  
 Bettina Renner, Rettungsassistentin



## Naturheilkunde für Kinder – Einfache Methoden für den Alltag

Eine naturheilkundliche Behandlung bei Kindern wird immer häufiger von verantwortungsbewussten Eltern angestrebt. Doch was tut man nun am besten, wenn gesundheitliche Störungen auftreten? Was kann die Naturheilkunde? Wo sind ihre Grenzen? Anhand vieler Beispiele aus der Praxis werden Möglichkeiten vorgestellt, in denen Hausmittel, Pflanzenmedizin, Homöopathie und Schüßlersalze sinnvoll bei Kindern eingesetzt werden können.

*Bitte mitbringen: Schreibzeug*

2 x | 8 UE | 16 €

### Z 61 13

Do, 03.11. – 10.11., 18.45 – 22.00 Uhr  
 VHS, Helbigdorfer Weg 1  
 Kathrin Saueremann, Heilpraktikerin

## Der Einfluss der Seele auf unsere Gesundheit und Lebensfreude

Was macht den Menschen aus? Der Mensch ist so gesund und kraftvoll, so mitfühlend und erfolgreich, so ausdrucksstark und lebendig wie seine Seele. Warum ist das so? In diesem Vortrag erhalten Sie Anregungen zu einer positiven Veränderung in allen Bereichen Ihres Lebens.

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 61 14

Do, 27.10., 18.00 – 20.15 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Marion Heyer, Gesundheitstrainerin

## Die Rhythmen des (Frauen-)Lebens – eine Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden

Wir alle sind mit den großen Zyklen und der Natur verbunden. Ganz deutlich zeigt sich dies im Leben der Frauen. Jedoch können z.B. Stress und Hektik uns aus dem Rhythmus bringen. Die Folgen sind Befindlichkeitsstörungen oder Beschwerden auf allen Ebenen des Seins. Erfahren Sie im Vortrag, welche Rhythmen das (Frauen-)Leben bestimmen und was Sie selbst tun können, um im Rhythmus zu bleiben!

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 61 15

Mi, 19.10., 19.00 – 21.15 Uhr  
 VHS, Helbigdorfer Weg 1  
 Marlis Beutner-Topplep, Psychologische Beraterin

## Europäische Heiltraditionen unter die Lupe genommen

Die „kleiner werdende“ Welt erlaubt zunehmenden Einsatz uns fremder Heilsysteme wie das Ayurveda oder die Traditionelle Chinesische Medizin. Dabei verfügen wir über eigene bis zu tausend Jahre alte Traditionen und Konzepte in der Heilkunst, die nur wieder beachtet werden müssen. In diesem Vortrag soll ein Überblick gewährt werden auf eigene Wurzeln und berühmte Persönlichkeiten wie Hildegard von Bingen und Lehmppfarrer Felke. Was erreicht man mit Ausleitungsverfahren wie Aderlass oder dem Schröpfen? Was versteckt sich hinter der Humoralpathologie und worin unterscheidet sich der Homöopath vom Heilpraktiker?

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 61 16

Mi, 07.12., 18.00 – 20.15 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Katy Mehnert, Heilpraktikerin

## Zeichenerklärung



### Aperitif

Das Infoprogramm in den  
 Städtischen Bibliotheken

## „Schatztruhe Chinesische Medizin“ – eine Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Die Chinesische Medizin ist in der Behandlung vieler Erkrankungen sehr wirksam. Wie werden Akupunktur, chinesische Heilkräuter, Moxibustion, Diätetik, Akupressur und Qi Gong in der Praxis für Chinesische Medizin eingesetzt? Der Heilpraktiker erläutert Hintergründe und Entstehungsgeschichte und beantwortet Ihre Fragen.

1 x | 3 UE | 9 €

### Z 61 17

Mo, 21.09., 18.30 – 20.45 Uhr

Stadtteilbibliothek Blasewitz, Tolkewitzer Str. 8  
Udo Zickwolf, Heilpraktiker Chinesische Medizin



## Wirbelsäulen- und Gelenkprobleme aus ganzheitlicher Sicht

Welche Wirkungen hat die Ernährung auf Knorpel und Knochen? Wie wirken sich Haltung und Belastung aus? Dieses Seminar zeigt Ihnen Möglichkeiten zur Selbsthilfe an praktischen Übungen.

2 x | 6 UE | 18 €

### Z 61 18

Mo, 05.12. – 12.12., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3  
Bernd Steffin, Heilpraktiker

## Dorn-Breuss-Therapie (Info-Vortrag)

Der Rücken macht Beschwerden? Die Gelenke werden immer steifer? Die Muskeln sind verspannt? Es gibt hierfür eine sanfte Methode, die sog. Dorn-Breuss-Therapie. Sie widmet sich mit ganzheitlicher Sicht unserem Bewegungssystem, schafft Linderung, mehr Beweglichkeit und kann indirekt auch auf andere körperliche Beschwerden Einfluss nehmen. Der Vortrag soll die Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten dieser Therapie vorstellen und den Teilnehmern kleine Übungen zur Selbstanwendung mitgeben.

*Bitte mitbringen: Schreibzeug*

1 x | 3 UE | 7,50 €

### Z 61 19

Mo, 12.12., 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Jana Tschiedel, Heilpraktikerin

## Hautprobleme aus naturheilkundlicher Sicht

In diesem Seminar geht es nicht nur um Funktionen und Aufgaben der Haut. Häufig auftretende Fragen werden beantwortet: Wie pflege ich sie, wie entstehen Störungen? Was kann ich dagegen tun? Welche Therapieansätze gibt es?

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 61 20

Mo, 09.01., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Bernd Steffin, Heilpraktiker

## „Das ging mir echt an die Nieren!“

Unsere Sprache eröffnet auf ganz wunderbare Weise den Bezug körperlicher Beschwerden zu offensichtlichen Seelennöten. Und so haben auch die Nieren ihre ganz eigene Problematik. Warum haben gerade Männer gehäuft mit Nierensteinen zu kämpfen? Dies und Ähnliches soll beleuchtet werden. Die Funktionen der Nieren und viele Möglichkeiten der Naturheilkunde für eine aktive Nierenpflege werden vorgestellt.

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 61 21

Do, 05.01., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3  
Katy Mehnert, Heilpraktikerin

## Was hat der Zorn mit der Leber am Hut ...?

„Neid zernagt den Körper, Zorn verbrennt die Leber. Meidet beides, wie ihr den Löwen meidet“, sagt ein iranischer Baha'i-Meister. In vielen Kulturen haben Gefühle einen Sitz im Körper. Der Leber wird die Leidenschaft und der Zorn zugeordnet. Neben ihrer emotionalen Seite greift unser größtes Drüsenorgan in vielerlei körperliche Prozesse ein. Im Vortrag werden mit der Leber verbundene Themen wie Menstruationsbeschwerden, gestörter Hormonhaushalt, überhöhte Blutfette, chronische Müdigkeit und mehr angesprochen. Der Vortrag soll aufzeigen, wie man dem wichtigsten Filter- und Drüsenorgan naturheilkundlich unter die Arme greift.

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 61 22

Do, 29.09., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3  
Katy Mehnert, Heilpraktikerin

## Die Gesundheit kommt vom Darm

Der gesunde Darm besitzt ein besonders gut ausgebildetes Immunsystem, denn hier sitzen rund 70 Prozent unserer Abwehrzellen. Es kann jedoch geschehen, dass die Darmwand durch Stress, Infektionen oder Medikamente geschädigt und damit durchlässiger wird. Ständig Magen-Darm-Probleme, jahrelang Hautprobleme, chronische Müdigkeit, Übergewicht, Migräne: solche Beschwerden können durch chronische Entzündungsreaktionen des Darmes verursacht werden.

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 61 23

Mo, 23.01., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Katrin Geißler, Heilpraktikerin

## Die homöopathische Haus- und Reiseapotheke – Kurzausbildung für Laien

Die Homöopathie ist eine der bekanntesten Therapieformen der Naturheilkunde. Um sie anzuwenden, ist eine umfangreiche und langjährige Ausbildung notwendig. Bei akuten Beschwerden wie Verletzungen oder Verdauungsstörungen kann sie jedoch mit einem relativ geringen Leistungsumfang leicht und erfolgreich eingesetzt werden.

2 x | 6 UE | 12 €

### Z 61 24

Mi, 05.10. – 12.10., 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Katy Mehnert, Heilpraktikerin

## Klassische Homöopathie, Teil 1: Grundlagen und Hausapotheke

Homöopathie kommt immer mehr in Mode, leider gibt es gerade für Laien und Anfänger mehr oberflächliche als gute Literatur darüber, sodass Selbstexperimente oft nicht gut gelingen oder gar Schaden anrichten. An diesen Abenden werden Ihnen fundiertes Grundlagenwissen und Hintergrundwissen vermittelt sowie bewährte Mittel der Arzneimittellehre vorgestellt, die Ihnen und Ihrer Familie ein sicherer Begleiter sein können.

*Bitte mitbringen: Schreibzeug*

3 x | 12 UE | 24 €

### Z 61 25

Do, 24.11. – 08.12., 18.45 – 22.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Kathrin Saueremann, Heilpraktikerin

## Klassische Homöopathie, Teil 2: Material Medica – Aufbaukurs

Mit Grundlagenkenntnissen und den wichtigsten Mitteln der „Hausapotheke“ kommt man ein ganzes Stück weit und dennoch an persönliche Grenzen. Der Kurs baut auf dem Grundlagenkurs auf und erweitert das homöopathische Mittelwissen, erklärt die Unterscheidungskriterien der Mittel und vertieft vorhandenes Wissen. Die Vorstellung kleiner oder weniger bekannter Mittel, die eine Hausapotheke sinnvoll ergänzen können, sind Inhalt dieses Kurses.

*Bitte mitbringen: Schreibzeug*

1 x | 4 UE | 8 €

### Z 61 26

Do, 05.01., 18.45 – 22.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Kathrin Saueremann, Heilpraktikerin

## Schüßler Salze und deren Anwendung (Info-Vortrag)

„Gesundheit ist das quantitative Gleichgewicht der einzelnen Mineralsalze, Krankheit entsteht erst durch das Ungleichgewicht dieser Mineralsalze.“ Aufgrund dieser Erkenntnis setzte der Mediziner Dr. Schüßler zwölf Mineralsalze – homöopathisch aufbereitet – zur Behandlung verschiedenster Krankheiten ein. Der Kurs informiert über die wichtigsten Anwendungsmöglichkeiten.

1 x | 2 UE | 5 €

### Z 61 27

Do, 20.10., 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Heike Schreiber, Heilpraktikerin

## Biochemie nach Dr. Schüßler – Teil I

Lernen Sie die für die Selbstmedikation (auch bei Kindern) geeigneten biochemischen Mittel kennen und anwenden.

3 x | 9 UE | 18 €

### Z 61 28

Do, 01.12. – 15.12., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Heike Schreiber, Heilpraktikerin

## Biochemie nach Dr. Schüßler – Teil II

Aufbauend auf dem Grundkurs vertiefen Sie Ihr Wissen zu den Schüßler Salzen. Lernen Sie zusätzliche Möglichkeiten der Mittelfindung wie Antlitzdiagnostik und Mangelsymptome kennen! Welche Ergän-

zungsmittel gibt es, wann und in welcher Dosierung setze ich sie ein? Gibt es Gegenanzeigen? Welche „Schüßlersalze“ können in bestimmten Lebensabschnitten besonders hilfreich sein?

3 x | 9 UE | 18 €

### Z 61 29

Do, 12.01. – 26.01., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Heike Schreiber, Heilpraktikerin

### Kinesiologie für Anfänger

Das Seminar vermittelt Einblicke in unsere Einstellungen zu den wichtigsten Lebensfragen und -zielen. Über den Muskeltest werden die emotionalen, strukturellen und ökologischen Blockaden aufgespürt und mittels spezieller Balancetechniken aufgelöst. Die dabei freiwerdende Energie kann fortan genutzt werden für schöpferische Auseinandersetzungen im Alltag, einen befriedigenderen Umgang mit anderen Menschen oder auch nur für ein besseres Selbstverständnis.

*Bitte mitbringen: Getränk*

4 x | 12 UE | 36 €

### Z 61 30

Do, 01.09. – 22.09., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Timo Bergmann-Soiné, Kinesiologe

### Kinesiologie Folgekurs I

Voraussetzung: Kenntnisse aus Grundkurs.

*Bitte mitbringen: Getränk*

4 x | 12 UE | 36 €

### Z 61 32

Do, 24.11. – 15.12., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Timo Bergmann-Soiné, Kinesiologe

### „Der Körper glaubt, was Sie ihm erzählen“: Hildesheimer Gesundheitstraining (Infovortrag)

Das Gefühle und Gedanken stark unsere körperliche Verfassung beeinflussen, ist Bestandteil vieler wissenschaftlicher Studien. Ein speziell entwickeltes Gesundheitskonzept für chronisch erkrankte Menschen (bei Herz-Kreislauf, Bluthochdruck, Allergie-Asthma, onkolog. Erkrankungen sowie Burnout) bietet eine hilfreiche Ergänzung zu bereits bestehenden medizinischen Therapien. Im Vortrag erhalten Sie Informationen zum Hildesheimer Gesundheitstraining (HGT) und darüber, wie sie selbst Einfluss auf Ihre Gesundheitssitua-

tion nehmen können. Kleine praktische Übungen zur Selbsthilfe ergänzen den Vortrag.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibzeug*

1 x | 2 UE | 5 €

### Z 61 33

Sa, 05.11., 9.00 – 10.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Kornelia Herrmann, Gesundheitstrainerin

### Schmerzlinderung mit dem Hildesheimer Gesundheitstraining (HGT) (Intensiv-Workshop)

Mittels Körperwahrnehmung und mentaler Techniken werden eigene Fähigkeiten für Ihr Gesundheitsziel aktiviert. Sie erhalten einen tieferen Einblick in das Modul Schmerzlinderung und nehmen an Übungen zur Selbsthilfe teil.

Voraussetzung: Teilnahme am Infovortrag

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibzeug*

1 x | 2 UE | 5 €

### Z 61 34

Sa, 05.11., 11.00 – 12.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Kornelia Herrmann, Gesundheitstrainerin

## Gesunde Ernährung

### Ihr persönliches „Basis-Ernährungskonzept“

Ob schlank, muskulös oder mit kräftigem Körperbau: (Ent-)decken Sie die Bedürfnisse Ihres Naturells! Erfahren Sie, wie Appetit, Verlangen und körperliche Symptome entstehen und wie Sie im Alltag mit Genuss Ihre Vitalität und Figur in den Griff bekommen!

*Bitte mitbringen: 1,50 € Unkostenbeitrag für Innerscan-Messung*

1 x | 2 UE | 5 €

### Z 61 35

Do, 29.09., 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Veronika Härtl, Ganzheitl. Ernährungsberaterin

### Typgerechte Ernährung

Unser Stoffwechsel ist so individuell wie unser Aussehen, der Fingerabdruck, der genetische Code. Je nach Stoffwechseltyp kann uns Nahrung matt, müde, antriebslos machen oder uns zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit verhelfen. Der Kurs gibt Einblick in die Stoffwechseltypen und die dazu passenden Nahrungsmittel.

1 x | 2 UE | 5 €

### Z 61 36

Fr, 03.02., 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Monika Walther, Ernährungsberaterin

### Sporternährung, typ- und zeitgemäß

Sie haben sportliche Ziele, doch Ihr Alltag und der Appetit gehen andere Wege? Dabei sein ist hier nicht alles. – Erfolg zählt! (Ent-)decken Sie die Bedürfnisse Ihres Naturells und dessen Weg zum Ziel. (Mit Typanalyse und Innerscann-Messung)

*Bitte mitbringen: 1,50 € Unkostenbeitrag für Innerscan-Messung*

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 61 37

Mi, 21.09., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Veronika Härtl, Ganzheitl. Ernährungsberaterin

### Besser schlafen durch richtige Ernährung

Wer denkt bei Kopfschmerzen, Zerschlagenheit am Morgen und allgemeinen Befindlichkeitsstörungen an das vorherige Abendbrot? Und wer kommt darauf, dass die Stimmungslage am Morgen mit der Leber zu tun haben könnte? Lebensqualität lässt sich verbessern, wenn wir die Zusammenhänge zwischen dem Rhythmus unserer Organe, der jeweiligen Konstitution und der Ernährung berücksichtigen.

1 x | 3 UE | 7,50 €

### Z 61 375

Mi, 02.11., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Monika Lorenz, Ernährungsberaterin

### Säuren und Basen im Gleichgewicht

Unser Wohlbefinden ist abhängig von einem soliden, ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Fühlen wir uns durch Arbeit und Stress ausgelaugt, dann sind wir entladen – die Basen (Laugen) sind verbraucht. Sind wir „sauer“, so sind wir es im wahrsten Sinne des Wortes. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Einfluss auf Ihren Säure-Basen-Haushalt nehmen können und inwiefern das Gleichgewicht neben der Ernährung auch von anderen Faktoren abhängig ist.

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 61 38

Do, 17.11., 18.45 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Heike Schreiber, Heilpraktikerin

### Fasten und Wandern in Dresdens Umgebung (Einführungsveranstaltung)

Diese Einführungsveranstaltung informiert über den Ablauf der sich anschließenden Fastenwoche mit Wandern in Dresdens Umgebung.

1 x | 2 UE | 5 €

### Z 61 39

Do, 06.10., 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Heike Schreiber, Heilpraktikerin

### Fasten und Wandern in Dresdens Umgebung (Fastenwoche)

Fasten bedeutet auch Loslassen vom Alltag. Dieser Kurs ist für Fastenwillige geeignet, die in Gemeinschaft fasten möchten. Der Kurs umfasst individuelle Entlastung sowie Ausleitung, begleitetes Fasten mit Programm und endet mit gemeinsamem Fastenbrechen und individuellen Aufbau Tagen. Die Fastentage verbringen Sie mit Wandern, Fitness, Entspannungsübungen und Atemgymnastik.

*Zusätzliche Kosten: 18 € für Tee und Sauna/ Fitnesscentereintritt*

6 x | 47 UE | 117,50 €

### Z 61 40

Fastenwoche: 17.10. – 21.10., 9.00 – 15.15 Uhr

Fastenbrechen: 22.10., 9.00 – 14.15 Uhr

Naturheilkundliche Praxis im Seidnitz-Center

Heike Schreiber, Heilpraktikerin

### Fasten zu Hause – Mit Elementen aus dem Yoga

Als eines der ältesten Naturheilverfahren gewinnt das Fasten heute in der Gesundheitspflege wieder an Bedeutung. Der Körper erfährt auf natürliche Art eine umfassende Entschlackung (Reinigung). Neben der gewünschten Gewichtsreduzierung werden weitere wichtige Effekte erzielt, so die Aktivierung der Selbstheilungskräfte, die Stärkung der körperlichen wie auch seelischen Kräfte und damit des allgemeinen Wohlbefindens. *Fastenverpflegung: ca. 7,50 € sind im Kurs zu entrichten.*

7 x | 26 UE | 65 €

### Z 61 405

Einführung: 10.02., 18.00 – 20.15 Uhr

Fastenwoche: 21.02. – 25.02., 18.00 – 21.00 Uhr

Fastenbrechen: 26.02., 9.00 – 11.15 Uhr

Yogastudio Weimarische Str. 9

Sabine Michallek, Fastenleiterin

## **Kraftschöpfen vor dem Winter mit Basenfasten in der Gruppe**

Mit Hilfe des alltagstauglichen Basenfastens können wir unseren Körper gut auf den Winter vorbereiten. Die Beschränkung auf gesunde und vorwiegend basische Lebensmittel, die der Jahreszeit angepasst sind, bringt außerdem den Säure- Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht. Neben ausführlichen Informationen erhalten Sie zugleich praktische Anleitungen z.B. für Wickel sowie einfache Übungen zur Entspannung und Kräftigung. Darüber hinaus besteht in der Gruppe die Möglichkeit, sich gegenseitig auszutauschen und zu unterstützen. Atem- und Entspannungsübungen werden das Basenfasten an zwei Abenden begleiten.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wärmflasche*

4 x | 12 UE | 52 €

### **Z 61 41**

Mo – Do, 07.11. – 17.11., 19.00 – 21.15 Uhr

Praxis für Naturheilverfahren, Bergmannstraße 32

Dr. med. Heike Eckert, Fachärztin

Sabine Schrem, Atemtherapeutin

## **Kurse in der Küche**

### **Kochplaner durchs Jahr – Zeit sparen leicht gemacht**

Manchmal gehen uns im turbulenten Alltag die Rezeptideen aus oder die Zeit reicht nicht und schon sind wieder die Spaghetti im Topf. Doch wer möchte das nicht: frisch, saisonal und gesund kochen? In diesem Kurs erhalten Sie Tipps und Tricks für den kleinen und großen Hunger. Genießen Sie praktische Kombi-Rezepte, damit Eltern und Kinder satt und glücklich werden!

*Lebensmittelkosten von ca. 7 € sind im Kurs zu entrichten.*

1 x | 4 UE | 12 €

### **Z 61 42**

Mi, 30.11., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Susanne Langner, Gesundheitstrainerin

### **Iss dich fit – eiweißreiche Rezepte für den Abend**

Das Ernährungsprogramm „Iss dich fit“ funktioniert, ohne Kalorien zählen zu müssen.

Sie dürfen alles essen, nur zur richtigen Zeit. Genießen Sie den Abend ohne Kohlenhydrate!

Wir zeigen Ihnen alltagstaugliche und praxisnahe Rezepte für einen entspannten Feierabend. Alle Rezepte sind lecker und leicht zum Nachkochen. *Lebensmittelkosten von ca. 7 € sind im Kurs zu entrichten.*

1 x | 4 UE | 12 €

### **Z 61 45**

Mi, 09.11., 18.00 – 21.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Susanne Langner, Gesundheitstrainerin

### **Basischer Kochkurs – Leben im Säure-Basen-Gleichgewicht**

Die heutige Ernährung ist von reichlichem Verzehr säurebildender Nahrungsmittel geprägt, was langfristig unseren Körper überfordert und zu Krankheiten führen kann. In diesem Kochkurs wollen wir uns ganz speziell mit einer Ernährung im Säure-Basengleichgewicht beschäftigen. Wir bereiten Speisen für einen ganzen Tagesablauf zu, vom Frühstück bis zum Abendessen, und legen dabei besonderen Wert auf basenbildende Lebensmittel. Sie erhalten Tipps und einfach umzusetzende Vorschläge für Alternativen zur gewohnten Ernährung.

*Lebensmittelkosten von ca. 5 € sind im Kurs zu entrichten.*

1 x | 4 UE | 12 €

### **Z 61 465**

Do, 20.10., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Sylvia Karl, Ernährungsberaterin

### **Kräuter ernten und verarbeiten**

Vorräte für den Winter sollten wir anlegen, jetzt, da mehrjährige Kräuter zu schneiden sind. Würzende Zubereitungen aus allerlei Garten- und Wildkräutern, aber auch so manches Hausmittel gegen leichte Beschwerden wie Verdauungsprobleme oder auch Erkältungen können selbst zubereitet werden.

*Lebensmittelkosten von ca. 5 € sind im Kurs zu entrichten.*

1 x | 5 UE | 12,50 €

### **Z 61 47**

Fr, 23.09., 17.00 – 21.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Christine Stoll, Ernährungs- und Umweltberaterin

**Vegetarisch mit Biss und Genuss**

Die erfreulichen Wirkungen auf Gesundheit, Lebensgefühl und Umwelt werden im Kurs undogmatisch diskutiert, während wir gemeinsam köstliche Rezepte aus der Vielfalt der vorrangig pflanzlichen Zutaten zubereiten und anschließend miteinander genießen. Der Kurs wendet sich nicht an Veganer.

*Bitte mitbringen: Schreibzeug, Lebensmittelkosten von ca. 5 € pro Abend*

1 x | 5 UE | 15 €

**Z 61 48**

Di, 17.01., 17.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Claudia Hoppe, Diätassistentin

**Anstelle von Wurst und Käse – vegetarische Brotaufstriche**

Für eine vegetarische oder eiweißreduzierte Kost gibt es heute viele Möglichkeiten. Doch was streicht man aufs Brot? Gemeinsam wollen wir leckere Brotaufstriche aus vollwertigen Zutaten bereiten und verkosten. Zum Mitnehmen für zu Hause bleibt dabei auch noch etwas.

*Lebensmittelkosten von ca. 5 € sind im Kurs zu entrichten. Bitte ein Gefäß mitbringen!*

1 x | 4 UE | 12 €

**Z 61 49**

Mi, 14.09., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Monika Lorenz, Ernährungsberaterin

**Auch dem Suppenkasper wird es schmecken ...**

Mit Wärme und Wohlfühlen verbindet sich der Gedanke an eine schön duftende Gemüsesuppe. Sie regt den Appetit an, gibt einen basischen Impuls für den Stoffwechsel, wirkt stärkend für die Leber und die aufbauenden Kräfte. Dabei sind auch kulinarische Besonderheiten möglich wie Möhren-Zitronen-Suppe, Apfel-Curry-Suppe, Hafer-Lauch-Creme-Suppe, Borschtsch mit roten Linsen und mehr. An diesem Abend wollen wir als Menü eine ganze Reihe verschiedenster Suppen zubereiten und probieren.

*Lebensmittelkosten von ca. 5 € sind im Kurs zu entrichten.*

1 x | 4 UE | 12 €

**Z 61 50**

Mi, 12.10., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Monika Lorenz, Ernährungsberaterin

**Weihnachtsgenuss ohne Reue**

Wir backen gemeinsam Weihnachtsgebäck mit Zutaten aus ökologischem Landbau und größtmöglicher Nähe zur Vollwerternährung. Dabei kommen wir ins Gespräch darüber, warum Genießen und gesundheitsbewusste Ernährung kein Gegensatz sein müssen. Es gibt Rezepte und Gebackenes zum Mitnehmen.

*Bitte mitbringen: Schreibzeug, 7 € Lebensmittelkosten*

1 x | 5 UE | 15 €

**Z 61 51**

Di, 08.11., 17.00 – 21.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Claudia Hoppe, Diätassistentin

**Präventive Gymnastik****Wirbelsäulengymnastik**

*Die Wirbelsäule ist die Stütze des menschlichen Körpers. Durch mangelnde Bewegung, Fehlhaltungen und unnatürliche Bewegungsabläufe sind verspannte bzw. erschlaffte Muskeln der häufigste Grund für Rückenschmerzen. Diese spezielle Gymnastik zielt auf eine Funktionsverbesserung der die Wirbelsäule stützenden und schützenden Muskulatur.*

**Wirbelsäulengymnastik am Nachmittag**

*Bitte mitbringen: Handtuch*

**Z 62 14**

15 x | 20 UE | 60 €

Mo, 05.09.2011 – 23.01.2012, 17.00 – 18.00 Uhr  
Gymnasium Bühlau, Quohrener Str. 12/Turnhalle  
Heidrun Schaffrath, Diplomsporthelehrerin

**Z 62 17**

12 x | 16 UE | 48 €

Di, 27.09. – 13.12., 17.30 – 18.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Cornelia Conradt, Sporttherapeutin

**Wirbelsäulengymnastik am Abend**

*Bitte mitbringen: kleines Kissen, Gymnastikmatte, Turnschuhe*

**Z 62 18**

15 x | 20 UE | 60 €

Di, 06.09.2011 – 24.01.2012, 18.00 – 19.00 Uhr

Mittelschule Weißig (TH), Gönnsdorfer Weg 1

Elke Bauch, Physiotherapeutin

**Z 62 19**

18 x | 24 UE | 84 €

Di, 06.09.2011 – 24.01.2012, 18.30 – 19.30 Uhr  
 Physiotherapie, Anton-Graff-Straße 28  
 Daniel Schmidt, Physiotherapeut

**Z 62 24**

15 x | 20 UE | 60 €

Mi, 07.09.2011 – 11.01.2012, 19.15 – 20.15 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Katherine Sonntag, Fitnesstrainerin

**Z 62 27**

15 x | 20 UE | 70 €

Do, 01.09. – 22.12., 19.00 – 20.00 Uhr  
 Physiotherapie, Anton-Graff-Straße 28  
 Margret Just, Physiotherapeutin

**Z 62 28**

15 x | 20 UE | 70 €

Do, 01.09. – 22.12., 20.00 – 21.00 Uhr  
 Physiotherapie, Anton-Graff-Straße 28  
 Margret Just, Physiotherapeutin

**Aktiv und fit älter werden –  
 Wirbelsäulengymnastik ab 40**

Ziel ist es, alle Teilnehmer für rückengerechte Bewegungen im Alltag sowie eine gute Körperhaltung fit zu machen. Unser Kurs startet mit einem theoretischen Teil, in dem wertvolle Tipps zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden sowie Wissenswertes über Aufbau und Funktion von Wirbelsäule und Muskulatur erklärt werden. In den Trainingseinheiten werden dann zielgenau Übungen zur ganzheitlichen Kräftigung, Dehnung und Stabilisierung der Wirbelsäule durchgeführt. Der Kurs entspricht den Anforderungen der Konföderation der deutschen Rückenschulen.

*Bitte mitbringen: Sportsachen, Handtuch*

8 x | 8 UE | 40 €

**Z 62 25**

Mi, 02.11.2011 – 04.01.2012, 20.15 – 21.00 Uhr  
 Perfect Body Gesundheitstraining, Königsbrücker Str. 19  
 Stefanie Müller, Physiotherapeutin

**Spezielle Kurse für den Rücken**

**Starker Rücken – Gesunder Rücken**

Der Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf der Kräftigung aller wirbelsäulenstützenden Muskeln, um eine aufrechte Haltung zu fördern. Eine umfangreiche Dehnung der stark beanspruchten haltungsfördernden Muskeln rundet diese Trainingsstunde ab.

*Bitte mitbringen: Handtuch, Turnschuhe, Getränk*

**Z 62 30**

15 x | 20 UE | 70 €

Mo, 29.08. – 19.12., 18.45 – 19.45 Uhr  
 TC Blau-Weiß Blasewitz, Vogesenweg 8  
 Diana Krause, Diplomsporwissenschaftlerin

**Z 62 31**

15 x | 20 UE | 70 €

Mo, 29.08. – 19.12., 19.45 – 20.45 Uhr  
 TC Blau-Weiß Blasewitz, Vogesenweg 8  
 Diana Krause, Diplomsporwissenschaftlerin

**Z 62 32**

15 x | 20 UE | 70 €

Mi, 07.09. – 21.12., 19.00 – 20.00 Uhr  
 Gesundheitszentrum Medved, Maxstr.8  
 Angela Sommer, Übungsleiterin Prävention

**Z 62 33**

12 x | 16 UE | 64 €

Mi, 02.11.2011 – 08.02.2012, 18.30 – 19.30 Uhr  
 VHS, Gerokstr. 16 – 20  
 Jana Parma, Physiotherapeutin

**Z 62 34**

12 x | 16 UE | 64 €

Mi, 02.11.2011 – 08.02.2012, 19.30 – 20.30 Uhr  
 VHS, Gerokstr. 16 – 20  
 Jana Parma, Physiotherapeutin

**RückenStark am Vormittag**

RückenStark ist ein Gruppenfitnessprogramm zu mitreißender Musik. Hier werden Kraft-, Bewegungs- und Dehnübungen miteinander kombiniert, um das Muskelkorsett des Rumpfes zu stärken. RückenStark spricht jeden an, der ein ausgewogenes Gleichgewicht der Rumpfmuskulatur herstellen möchte.

*Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch*

12 x | 12 UE | 48 €

**Z 62 35**

Di, 01.11.2011 – 31.01.2012, 11.00 – 11.45 Uhr  
 VHS, Gerokstr. 16 – 20  
 Mandy Schöning, Physiotherapeutin

**Bauch- und Rückentraining intensiv**

Der Kurs bietet Bauchübungen am laufenden Band, kombiniert mit effektiven Übungen für einen gesunden Rücken – geeignet für jeden Trainingszustand.

*Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk*

15 x | 20 UE | 70 €

**Z 62 36**

Mi, 07.09.2011 – 11.01.2012, 18.15 – 19.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Katherine Sonntag, Fitnesstrainerin

**RückenFit**

Ihr Rücken wird sich freuen! Verbessern Sie Ihre Rückengesundheit und beugen Sie chronischen Rückenbeschwerden vor. RückenFit beinhaltet neben dem Erlernen des rückengerechten Bewegens im Alltag spezielle gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur, Erweiterung der Flexibilität der Wirbelsäule sowie Verbesserung der Körperhaltung. *Bitte mitbringen: Sportsachen, Handtuch.*

15 x | 20 UE | 60 €

**Z 62 37**

Do, 08.09.2011 – 12.01.2012, 18.00 – 19.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Lina Dabbagh, Fitnesstrainerin

**Wirbelsäulengymnastik an der Kletterwand**

Klettern ermöglicht ein komplexes Training aller die Wirbelsäule stützenden Muskelgruppen. Höhenangst spielt dabei keine Rolle, die vielseitigen und spielerischen Übungen finden in Bodennähe an einer speziellen therapeutischen Kletterwand statt.

6 x | 12 UE | 72 €

**Z 62 38**

Mo, 07.11. – 12.12., 19.30 – 21.00 Uhr

XXL Sportcenter, Breitscheidstraße 40

Dorit Schöne, Sporttherapeutin

**RückenFit mit Trampolinschwingen**

Beim Schwingen auf diesem speziellen Mini-Trampolin erlebt der Körper ein Wechselspiel zwischen relativer Schwerelosigkeit und einer zunehmenden Gewichtskraft. (Fast) alle Muskeln des Körpers reagieren reflexartig auf diesen rhythmischen Wechsel, ohne dass sie bewusst bewegt werden müssen. Bei dieser gelenkschonenden Belastung kommt es zu einer optimalen Bandscheibenversorgung. Neben der Bein- und vor allem tiefen Rückenmuskulatur wird der für die Haltung so wichtige Gleichgewichtssinn trainiert. *Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Socken*

7 x | 7 UE | 24,50 €

**Z 62 39**

Do, 15.09. – 27.10., 18.15 – 19.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Mandy Schöning, Physiotherapeutin

**Gymnastik und Wohlbefinden****Das 6-Wochen-Programm zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität**

Mit diesem Programm werden Sie von Woche zu Woche mehr aufblühen und mit neuer Energie Ihr Leben meistern. Folgende Themen werden praktisch umgesetzt: die 7 Säulen der Gesundheit, Erstellung des eigenen Säureprofils, individuelle Entsäuerung des Organismus, basenreiche Ernährung (Theorie und Praxis), Abbau mentaler Schlacken, Bewegung, Entspannung und noch vieles mehr.

Einfache und individuell umsetzbare Möglichkeiten machen es leicht, sich von alten Gewohnheiten zu lösen. Die aufbauende Wirkung auf Gesundheit und Schönheit wird rasch sichtbar und macht Laune auf mehr.

*Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, einmalig 10 € für Unterrichtsmaterial und Lebensmittelkosten*

7 x | 30 UE | 90 €

**Z 63 00**

Sa, Mo, 10.09. – 17.10., 9.00 – 15.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Christina Armbruster, Gesundheitsreferentin

**Gehirngymnastik**

Der Kurs ist für alle Altersgruppen, die geistig jung, frisch und beweglich bleiben wollen. Die Übungen regen die Gehirntätigkeit an, bauen Stress ab, bringen in kurzer Zeit mehr Energie und Freude an der Arbeit und wirken schnell. Brain-Gym bringt auch Erfolge bei geistiger Konzentration am Computer. Die Techniken helfen uns, unser Gehirnpotential besser zu nutzen und erleichtern jede Art von Lernen. Das Brain-Gym-Bewegungsprogramm wird mit Entspannungstechniken kombiniert.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk*

1 x | 2 UE | 6 €

**Z 63 015**

Do, 06.10., 16.30 – 18.00 Uhr

Praxis, Tiergartenstraße 79, Eingang Basteistr.

Sylvia Gräfe, Psychotherapeutische Heilpraktikerin

## Beckenbodentraining

Als Zentrum des menschlichen Körpers hat der Beckenbodenmuskel viele wichtige Aufgaben zu erfüllen. Er ist für Körperhaltung, Atmung, Sexualität und die Funktionen der inneren Organe von großer Bedeutung. Ist dieser Muskel zu schwach, kann er die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Im Kurs werden theoretische Grundlagen und spezielle Übungen vermittelt, mit denen die Kraft des Beckenbodens (wieder-) entdeckt werden kann. Geeignet für Männer und Frauen jeden Alters. Schwangere können bis zur 30. Schwangerschaftswoche teilnehmen.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk, Handtuch*

10 x | 20 UE | 70 €

### Z 63 05

Fr, 09.09. – 18.11., 16.00 – 17.30 Uhr  
VHS, Gerokstr. 16 – 20

Andrea Borck, Physiotherapeutin

### Z 63 06

Fr, 09.12.2011 – 24.02.2012, 16.00 – 17.30 Uhr  
VHS, Gerokstr. 16 – 20

Andrea Borck, Physiotherapeutin

## Bewegte Wechseljahre

In der Mitte unseres Lebens fühlen wir uns mal wie eine „Raupe im Kokon“, mal wie ein „Schmetterling“. Diese spannende Zeit der Wandlung birgt eine große Kraft in sich, die es in die passenden Bahnen zu lenken gilt. Unterstützend wirken dabei: „Bewegende Anregungen“, „Bewegende Gedanken“, „Bewegende Körperarbeit“.

10 x | 20 UE | 80 €

### Z 63 065

Do, 15.09. – 01.12., 19.00 – 20.30 Uhr  
Kursraum, Dornblühstr. 29

Silvia Roggenland, GfG-Familienbegleiterin

## Osteoporose – Fit im Gleichgewicht

Bewegung ist ein entscheidender Teil der Osteoporose-Prävention. Bei jeder Bewegung üben die Muskeln einen Reiz auf die Knochen aus, so dass der Knochenaufbau aktiviert wird. Durch diese Beanspruchung nimmt die Knochenmasse zu, ebenso die Muskelmasse. In Verbindung mit Gleichgewichts- und Wahrnehmungsübungen erhalten Sie in diesem Kurs ein neues Bewegungsgefühl und gehen sicherer durch den Tag. *Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk*

12 x | 16 UE | 56 €

### Z 63 07

Di, 27.09. – 13.12., 16.30 – 17.30 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Cornelia Conradt, Sporttherapeutin

## Gesunde Füße – Starke Knie in Theorie und Praxis

Wenn Füße nicht mehr gesund sind – was ist da falsch „gelaufen“? Durch Überprüfen und Umstellen des Lebensstils sowie aktives Training können viele Fußbeschwerden gelindert oder sogar „weggegangen“ werden. Inhalte des Kurses: richtige Belastung/Fehlbelastung, der Einfluss der Fußstellung auf den übrigen Körper (Lendenwirbelsäule, Knie, Beckenboden), das Erlernen eines Übungsprogramms für den Alltag. *Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken*

1 x | 3 UE | 9 €

### Z 63 08

Di, 15.11., 18.45 – 21.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3

Almut Stein von Kamienski, Physiotherapeutin

## Feldenkrais (Grundkurs) – Einführung in die Theorie und Praxis

Wie funktionieren wir? Welche Zusammenhänge gibt es zwischen unserem Denken und Fühlen und der Art und Weise, wie wir uns bewegen? Die Feldenkrais-Methode, benannt nach ihrem Begründer Moshe Feldenkrais (1904 – 1984), ist für alle geeignet, die lernen wollen, sich aufmerksam in der Bewegung wahrzunehmen. So können eigene Bewegungs- und Verhaltensmuster entdeckt und verändert werden. Die dabei ablaufenden geistigen Lernvorgänge auf der Grundlage spezieller Körperübungen führen zu einem insgesamt besseren Körpergefühl. Einführung in Theorie und Praxis *Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Socken*

2 x | 11 UE | 38,50 €

### Z 63 10

Fr, 07.10., 18.30 – 20.45 Uhr  
Sa, 08.10., 10.00 – 17.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Wolfgang Brandt, Feldenkraislehrer

## Feldenkrais – Spezialseminar „Augen und Kiefer“

Unsere Augen und der Kiefer sind oft die ersten Bereiche, in denen sich Spannungen bilden. Gleichzeitig sind wir uns dieser Spannungen

und der Möglichkeiten, sie zu reduzieren, häufig nicht bewusst. Aufbauend auf dem Grundkurs wird die Wahrnehmung für diese Bereiche und die funktionale Verbesserung in diesem Seminar im Fokus sein.

Vorkenntnisse im Feldenkrais sind erwünscht!

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Socken*

2 x | 11 UE | 38,50 €

### Z 63 11

Fr, 09.12., 18.30 – 20.45 Uhr

Sa, 10.12., 10.00 – 17.00 Uhr

VHS, Gerokstr. 16 – 20

Wolfgang Brandt, Feldenkraislehrer

### Bewegungskurs für Vollschanke

Alle, die mehr als ihr Normalgewicht auf die Waage bringen, sind in diesem Kurs herzlich willkommen. Jeder macht mit, so gut er kann und so lange er will. Im Vordergrund stehen Spaß an der Bewegung sowie die Möglichkeit, Bekanntschaft zu schließen, die eigene Belastbarkeit zu steigern und zu mehr Wohlbefinden und Selbstvertrauen zu gelangen.

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Turnschuhe mit weißen Sohlen*

15 x | 20 UE | 60 €

### Z 63 17

Mi, 07.09.2011 – 11.01.2012, 19.15 – 20.15 Uhr

6. Mittelschule, Fetscherstr. 2 (Turnhalle)

Brigitte Hofmann, Sporttherapeutin

### Ganzheitliche Funktionsgymnastik – Fit und beweglich durch den Alltag

Immer mehr Menschen leiden unter Bewegungsmangel und Übergewicht, vermehrt hört man Klagen über Rückenschmerzen. Wir haben etwas gegen diese „Zivilisationskrankheiten“. Mit gezielten Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen für eine gesunde, starke Muskulatur sowie speziellen Dehnungsformen und Entspannungstechniken wollen wir unsere Körper ganzheitlich in Schwung bringen, um Schmerzen entgegenzuwirken und vorzubeugen.

*Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk, Kleinhantel-Set (1 kg)*

15 x | 25 UE | 81,25 €

### Z 63 18

Mo, 29.08.2011 – 16.01.2012, 18.45 – 20.00 Uhr

Schule f. Körperbehinderte, Fischhausstr. 12, TH

Steffi Bodor, Rücken- und Pilatestrainerin

### Z 63 19

Mo, 29.08.2011 – 16.01.2012, 20.05 – 21.20 Uhr

Schule f. Körperbehinderte, Fischhausstr. 12, TH  
Steffi Bodor, Rücken- und Pilatestrainerin

### Z 63 21

18 x | 24 UE | 72 €

Di, 06.09.2011 – 07.02.2012, 14.30 – 15.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dorit Schöne, Sporttherapeutin

### Intensive Funktionsgymnastik für Männer

Intensive Kräftigungsübungen für Rücken und Bauch, Arme und Beine wechseln mit mobilisierenden Pausen. Wir erarbeiten ein Repertoire an Übungen, die unsere Haltung positiv beeinflussen und unserem Körper eine optimale Spannung verleihen. Nicht geeignet für Menschen mit starkem Übergewicht oder Bluthochdruck.

*Bitte mitbringen: Decke/Matte, Handtuch, Getränk*

15 x | 20 UE | 65 €

### Z 63 22

Mo, 29.08.2011 – 16.01.2012, 20.00 – 21.00 Uhr

BSZ Wirtschaft/Turnhalle, Melanchthonstr. 9

Steffen Spiller, Sportlehrer (i. A.)

## Aquakurse

*Diese Kurse bieten die wunderbare Möglichkeit, bei verringertem Eigengewicht (Auftrieb im Wasser) die höhere Beweglichkeit des Körpers zu Dehnungs- und Kräftigungsübungen, Ausdauertraining und einer optimalen Haltungs- und Koordinationsschulung zu nutzen. Das Üben im Wasser hat einen hohen Gesundheitswert: es ist gelenkschonend und intensiv zugleich. Die Teilnahme von Kindern ist nicht möglich. Bestehende Herz-Kreislaufkrankheiten, wie zurückliegende Schlaganfälle oder Herzinfarkte oder andere Herzprobleme sind vor Kursbeginn zwingend anzuzeigen. In solchen Fällen unbedingt die gesundheitliche Unbedenklichkeit beim Arzt nachfragen.*

### Schwimmen lernen für Erwachsene

Egal in welchem Alter, ob zur eigenen Sicherheit im Wasser oder zum gezielten Fitnesstraining: Schwimmen kann jeder lernen! Bewegungen im Wasser sind gelenk- und knochenschonend; gleichzeitig wird der gesamte Stütz- und Bewegungsapparat gekräftigt.

10 x | 13 UE | 52 €

## Z 63 31

Di, 06.09. – 22.11., 15.30 – 16.30 Uhr  
Schule f. Körperbehinderte, Fischhausstr. 12  
Rainer Schmidt, Schwimmtrainer

### Aqua Fitness

Aqua Fitness in flachem und tiefem Wasser trainiert Ausdauer, Kraft und Koordination und ist trotz hoher Bewegungsintensität ein schonendes Training für den ganzen Körper. Der natürliche Auftrieb und die entspannende Wirkung des Wassers werden genutzt, um Sehnen, Bänder, Wirbelsäule und die Gelenke zu entlasten. Beim Training werden der Stoffwechsel angeregt, die Beweglichkeit verbessert, die Atemmuskulatur und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt.

9 x | 12 UE | 72 €

## Z 63 44

Fr, 02.09. – 11.11., 21.00 – 22.00 Uhr  
Nordbad, Louisenstraße 48  
Haik Helga Hage, Aquatrainerin

## Z 63 45

Fr, 25.11.2011 – 03.02.2012, 21.00 – 22.00 Uhr  
Nordbad, Louisenstraße 48  
Haik Helga Hage, Aquatrainerin

Aqua-Gymnastik für Senioren

siehe unter Kurse für Ältere, S. 315

## Fitmacher – den Körper trainieren

### Volkshochschul-Weihnachtslauf

Ein Muss für alle Freizeitläufer! Am letzten Sonntag vor Weihnachten lädt die VHS zum 10- km-Lauf und zum Halbmarathon. Nach der Devise „Ankommen zählt“, geht es nicht um Zeit und Leistung, sondern vielmehr um das gemeinsame Aktivsein, um Spaß und Gesundheit. Zur Stärkung werden unterwegs Getränke und Snacks bereit gehalten. Obendrauf gibt es für alle Teilnehmer ein Funktionsshirt der VHS. Gelaufen wird die Brückenrunde (reichlich 10 km) über Blaues Wunder und Albertbrücke.

1 x | 4 UE | 8 €

## Z 64 01

So, 18.12., 10.30 – 13.30 Uhr  
Start/Ziel: Brückenpfeiler Blaues Wunder (Schillergarten)  
Dozententeam

## Ausdauer und Kraft

*Ausdauertraining hat besonders positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Es fördert die Durchblutung des gesamten Körpers, regt den Stoffwechsel an, reguliert das Gewicht, trainiert Herz und Lunge und beugt Bewegungsmangel bedingten Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. In Kombination mit Kräftigungsübungen werden Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke gestärkt und das Training wird ganzheitlich.*

### Theorie und Praxis der Lauftechnik – Von Lauf-ABC bis Laufstilkorrektur

Lernen Sie in unserem Workshop alles über die optimale Lauftechnik. Innerhalb weniger Stunden bereiten wir Sie in Theorie und Praxis auf Ihre läuferischen Ziele vor. Als Anhaltspunkte für eine Optimierung des Laufstils dienen uns vor Ort gefilmte Videoaufnahmen. Sie erhalten Tipps zur Lauftechnikschulung, zum Stabilisationstraining und Stretching.

*Bitte mitbringen: Schreibzeug, Laufbekleidung und Laufschuhe, Getränk*

2 x | 4 UE | 24 €

## Z 64 02

Sa, 24.09. – 01.10., 9.00 – 10.30 Uhr  
Treff: Torwirtschaft Großer Garten  
Tell Wollert, Diplomsporthelehrer

### Lauftraining für Einsteiger am Vormittag

Unter Anleitung eines ehemaligen Leistungssportlers und heutigen Trainers werden Sie in die Techniken des Laufens eingeführt. Kondition, Atemtechnik und Laufen in der Gruppe stehen dabei im Vordergrund.

*Bitte mitbringen: wetterfeste Laufbekleidung, Laufschuhe*

15 x | 20 UE | 65 €

## Z 64 03

Mo, 12.09.2011 – 30.01.2012, 9.15 – 10.15 Uhr  
Treff: Stübelallee / Ecke Karcherallee (Spielplatz)  
Ivo Zschätzsch, Lauf- und Athletiktrainer

### Lauftraining für Einsteiger

*Bitte mitbringen: wetterfeste Laufbekleidung, Laufschuhe*

15 x | 20 UE | 65 €

## Z 64 04

Di, 13.09.2011 – 10.01.2012, 18.10 – 19.10 Uhr  
Treff: Stübelallee / Ecke Karcherallee (Spielplatz)  
Ivo Zschätzsch, Lauf- und Athletiktrainer

**Z 64 05**

Di, 13.09.2011 – 10.01.2012, 19.10 – 20.10 Uhr  
Treff: Stübelallee / Ecke Karcherallee (Spielplatz)  
Ivo Zschätzsch, Lauf- und Athletiktrainer

**Lauftraining für Anfänger und Wieder-einsteiger**

*Bitte mitbringen: wetterfeste Laufbekleidung, Laufschuhe*

15 x | 20 UE | 65 €

**Z 64 06**

Sa, 10.09.2011 – 14.01.2012, 10.10 – 11.10 Uhr  
Treff: Stübelallee / Ecke Karcherallee (Spielplatz)  
Ivo Zschätzsch, Lauf- und Athletiktrainer

**Vom Laufeinstieg zum Fitnessjoggen – speziell für Frauen**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die richtige Lauftechnik. Mit anfänglichen Walking/Joggingintervallen werden Sie langsam an das gesunde Joggen herangeführt. Die richtige und effektive Trainingsbelastung, der Umgang und Nutzen einer Pulsuhr sind Themen in diesem Kurs, welcher sich speziell an Laufeinsteigerinnen richtet. Am Ende sind Sie in der Lage, mind. 30 Minuten „am Stück“ durchgehend zu joggen.

*Bitte mitbringen: gute Laufschuhe, Pulsuhr, wetterfeste Laufbekleidung*

15 x | 20 UE | 65 €

**Z 64 07**

Do, 08.09.2011 – 05.01.2012, 18.10 – 19.10 Uhr  
Treff: Stübelallee / Ecke Karcherallee (Spielplatz)  
Ivo Zschätzsch, Lauf- und Athletiktrainer

**Laufen und Poweryoga für Frauen**

Laufen und Power-Yoga – das kombinierte Training beider Sportarten ist unschlagbar für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. So wird die Laufeinheit, welche im Mittelpunkt des Trainings steht, mit Asanas aus dem Power Yoga abgerundet. Dies verstärkt den Trainingseffekt, verfeinert den Laufstil, verbessert die Körperhaltung und beugt Verletzungen vor. Dieses Ganzkörpertraining in der Natur beruhigt die Seele und hebt zusätzlich die Laune.

*Bitte mitbringen: Laufschuhe, wetterfeste Laufbekleidung*

12 x | 16 UE | 56 €

**Z 64 075**

Mo, 29.08. – 12.12., 19.15 – 20.15 Uhr  
Treff: Stübelallee / Ecke Karcherallee (Spielplatz)  
Ramona Kühn, Sporttherapeutin / Yogalehrerin

**Lauftraining für Ambitionierte**

Dieser Kurs richtet sich an ehrgeizige Läufer(innen) zwischen 18 und 55 Jahren mit dem Ziel, an einem Laufevent teilzunehmen oder ihre Leistung zu verbessern. Es werden neue Trainingsmethoden, Programme und Stretching-Variationen angewendet. Mit Hilfe von Kräftigungsübungen, die in das Lauftraining integriert werden, verbessern Sie nicht nur Ihre Lauftechnik, sondern auch Ihren allgemeinen Fitnesszustand. Als Höhepunkt ist eine kostenfreie Teilnahme zum VHS-Weihnachtslauf (Z 6401) vorgesehen.

Voraussetzung: gute Grundfitness, Lauferfahrung, d.h. 10 km in max. 65 Minuten

*Bitte mitbringen: wetterfeste Laufbekleidung, Laufschuhe*

14 x | 21 UE | 73,50 €

**Z 64 08**

Mi, 14.09. – 14.12., 19.00 – 20.00 Uhr  
Treff: Torwirtschaft Großer Garten  
VHS-Lauf: So, 18.12., 10.30 – 13.30 Uhr  
Start/Ziel: Brückenpfeiler Blaues Wunder (Schillergarten)  
Philipp Flöbel, Trainer

**Walking / Nordic Walking**

In diesem Kurs werden Sie Schritt für Schritt in die Techniken des (Nordic) Walking eingeführt. Kondition, Arm- bzw. Stockarbeit und das Gehen in der Gruppe stehen dabei im Vordergrund.

*Bitte mitbringen: Laufschuhe, eigene Stöcke (wenn vorhanden)*

15 x | 20 UE | 65 €

**Z 64 09**

Fr, 02.09.2011 – 06.01.2012, 10.00 – 11.00 Uhr  
Treff: Stübelallee / Ecke Karcherallee (Spielplatz)  
Ivo Zschätzsch, Lauf- und Athletiktrainer

**Z 64 10**

Mo, 05.09.2011 – 23.01.2012, 18.00 – 19.00 Uhr  
Treff: Stübelallee / Ecke Karcherallee (Spielplatz)  
Ivo Zschätzsch, Lauf- und Athletiktrainer

**Outdoor Workout**

Dieser Kurs zielt auf eine Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit durch Lauftraining für Einsteiger, kombiniert mit Kräftigungsübungen für den kompletten Bewegungsapparat und Ernährungstipps. Das Bewegen in der Natur unterstützt die positiven Wirkungen auf Wohlbefinden und Stimmung. Voraussetzung: gute Grundfitness.  
*Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Lauf- oder Sportschuhe*

9 x | 12 UE | 39 €

## Z 64 11

Do, 01.09. – 27.10., 17.00 – 18.00 Uhr  
Treff: am Großen Garten, Hauptallee Winterbergstr.  
Daniel Schmidt, Physiotherapeut

### Workout: Cardio-Muscle-Strength

Die ultimative Power-Stunde – erleben Sie ein funktionelles und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das Cardio-Training und Workout vereint. In fließenden Bewegungsabläufen werden Ausdauer, Muskelkraft (Tiefenmuskulatur), Haltung, Stabilisation, Beweglichkeit und Koordination intensiv trainiert. Die Übungssequenzen beinhalten u. a. Pilates-, Yoga- sowie Kickbox-Elemente und konzentrieren sich auf die Muskulatur von Rücken, Schultergürtel, Armen sowie Bauch, Beinen, Po und Beckenboden. Das richtige Rezept also, um Körperbewusstsein und Vitalität zu steigern und eine Straffung und Formung des Körpers zu erreichen.

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband (2 m lang), Hanteln (je 1 kg)*

21 x | 28 UE | 91 €

## Z 64 12

Do, 01.09.2011 – 09.02.2012, 19.00 – 20.00 Uhr  
18. Grundschule/Turnhalle, Terrassenufer 15  
Felicitas Brendel, Fachübungsleiterin Gymnastik/Tanz

### Workout für Geübte

Der Kurs ist für alle, die bereit sind, mit vielen Wiederholungen bis zur Muskelerschöpfung zu arbeiten. Im Hauptteil nach der Erwärmung werden u. a. die kleinen Muskeln und Muskelgruppen trainiert. Ziel ist ein schlanker und durchtrainierter Körper. Nur für Geübte mit der Bereitschaft, sich anzustrengen.

*Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk*

12 x | 24 UE | 84 €

## Z 64 13

Di, 27.09.2011 – 10.01.2012, 20.15 – 21.45 Uhr  
VHS, Gerokstr. 16 – 20  
Romy Richter, Pilatetrainerin

### Fitnessboxen

Fitnessboxen ist ein ganzheitliches Konditionstraining. Gefördert werden Ausdauer, Schnelkraft, Beweglichkeit und Koordination. Die Sportart ist eine gute Möglichkeit, eigene Grenzen zu erleben, sich auszuworkouten und Stress abzubauen. Übun-

gen wie Seilspringen, Schattenboxen, Kraftkreis gehören genauso zum Programm wie die Partnerarbeit mit und ohne Pratzten oder spielerische Lauf- und Koordinationsübungen.

*Bitte mitbringen: Boxbandagen (wenn vorhanden), Handtuch und Getränk*

14 x | 28 UE | 91 €

## Z 64 135

Mi, 14.09. - 18.01., 20.00 – 21.30 Uhr  
Schule f. Körperbehinderte, Fischhausstr. 12, TH  
Holm Zückert, Boxtrainer

### Auspowertraining: Präventives Herz-Kreislauf-Training

Wer sich auspowern will, ist in diesem Kurs richtig. Zunächst heißt es, mit einfachen Schrittfolgen aus der Aerobic ins Schwitzen zu kommen. Und im darauffolgenden Workoutteil werden alle wichtigen Muskelgruppen mit gezielten Übungen gekräftigt. Abschließend folgt ein kurzer Dehnungs- und Entspannungsteil.

*Bitte mitbringen: Handtuch und Gymnastikmatte*

18 x | 24 UE | 84 €

## Z 64 14

Di, 30.08.2011 – 10.01.2012, 18.30 – 19.30 Uhr  
Gesundheitszentrum Medved, Maxstr.8  
Antje Dewitz, Aerobictrainerin

## Z 64 15

18 x | 24 UE | 84 €  
Di, 30.08.2011 – 10.01.2012, 19.45 – 20.45 Uhr  
Gesundheitszentrum Medved, Maxstr.8  
Antje Dewitz, Aerobictrainerin

### Herz-Kreislauf-Training für Männer und Frauen ab 35

Sie wünschen sich mehr Vitalität, Kraft und Beweglichkeit? Dieser Kurs bietet Ihnen Abwechslung und ein wirkungsvolles Training. Er ist für Einsteiger wie Fortgeschrittene, Männer wie Frauen optimal geeignet. Ihre Muskulatur wird gekräftigt, das Herz-Kreislaufsystem trainiert und die Fettverbrennung angekurbelt. Ein Ganzkörperworkout, bei dem Sie bald Erfolg spüren werden.

*Bitte mitbringen: Handtuch*

19 x | 38 UE | 114 €

## Z 64 16

Fr, 02.09.2011 – 03.02.2012, 18.00 – 19.30 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Ute Flößel, Fitnesslehrerin

## Herz-Kreislauf-Training und Kräftigung für Frauen ab 50

Mit vielen Handgeräten und Bewegungshilfen werden nach abwechslungsreicher Musik alle Muskelgruppen des Körpers gekräftigt, die Fettverbrennung gefördert und Herz und Kreislauf gestärkt. Durch gezielte Hinweise für häusliches Training wird eine kontinuierliche Wirkung auf den Körper angestrebt.

*Bitte mitbringen: Mineralwasser, Theraband, Handtuch*

21 x | 28 UE | 91 €

### Z 64 17

Di, 06.09.2011 – 14.02.2012, 15.40 – 16.40 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Christa Strandt, Diplomsporthlehrerin

## Herz-Kreislauf & Kräftigung intensiv

Bei dem intensiven Herz-Kreislauf-Training mit Schrittfolgen aus verschiedenen Aerobic-Bereichen kommt jeder ins Schwitzen und die Fettverbrennung wird angekurbelt. Ob Latino, Disco, Dance oder Classic – der Spaß ist dabei garantiert. Beim anschließenden Workout werden die Muskulatur gekräftigt und Bauch, Beine und Po gestrafft.

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband, Handtuch*

14 x | 28 UE | 91 €

### Z 64 21

Mi, 12.10.2011 – 08.02.2012, 20.00 – 21.30 Uhr

TC Blau-Weiß Blasewitz, Vogesenweg 8

Christiane Freund, Aerobictrainerin

## Trampolinschwingen für Herz und Kreislauf

Beim Schwingen auf diesem speziellen Mini-Trampolin erlebt der Körper ein Wechselspiel zwischen relativer Schwerelosigkeit und einer zunehmenden Gewichtskraft. (Fast) alle Muskeln des Körpers reagieren reflexartig auf diesen rhythmischen Wechsel, ohne dass sie bewusst bewegt werden müssen. Ein anspruchsvolles und trotzdem gelenkschonendes Ganzkörpertraining für Kraft, Koordination, Haltung, Beweglichkeit und vor allem Ausdauer.

*Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Socken*

7 x | 7 UE | 24,50 €

### Z 64 22

Do, 15.09. – 27.10., 17.30 – 18.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Mandy Schöning, Physiotherapeutin

## „Das Fett muss weg“

Der Kurs ist kraftorientiert mit Schwerpunkt auf Muskelaufbau, -stärkung und -straffung. Alle Übungen sind sehr effizient für Muskeln und Haltung und bieten ausgezeichnete Voraussetzungen für eine optimale Fettverbrennung. Auf Wunsch können die Kursteilnehmer an unserem Ernährungsseminar kostenfrei teilnehmen, um mehr wichtige Grundlagen über Ernährung und Sport zu erfahren. Alle erforderlichen Kleingeräte und Matten sind vorhanden.

*Bitte mitbringen: Handtuch*

8 x | 8 UE | 40 €

### Z 64 23

Di, 30.08. – 18.10., 20.00 – 20.45 Uhr

Perfect Body Gesundheitstraining, Königsbrücker Str. 19  
Stefanie Müller, Physiotherapeutin

## Frauen-Power – Training für Frauen

Zu mitreißender Musik wird nach einer Erwärmung das Herz-Kreislauf-System mit klassischen Aerobicritten in Schwung gebracht und die Fettverbrennung aktiviert. Anschließend geht's an die Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie Formung und Straffung von Bauch, Beinen und Po. Der Kurs endet mit der Dehnung der trainierten Muskulatur und einem angenehmen Entspannungsteil.

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk*

15 x | 20 UE | 65 €

### Z 64 24

Di, 06.09.2011 – 10.01.2012, 19.00 – 20.00 Uhr

BSZ Technik, Gerokstr. 22 (Turnhalle)

Lina Dabbagh, Fitnesstrainerin

## Frauen-Power – Training für Frauen (Fortgeschrittene)

18 x | 36 UE | 117 €

### Z 64 25

Do, 01.09.2011 – 19.01.2012, 18.45 – 20.15 Uhr

6. Mittelschule, Fetscherstr. 2 (Turnhalle)

Doreen Pilarski, Fitnesstrainerin

## Body Fitness Mix

Dieser abwechslungsreiche Kurs fördert effektiv die physischen und psychischen Kräfte. Durch passende Musik nutzt er die natürliche Bewegungsfreude zu einem hochwirksamen Ausdauer- und Konzentrationstraining. Die Trainingseinheiten sind eine Mischung aus Aerobic,

Body-Workout, Kickboxen, Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Mental Balance und Stretching. Gleichzeitig werden über abschließende Entspannungstechniken, Atemübungen aus dem Yoga und Qi Gong Wohlbefinden und Psyche gestärkt.  
*Bitte mitbringen: Sportsachen, Turnschuhe, Handtuch, Getränk*

12 x | 24 UE | 78 €

## Z 64 27

Mo, 05.09. – 19.12., 17.30 – 19.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Mirka Paulus, Fitnesstrainerin / Yogalehrerin

## Aerobic und mehr

### Dance your Body – 100 % Aerobic

Erleben Sie eine powervolle Aerobic-Class für Jedermann/-frau und lassen Sie sich begeistern von coolen Schrittkombinationen und dynamischem Dance Style zu House, Latino-Rhythmen, Disco und Hip-Hop – eine perfekte Kombination von Tanz- und Aerobic-Schritten. Genießen Sie die Beats, die Sie zum Schwitzen bringen und gut Kalorien verbrauchen! Die Stunde beinhaltet zudem einen Kraftteil mit muskelkonditionierenden Übungen zur Straffung und Formung des Körpers.

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte*

21 x | 28 UE | 91 €

## Z 64 31

Do, 01.09.2011 – 09.02.2012, 18.00 – 19.00 Uhr

18. Grundschule/Turnhalle, Terrassenufer 15

Felicitas Brendel, Fachübungsleiterin Gymnastik/Tanz

### Jazz Aerobic

Sie mögen Jazzmusik und möchten sich dynamisch dazu bewegen? Dann bietet dieser Kurs alle Vorzüge eines Ausdauertrainings mit rhythmischen Bewegungen zu ansprechender Jazzmusik. Hauptsächlich werden Kondition und Koordination angesprochen. Die in einer Choreografie zusammengestellten Übungen werden erlernt und mehrmals geübt. Dieser Kurs ist für Einsteiger geeignet und richtet sich an alle, die gern tanzen.

*Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Sportkleidung*

12 x | 16 UE | 64 €

## Z 64 32

Do, 29.09.2011 – 05.01.2012, 18.30 – 19.30 Uhr

VHS, Gerokstr. 16 – 20

Peter Scheufler, Tanzpädagoge / Aerobicinstructor

### Body Kick

Das Gruppentraining ist ausdauerorientiert und verbindet Aerobic-Übungen mit Kick-Box-Elementen. Die Grundelemente schulen Ausdauer und Koordination und werden zu einer Choreografie zusammengestellt, von einer Aerobic-Trainerin vorgeführt und mischen klassische Gymnastik und Tanz. Dazu kommen Kick-Box-Elemente, die das optimale Ganzkörpertraining ergänzen. Die Pfunde werden dabei purzeln, Stress wird abgebaut.

*Bitte mitbringen: Handtuch, Sportsachen*

8 x | 8 UE | 40 €

## Z 64 33

Do, 08.09. – 10.11., 20.00 – 20.45 Uhr

Perfect Body Gesundheitstraining, Königsbrücker Str. 19  
Stefanie Müller, Physiotherapeutin

### Step-Aerobic I

Der Kurs ist für alle, die neben der klassischen Aerobic auch Step-Aerobic ausprobieren möchten. Schwerpunkte des Trainings sind eine Herz-Kreislauf-Konditionierung sowie Dehnung, Haltung und Muskelkräftigung. Für Einsteiger geeignet.

*Mitzubringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk.*

15 x | 20 UE | 65 €

## Z 64 34

Fr, 09.09.2011 – 13.01.2012, 19.00 – 20.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Lina Dabbagh, Fitnesstrainerin

### Step-Aerobic II

Für Fortgeschrittene

*Mitzubringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk.*

15 x | 20 UE | 65 €

## Z 64 35

Fr, 09.09.2011 – 13.01.2012, 18.00 – 19.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Lina Dabbagh, Fitnesstrainerin

### Dance-Aerobic / Dance-Fit

Mit viel Musik, Rhythmus und jeder Menge Spaß werden tänzerische Elemente und einfache Choreographien aus den Bereichen Jazz Dance, Salsa-Latino, HipHop, Riverdance, Orientaldance erlernt und vermittelt. (Man muss kein Tänzer sein!) Das Programm enthält wenig Sprünge, aber viel Schwung, Herz-Kreislauf-System und die Fettverbrennung werden aktiviert, Koordi-

nation und Beweglichkeit geschult. Am Ende der Stunde gibt es noch ein Kräftigungstraining des gesamten Körpers sowie der Problemzonen Bauch-Beine-Po.

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe*

### Z 64 355

15 x | 20 UE | 65 €

Di, 27.09.2011 – 24.01.2012, 19.00 – 20.00 Uhr  
R.-Rolland-Gymn./Turnhalle, Weintraubenstr. 3  
Miroslava Borrmann, Aerobicinstructor / Ballett-Tänzerin

### Z 64 36

18 x | 24 UE | 78 €

Do, 25.08.2011 – 12.01.2012, 18.30 – 19.30 Uhr  
BSZ Wirtschaft/Turnhalle, Melanchthonstr. 9  
Dr. Katrin Dumalin-Kliesow, Aerobicinstructor

### Z 64 37

15 x | 20 UE | 65 €

Mi, 31.08.2011 – 04.01.2012, 19.00 – 20.00 Uhr  
51. Grundschule/Turnhalle, Rosa-Menzer-Str. 24  
Peter Scheufler, Tanzpädagogin / Aerobicinstructor

## Hula Hoop Dance Workout

Dieser neuartige Kurs richtet sich vor allem an Erwachsene, die wieder bzw. schon immer einmal den Hula Hoop um den Körper schwingen wollen und Freude an Musik und Bewegung haben. Im Workout verbrennen Sie spielend Kalorien und formen sanft den Körper. Sie trainieren Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Balance und Rhythmusgefühl und bauen dabei Stress ab. Sie erlernen zunächst die Grundlagen des Hoop Dance ohne komplizierte Schrittfolgen und können dann zunehmend eine grenzenlose Kreativität im Spiel mit dem Reifen entwickeln. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

*Bitte mitbringen: 1 € Leihgebühr für den Hula Hoop pro Stunde, eng anliegendes (auch bauchfreies) Oberteil, Gymnastikmatte, Hallen-turnschuhe, Handtuch und Getränk*

12 x | 16 UE | 56 €

### Z 64 24

Di, 27.09.2011 – 03.01.2012, 18.00 – 19.00 Uhr  
R.-Rolland-Gymn./Turnhalle, Weintraubenstr. 3  
Gesine Joiko, Tänzerin / Fitnesstrainerin / Yoga-lehrerin

## Body Styling mit Tanzelementen

Dieses Training des gesamten Körpers, der Stütz-muskulatur, der Wirbelsäule sowie der Problem-zonen von Bauch, Beinen, Po dient der Formung

und Straffung der Figur. Der Kurs beinhaltet nicht allein Aerobicelemente zur Erwärmung und Kräftigungsübungen im Hauptteil, auch Tanzelemente machen den Kurs abwechslungsreicher, schulen die Koordination und verbessern die Kondition. Am Ende der intensiven Stunde haben Sie sich eine erholsame Entspannung verdient.

*Bitte mitbringen: Hanteln (1 kg), Handtuch und Gymnastikmatte*

### Z 64 38

15 x | 20 UE | 65 €

Mi, 31.08.2011 – 04.01.2012, 18.00 – 19.00 Uhr  
51. Grundschule/Turnhalle, Rosa-Menzer-Str. 24  
Peter Scheufler, Tanzpädagogin / Aerobicinstructor

### Z 64 39

12 x | 16 UE | 64 €

Do, 29.09.2011 – 05.01.2012, 19.30 – 20.30 Uhr  
VHS, Gerokstr. 16 – 20  
Peter Scheufler, Tanzpädagogin / Aerobicinstructor

## Fit mit Streetdance und Co.

Dieser Kurs ist ideal, sich allen Ärger oder Stress von der Seele zu tanzen, den Kopf frei zu bekommen und dabei etwas für die Fitness zu tun. Hier werden Bewegungsliebhaber animiert, sich ausgelassen und kreativ zu bewegen. Zeitgenössische Musik, wie z. B. Hip-Hop, Streetdance oder Dancefloor, sollen dabei ebenfalls eine große Rolle spielen, sich den Bewegungen hinzugeben.

12 x | 16 UE | 64 €

### Z 64 40

Mi, 05.10.2011 – 04.01.2012, 17.15 – 18.15 Uhr  
VHS, Gerokstr. 16 – 20  
Miroslava Borrmann, Aerobicinstructor / Ballett-Tänzerin

## AROHA –

### Herz-Kreislauf-Training im ¾-Takt

Ein neuer effektiver Gesundheitskurs, der Körper und Geist trainiert und der Seele ein Wohlbefinden bereitet. Kontrollierte, ausdrucksstarke, kraftvolle und entspannende Bewegungen wirken sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und kurbeln die Fettverbrennung an. AROHA ist inspiriert vom HAKA (neuseeländischer Kriegstanz), vom traditionellen Kung Fu und von Tai Chi-Elementen. Das Training wird in mittlerer Intensität durchgeführt, ist gelenkschonend und für alle Altersgruppen und Fitness-Stufen leicht nachvollziehbar. Gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen runden das Training ab.

*Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk*

15 x | 20 UE | 65 €

## Z 64 41

Mi, 31.08.2011 – 04.01.2012, 18.00 – 19.00 Uhr  
BSZ Wirtschaft/Turnhalle, Melanchthonstr. 9  
Steffi Bodor, Rücken- und Pilatestrainerin

## Zumba-Fitness

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das sich aus internationaler Musik und verschiedensten Tanzströmungen zusammensetzt. Das dynamische, begeisternde und effektive Training verbessert die Ausdauer und dient dem Muskelaufbau von Gesäß, Beinen, Armen, Körpermitte und Bauchmuskeln. Im Vordergrund steht nicht die Perfektion, sondern Spaß an Bewegung und Musik.

*Bitte mitbringen: leichte Trainings- oder Laufschuhe mit wenig Profil, bequeme sportliche Kleidung, Getränk*

## Z 64 415

12 x | 12 UE | 48 €  
Mo, 29.08. – 12.12., 18.00 – 18.45 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Ramona Kühn, Sporttherapeutin / Zumbainstructor

## Z 64 43

12 x | 16 UE | 64 €  
Mo, 29.08. – 12.12., 19.15 – 20.15 Uhr  
Schule f. Erziehungshilfe (TH), Zinzendorfstr.  
Kristina Reichenbach, Zumbainstructor

## Z 64 44

6 x | 8 UE | 32 €  
Mo, 05.09. – 17.10., 19.00 – 20.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Jana Rehfeld, Tänzerin / Zumbainstructor

## Z 64 45

9 x | 12 UE | 48 €  
Mo, 21.11.2011 – 30.01.2012, 19.00 – 20.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Jana Rehfeld, Tänzerin / Zumbainstructor

## Z 64 46

6 x | 8 UE | 32 €  
Mo, 05.09. – 24.10., 20.10 – 21.10 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Jana Rehfeld, Tänzerin / Zumbainstructor

## Z 64 47

9 x | 12 UE | 48 €  
Mo, 21.11.2011 – 30.01.2012, 20.10 – 21.10 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Jana Rehfeld, Tänzerin / Zumbainstructor

## Z 64 475

15 x | 20 UE | 80 €  
Di, 27.09.2011 – 24.01.2012, 20.00 – 21.00 Uhr  
R.-Rolland-Gymn./Turnhalle, Weintraubenstr. 3  
Miroslava Borrmann, Zumbainstructor / Ballett-Tänzerin

## Z 64 48

6 x | 8 UE | 32 €  
Mi, 14.09. – 19.10., 19.00 – 20.00 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Jana Rehfeld, Tänzerin / Zumbainstructor

## Z 64 49

9 x | 12 UE | 48 €  
Mi, 23.11.2011 – 25.01.2012, 19.00 – 20.00 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Jana Rehfeld, Tänzerin / Zumbainstructor



## VHS-Kursleiterin Miroslava Borrmann, Ballett-Tänzerin, Aerobic- und Zumbainstructor:

*Ich bin in der Slowakei geboren worden und in Bratislava aufgewachsen. Dort habe ich am Tanzkonservatorium klassisches und modernes Ballett studiert. Anschließend habe ich mehrere Jahre als Solotänzerin international an verschiedenen Bühnen getanzt. Seit 2007 lebe ich in Dresden und absolvierte Zusatzausbildungen in aktuellen Tanzrichtungen und im Fitnessbereich. In meinen Kursen in der VHS möchte ich anderen Menschen die Freude an Tanz und Bewegung vermitteln. Körper und Seele mit Hilfe von Musik in Einklang zu bringen und ganz nebenbei die Fitness zu verbessern, ist das Ziel meiner Bemühungen.*

**Z 64 50**

6 x | 8 UE | 32 €

Mi, 14.09. – 19.10., 20.15 – 21.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Jana Rehfeld, Tänzerin / Zumbainstructor

**Z 64 51**

9 x | 12 UE | 48 €

Mi, 23.11.2011 – 25.01.2012, 20.15 – 21.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Jana Rehfeld, Tänzerin / Zumbainstructor

**Z 64 52**

8 x | 8 UE | 40 €

Fr, 02.09. – 21.10., 20.00 – 20.45 Uhr

Perfect Body Gesundheitstraining, Königsbrücker Str. 19

Sandra Ladisch, Zumbainstructor

**Zumba-Fitness am Mittag**

*Bitte mitbringen: leichte Trainings- oder Laufschuhe mit wenig Profil, bequeme sportliche Kleidung, Getränk*

12 x | 16 UE | 64 €

**Z 64 53**

Do, 29.09. – 15.12., 12.15 – 13.15 Uhr

VHS, Gerokstr. 16 – 20

Kristina Reichenbach, Zumbainstructor

**Zumba Gold für Ältere und Einsteiger**

ZUMBA Gold ist die einfachste und leichteste Form von ZUMBA. Es ist sowohl für ältere und aktive Menschen entwickelt worden als auch für Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt. Es eignet sich hervorragend für Senioren, um fit und in Bewegung zu bleiben, denn die Tanzschritte sind leicht zu erlernen.

*Bitte mitbringen: leichte Trainings- oder Laufschuhe mit wenig Profil, bequeme sportliche Kleidung, Getränk*

**Z 64 54**

12 x | 16 UE | 64 €

Mi, 05.10.2011 – 04.01.2012, 15.00 – 16.00 Uhr

VHS, Gerokstr. 16 – 20

Miroslava Borrmann, Aerobicinstructor/ Ballett-Tänzerin

**Z 64 55**

12 x | 12 UE | 48 €

Do, 29.09. – 15.12., 11.00 – 11.45 Uhr

VHS, Gerokstr. 16 – 20

Kristina Reichenbach, Zumbainstructor

**Kräftigung + Körperformung****In Form ab 40**

Schluss mit Problemen an Bauch, Beinen, Po und anderswo! Dieser Kurs ist gezielt auf Figurprobleme ausgerichtet. Mit Musik, Spaß und Freude kommen Sie „in Form“. Natürlich darf am Ende eines jeden Kurstages die Entspannung nicht fehlen. Der Kurs ist besonders geeignet für Interessenten ab 40 Jahre.

*Bitte mitbringen: Handtuch*

8 x | 8 UE | 40 €

**Z 64 56**

Di, 01.11. – 20.12., 20.00 – 20.45 Uhr

Perfect Body Gesundheitstraining, Königsbrücker Str. 19

Stefanie Müller, Physiotherapeutin

**Problemzoningymnastik / Bodyfitness**

Die Gymnastik beinhaltet ein gezieltes Training zur Straffung der Muskulatur des gesamten Körpers, besonders aber an Bauch, Beinen und Po. Den „ungeliebten Polstern“ wird in der angenehmen Atmosphäre einer musikbegleiteten Körperarbeit zu Leibe gerückt, wobei sich die Körperpartien durch den Wechsel von Muskelan- und -entspannung und Stretching festigen und „in Form“ bringen.

*Bitte mitbringen: Decke / Matte, Handtuch, Turnschuhe*

15 x | 20 UE | 65 €

**Z 64 57**

Mo, 05.09.2011 – 23.01.2012, 19.00 – 20.00 Uhr

Gymn. Gorbitz, Leutew. Ring 141 (Gymn.-R.)

Angela Sommer, Pilatetrainerin

**Z 64 58**

Mo, 05.09.2011 – 23.01.2012, 20.00 – 21.00 Uhr

Gymn. Gorbitz, Leutew. Ring 141 (Gymn.-R.)

Angela Sommer, Pilatetrainerin

**Z 64 59**

Mi, 07.09.2011 – 11.01.2012, 20.15 – 21.15 Uhr

6. Mittelschule, Fetscherstr. 2 (Turnhalle)

Brigitte Hofmann, Sporttherapeutin

**Bauch, Beine, Po**

Ein effektives, wirkungsvolles Training zur Verbesserung der Kraftausdauer und zur gezielten Kräftigung/Straffung von Bauch, Beinen und Gesäßmuskulatur. Es dient der Verbesserung der Körperhaltung und des Körpergefühles. Dehnungsübungen runden die Kursstunde ab. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte*

## Z 64 60

15 x | 20 UE | 65 €

Di, 30.08. – 20.12., 19.30 – 20.30 Uhr

Gymnasium Plauen/Turnhalle I, Kantstr. 2  
Julia Steffen, Diplom sportwissenschaftlerin

## Z 64 61

15 x | 20 UE | 65 €

Mi, 31.08.2011 – 04.01.2012, 20.15 – 21.15 Uhr

BSZ Wirtschaft/Turnhalle, Melanchthonstr. 9  
Steffi Bodor, Rücken- und Pilatestrainerin

## Z 64 62

15 x | 20 UE | 65 €

Mi, 07.09.2011 – 11.01.2012, 20.15 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3  
Katherine Sonntag, Fitnesstrainerin

## Z 64 63

18 x | 24 UE | 84 €

Do, 01.09.2011 – 19.01.2012, 18.15 – 19.15 Uhr

TC Blau-Weiß Blasewitz, Vogesenweg 8  
Andreas Kühn, Physio-Fitness-Trainer

## Z 64 64

18 x | 24 UE | 84 €

Do, 01.09.2011 – 19.01.2012, 19.30 – 20.30 Uhr

TC Blau-Weiß Blasewitz, Vogesenweg 8  
Andreas Kühn, Physio-Fitness-Trainer

## Z 64 65

15 x | 20 UE | 65 €

Do, 08.09.2011 – 12.01.2012, 20.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3  
Lina Dabbagh, Fitnesstrainerin

## Z 64 66

12 x | 16 UE | 64 €

Mo, 26.09.2011 – 09.01.2012, 9.15 – 10.15 Uhr

VHS, Gerokstr. 16 – 20  
Nancy Pietruschka, Fitnessökonomin

## Bauch und Rücken „Spezial“

Ein abwechslungsreiches, wirkungsvolles Training – insbesondere zur gezielten Kräftigung und Straffung des Stütz- und Bewegungsapparates (Schwerpunkt: Bauch, Beine, Po und Rücken). Es dient der Verbesserung der Körperhaltung und der Beweglichkeit. Entspannungsübungen runden die Kursstunde ab.  
*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte*

15 x | 20 UE | 65 €

## Z 64 67

Di, 30.08. – 20.12., 18.30 – 19.30 Uhr

Gymnasium Plauen/Turnhalle I, Kantstr. 2  
Julia Steffen, Diplom sportwissenschaftlerin

## Bodyfit intensiv

Verschiedene Techniken aus Rückengymnastik und Bauch-, Beine-, Po-Training werden intensiv erlernt, um das muskuläre Gleichgewicht wieder herzustellen. Anschließend Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Training ab.  
*Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Theraband, Turnschuhe*

## Z 64 68

15 x | 20 UE | 65 €

Mo, 05.09.2011 – 23.01.2012, 18.00 – 19.00 Uhr

65. Grundschule, Turnhalle, Zschierener Str. 5  
Jana Galle-Ullrich, Fitnesstrainerin

## Z 64 69

12 x | 16 UE | 72 €

Di, 20.09. – 06.12., 19.00 – 20.00 Uhr

Sportzentrum, Oehmestraße 1  
Philipp Flößel, Trainer

## Body Workout

Alle, die ein anspruchsvolles, effektives, aber auch funktionelles Training suchen, sind zu diesem Kurs eingeladen. Trainiert werden Bauch, Beine, Po, aber auch Rücken, Arme und Schultern. Der Einsatz von Hilfsgeräten erhöht den Trainingseffekt. Der Kurs endet mit der Dehnung der beanspruchten Muskulatur. Ziel ist es, den gesamten Körper zu straffen und Haltung und Koordination zu verbessern.  
*Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk*

15 x | 20 UE | 65 €

## Z 64 72

Mi, 31.08.2011 – 04.01.2012, 19.10 – 20.10 Uhr

BSZ Wirtschaft/Turnhalle, Melanchthonstr. 9  
Steffi Bodor, Rücken- und Pilatestrainerin

## Body-Shaping

Steigern Sie Ihre Kraft und Ausdauer und lassen Sie den Alltagsstress hinter sich! Ein Mix aus einfachen Aerobicsschritten und Kräftigungseinheiten kurbelt nicht nur die Fettverbrennung an, sondern bringt Ihren Körper auch richtig in Form. Durch die Verwendung von verschiedenen Hilfsmitteln sind Spaß und Abwechslung garantiert.  
*Bitte mitbringen: Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk*

15 x | 20 UE | 65 €

## Z 64 73

Di, 13.09.2011 – 10.01.2012, 18.30 – 19.30 Uhr

BSZ Wirtschaft/Turnhalle, Melanchthonstr. 9  
Wenke Hahn, Fitness- und Aerobictrainerin

**Z 64 74**

Do, 15.09.2011 – 12.01.2012, 19.30 – 20.30 Uhr  
BSZ Wirtschaft/Turnhalle, Melanchthonstr. 9  
Wenke Hahn, Fitness- und Aerobictrainerin

**Körper Balance am Mittag**

Körper Balance ist ein Gruppenfitnessprogramm zu mitreißender Musik. Hier werden Dance, Krafttrainings- und Dehnungsübungen miteinander kombiniert, um Herzfitness, Kraft und Beweglichkeit zu trainieren. Körper Balance spricht jeden an, der sich gesund und fit halten möchte.

*Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch*

12 x | 12 UE | 48 €

**Z 64 75**

Di, 01.11.2011 – 24.01.2012, 12.00 – 12.45 Uhr  
VHS, Gerokstr. 16 – 20  
Mandy Schöning, Physiotherapeutin

**Pilates**

*Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining mit fließenden langsamen oder dynamischen Übungen, in denen unter anderem die tiefer liegenden kleinen und schwächeren Muskelschichten angesprochen werden. Pilates-Training vereint Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung in einer ruhigen Atmosphäre. Es ist eine intensive Trainingsmethode, die sich auf Körper und Geist auswirkt und dem Trainierenden Kraft, Ausstrahlung, Beweglichkeit und eine aufrechte Haltung verleiht.*

**Pilates / Body fit**

Verschiedene Techniken aus Rückengymnastik, Bauch-, Beine-, Po-Training, Muskelkräftigungs- sowie Pilates- und Qi Gong-Übungen werden intensiv erlernt, um das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wieder herzustellen. Die Kräftigung der gesamten Muskulatur und anschließende Dehnungs- und Entspannungsübungen bestimmen das Kursziel.

*Bitte mitbringen: lockere Sportkleidung, Socken, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk*

12 x | 20 UE | 70 €

**Z 64 76**

Di, 06.09. – 06.12., 18.00 – 19.15 Uhr  
Schule f. Körperbehinderte, Fischhausstr. 12, TH  
Carola Sauer, Qi Gong-Lehrerin / Pilatetrainerin

**Z 64 765**

Di, 06.09. – 06.12., 19.15 – 20.30 Uhr  
Schule f. Körperbehinderte, Fischhausstr. 12, TH  
Carola Sauer, Qi Gong-Lehrerin / Pilatetrainerin

**Pilates für Anfänger  
(auch für Schichtarbeitende)**

Je nach Dienstplan ist ein wöchentlicher Wechsel zwischen beiden Kursen möglich.

*Bitte mitbringen: Handtuch, kleine Decke*

12 x | 16 UE | 64 €

**Z 64 77**

Mi, 12.10.2011 – 11.01.2012, 10.00 – 11.00 Uhr  
Praxis für Physiotherapie Kipsdorfer Straße 93  
Jana Claus, Physiotherapeutin

**Z 64 775**

Do, 13.10.2011 – 05.01.2012, 17.00 – 18.00 Uhr  
Praxis für Physiotherapie Kipsdorfer Straße 93  
Jana Claus, Physiotherapeutin

**Pilates für Anfänger und Wiedereinsteiger**

*Bitte mitbringen: kleines Kissen, Turnschuhe oder Socken*

**Z 64 78**

15 x | 20 UE | 80 €

Di, 04.10.2011 – 17.01.2012, 17.00 – 18.00 Uhr  
VHS, Gerokstr. 16 – 20  
Denise Fiedler, Physiotherapeutin

**Z 64 79**

15 x | 20 UE | 70 €

Mi, 07.09. – 21.12., 18.00 – 19.00 Uhr  
Gesundheitszentrum Medved, Maxstr.8  
Angela Sommer, Pilatetrainerin

**Z 64 80**

15 x | 20 UE | 70 €

Do, 08.09.2011 – 12.01.2012, 19.00 – 20.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Lina Dabbagh, Fitnesstrainerin

**Pilates für Anfänger – Matte I**

Sie erlernen Grundbewegungsmuster und Prinzipien, die bei Pilates angewandt werden. Ziel ist es, die 19 Grundübungen des Mattentrainings, einschließlich der dazugehörigen Übergänge, richtig auszuführen und damit ein starkes Fundament für weitere fortgeschrittenere Übungskomplexe zu schaffen.

*Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch.*

9 x | 12 UE | 42 €

## Z 64 81

Mi, 24.08. – 19.10., 20.00 – 21.00 Uhr  
Physiotherapie, Anton-Graff-Straße 28  
Katrin Steudten, Pilatetrainerin

### Pilates für Fortgeschrittene

Grundlagen des Pilates werden vorausgesetzt und sicher beherrscht.

*Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch.*

## Z 64 82

9 x | 12 UE | 42 €

Mo, 22.08. – 24.10., 20.00 – 21.00 Uhr  
Physiotherapie, Anton-Graff-Straße 28  
Katrin Steudten, Pilatetrainerin

## Z 64 90

15 x | 20 UE | 65 €

Di, 30.08. – 20.12., 15.05 – 16.05 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Vera Jungmichel, Diplomsportlehrerin

## Z 64 91

19 x | 38 UE | 123,50 €

Fr, 02.09.2011 – 03.02.2012, 19.40 – 21.10 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Ute Flöbel, Fitnesslehrerin

### Pilates Mix

Pilates Mix Training ist ein ausgezeichnetes Fitnessprogramm, das sich für Frauen und Männer eignet. Es ermöglicht ein präzises Training, welches gezielt den gesamten Körper beweglicher und straffer macht. Die tiefer liegende Muskulatur wird gekräftigt, vor allem auch die Problemzonen Bauch, Beine, Po. Haltungsbedingte Schmerzen werden gelindert und Verspannungen gelöst.

*Bitte mitbringen: Handtuch und Gymnastikmatte*

15 x | 25 UE | 87,50 €

## Z 64 89

Di, 05.09. – 23.01., 18.30 – 19.45 Uhr  
4. Grundschule/Turnhalle, Löwenstr. 2  
Jacqueline Stahlberg, Übungsleiterin

### Pilates Mix für Fortgeschrittene

*Bitte mitbringen: Handtuch und Gymnastikmatte*

15 x | 20 UE | 65 €

## Z 64 93

Di, 30.08. – 20.12., 14.00 – 15.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Vera Jungmichel, Diplomsportlehrerin

### Body Balance Pilates

Diese erweiterte Übungsmethode des Gründers Joseph Hubertus Pilates ist ein präzises Training für Körper und Geist, welches den gesamten Körper beweglich macht und sich auf die wichtigsten Haltemuskeln konzentriert. Der Körper wird kräftiger, flexibler und ausdauernder zugleich. Die tiefer liegende Muskulatur wird gekräftigt, vor allem auch die Problemzonen Bauch, Beine, Po. Haltungsbedingte Schmerzen werden gelindert und Verspannungen gelöst. Für Einsteiger geeignet.

*Bitte mitbringen: Handtuch*

## Z 64 94

9 x | 12 UE | 42 €

Di, 13.09. – 22.11., 18.55 – 19.55 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Katrin Schlegel, Physiotherapeutin / Pilatetrainerin

## Z 64 943

9 x | 12 UE | 42 €

Di, 13.09. – 22.11., 20.00 – 21.00 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Katrin Schlegel, Physiotherapeutin / Pilatetrainerin

### Z 64 945 (Schnupperkurs)

3 x | 4 UE | 14 €

Di, 10.01. – 24.01., 18.55 – 19.55 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Katrin Schlegel, Physiotherapeutin / Pilatetrainerin

### Z 64 947 (Schnupperkurs)

3 x | 4 UE | 14 €

Di, 10.01. – 24.01., 20.00 – 21.00 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Katrin Schlegel, Physiotherapeutin / Pilatetrainerin

### Pilates mit Elementen des Qi Gong für Einsteiger am Vormittag

Dieses spezielle Training verbindet Pilates mit Grundübungen aus dem Qi Gong. Dadurch werden die Bewegungen über das Bewusstsein der Atemtechnik intensiviert. Neben Körperspannung und Haltung werden auch Körperwahrnehmung und Konzentration geschult. Es beginnt eine tiefe innere Regulation – Ruhe, Gelassenheit und neue Lebenskräfte werden aktiviert.

*Bitte mitbringen: lockere Sportkleidung, dicke Socken, Handtuch, Getränk*

12 x | 24 UE | 84 €

## Z 64 95

Do, 08.09. – 08.12., 10.30 – 12.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Carola Sauer, Qi Gong-Lehrerin / Pilatetrainerin

## Pilates mit Kleingeräten für Anfänger

In diesem Kurs wird das Training durch Geräte wie Circles, Bänder, Bälle und Hanteln ergänzt und intensiviert. Es sind keine Pilates-Vorkenntnisse erforderlich.

*Bitte mitbringen: Handtuch*

15 x | 20 UE | 80 €

### Z 64 96

Di, 04.10.2011 – 17.01.2012, 19.00 – 20.00 Uhr

VHS, Gerokstr. 16 – 20

Denise Fiedler, Physiotherapeutin

## Ruhepunkte – Entspannung + Massage

### Entspannung für Eilige (Tagesseminar)

Heutzutage soll alles schnell gehen – auch die Entspannung! Jeder wartet auf die rasche Hilfe, die einem wieder Energie zuführen und Spannungen lösen kann. Gönnen Sie sich einen Tag, an dem Sie verschiedene Entspannungsmethoden und -techniken kennen lernen!

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

1 x | 8 UE | 24 €

### Z 65 01

Sa, 17.09., 10.00 – 16.30 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Rotraud Argow, Entspannungspädagogin

### Mitten im Trubel gelassen bleiben

Jeder hat es schon erlebt: Voller Tatendrang beginnen wir ein Projekt, eine Aufgabe, ein Ziel. Dann wird die Zeit knapp. Die Arbeit stellt sich als schwieriger und kraftraubender heraus als angenommen. Innerer und äußerer Druck lassen an Erholung nicht denken. Und plötzlich fühlt man sich unendlich leer und müde. Erschöpfung und das Burnout-Syndrom stehen am Ende einer Phase, während der man Raubbau an seinen Kräften getrieben hat. Lernen Sie auch in stressigen Situationen gelassen zu bleiben und neue Energie zu schöpfen!

*Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe, eine Decke*

2 x | 9 UE | 31,50 €

### Z 65 02

Sa, 29.10., 16.00 – 20.00 Uhr

So, 30.10., 11.00 – 14.30 Uhr

VHS, Gerokstr. 16 – 20

Heike Ruby, Tanzpädagogin / Heilpraktikerin

## TrophoTraining – blitzschnell entspannen am Wochenende

Der Begriff „trophotrop“ bezeichnet einen Zustand, in dem sich der menschliche Körper regeneriert und neue Energie schöpft. Mit Tropho-Training lernen Sie, Ihre eigenen Kraftpotentiale zu entdecken und zu aktivieren. Sie können das Gelernte sofort in Ihren Alltag einfügen und sind so in der Lage, Stress besser zu bewältigen. Schnell werden Sie einen Zuwachs an Konzentrationsfähigkeit, Gelassenheit, Vitalität und Lebensfreude spüren.

*Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.*

3 x | 10 UE | 30 €

### Z 65 03

Fr, 04.11., 16.00 – 19.15 Uhr

Sa, 05.11., 10.00 – 13.15 Uhr

Fr, 02.12., 16.00 – 17.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dorothea Kulinsky, Psychopädin / Trophotrainerin

## Autogenes Training (AT) nach Schultz

Beim Autogenen Training wird mittels vorgesprochener Standardformeln das Bewusstsein auf bestimmte körperliche Empfindungen wie Ruhe, Schwere, Wärme oder Kühle gelenkt. Lernen Sie, die Übungen an jedem beliebigen Ort und zu jeder Zeit durchzuführen! Das Autogene Training eignet sich besonders für den (Berufs-)alltag, da es der Umgebung verborgen bleibt und auch zwischendurch angewendet werden kann. Mit dem AT können Sie zu einer guten Körperwahrnehmung finden, mit Stress besser umgehen und Erleichterung bei körperlichen und seelischen Beschwerden (z. B. Neurodermitis, Asthma, Schlafstörungen, Herzbeschwerden, Bluthochdruck) erreichen. Ergänzt mit speziellen Atem- und Dehnungsübungen und Fantasiereisen können Sie den Zugang zu Ihrem Körper noch intensiver finden.

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

10 x | 20 UE | 60 €

### Z 65 04

Mo, 07.11.2011 – 23.01.2012, 19.15 – 20.45 Uhr

VHS, Gerokstr. 16 – 20

Cornelia Milde, Entspannungspädagogin

## Innovatives Autogenes Training

Das Innovative Autogene Training nach Else Müller ist ein neues Kurzprogramm, das Menschen in unserer schnelllebigen Zeit, ihrem Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung, Stressabbau und Aktivierung der Selbstheilungskräfte entspricht.

Unkompliziert, fast spielerisch, wird die modifizierte und komprimierte Grundstufe des Autogenen Trainings (AT) in kurzer Zeit erlernt und beherrscht. Dabei werden die Basisformen des Autogenen Trainings (Schwere, Wärme, Ruhe) mit sinnlich-emotionalen, symbolhaften Wort-Bildern verbunden.

*Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken*

5 x | 10 UE | 30 €

## Z 65 06

Di, 22.11. – 20.12., 17.15 – 18.45 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Rotraud Argow, Entspannungspädagogin

## Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (Tagesseminar)

Bei Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR) wird die bewusste Wahrnehmung des Wechsels von Anspannung und Entspannung geschult. Durch gezielten Spannungswechsel in den Muskeln erfolgt eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung. Mit der Zeit lernen Sie, muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer Sie es möchten. Zudem können durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch, kleines Kissen, warme Socken*

1 x | 8 UE | 24 €

## Z 65 09

Sa, 12.11., 9.30 – 16.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Rotraud Argow, Entspannungspädagogin

## Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

8 x | 16 UE | 48 €

## Z 65 10

Do, 22.09. – 17.11., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Rotraud Argow, Entspannungspädagogin

## Progressive Muskelentspannung und Qi Gong

Die PMR als Entspannungsmethode aus der westlichen Medizin lässt sich wunderbar verbinden mit dem Qi Gong – eine Heil- und Bewegungskunst aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Muskelentspannung macht sich

das Polaritätsprinzip aus der Yin-Yang-Theorie zunutze: keine Anspannung ohne vorherige Entspannung und umgekehrt. In den sanften Bewegungsübungen des Qi Gong zeigt sich das Wechselspiel der Kräfte: Heben und Senken. Einatmen – Ausatmen. Aktivität – Ruhe. Ausdehnen – Zusammenziehen. Entfalten – Verdichten. Öffnen – Verschließen. Festhalten – Loslassen. Abwechselnd mit der stufenweisen Einübung der Muskelentspannung und ersten Basisübungen aus dem Qi Gong verdeutlicht dieser Kurs, wie entspannend bewusste Ruhe in Bewegung sein kann.

*Bitte mitbringen: Strümpfe, bequeme Kleidung, kleine Decke*

4 x | 8 UE | 32 €

## Z 65 105

Do, 03.11. – 24.11., 19.00 – 20.30 Uhr

Körperzentrum Hohlfeld & Partner, Könnertitzstr. 31  
Margit Winkelmann, Heilpraktikerin für Psychotherapie

## Entspannung mit Yoga

Verschiedene Entspannungsmethoden wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atmung, Visualisation, Meditation und Tiefenentspannung werden kombiniert mit Asanas (Körperübungen) aus dem Hatha Yoga. Ziel ist ein angenehmer Ausgleich zum Alltag, die Verbesserung von Konzentration, Kraft, Beweglichkeit und innerer Ruhe. Für Einsteiger geeignet.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, großes Tuch oder Bettlaken, kleines Kissen*

12 x | 24 UE | 96 €

## Z 65 11

Fr, 07.10.2011 – 20.01.2012, 18.15 – 19.45 Uhr

VHS, Gerokstr. 16 – 20

Andrea Gebhardt, Yogalehrerin

## Praxis für persönliche Entwicklung

Sylvia Gräfe

[www.sylviagraefe.de](http://www.sylviagraefe.de)

Tel.: 03 51 - 312 94 81



- Entspannungskurse - Seminare - Einzelsitzungen  
- Entspannungswochenende im Kloster

## Entspannung und Bewegung

Wie kann ich mich auf „geplante“ Stresssituationen wie Prüfungen, Vorträge, lange Dienstreisen so einstellen, dass mir die Bewältigung gelingt und dass ich ein „Problem“ eher als positive Herausforderung sehen kann? Neben dem Schwerpunkt auf der Methode des Autogenen Trainings geht es um weitere Möglichkeiten der körperlich-seelischen Stressregulierung wie Body scan (Körperreise), Dehn- und Bewegungsübungen aus dem Yoga und Qigong, Atemübungen und Bilderreisen. In kleinen Reflexionsrunden besprechen wir diese Möglichkeiten auf deren Tauglichkeit. So wird jeder Teilnehmer für sich herausfinden können, welcher Stress- bzw. Entspannungstyp er ist und was er im Alltag für sich tun kann.

*Bitte mitbringen: Strümpfe, bequeme Kleidung, kleine Decke*

4 x | 8 UE | 32 €

### Z 65 115

Do, 15.09. – 06.10., 19.00 – 20.30 Uhr

Körperzentrum Hohfeld & Partner, Könnenritsstr. 31  
Margit Winkelmann, Heilpraktikerin für Psychotherapie

## Atem und Gesundheit

Seit Jahrtausenden sind die positiven Auswirkungen einer guten Atmung auf die Gesundheit bekannt. Atem- und Bewegungsübungen kommen aus dem fernen Osten, aber auch aus Deutschland kommen bedeutende Impulse zur Entwicklung der modernen Atemtherapie. Dieser Kurs stellt die Atemtherapie in Theorie und Praxis vor. Er zeigt auf, was unter einer guten Atmung verstanden wird. Durch das praktische Üben wird eine optimale Muskelspannung gefördert. Außerdem wird das Immunsystem gestärkt, die Zellen bekommen Sauerstoff und Geist und Seele werden harmonisiert.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken*

1 x | 8 UE | 24 €

### Z 65 12

Sa, 08.10., 9.30 – 16.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Sabine Schrem, Atemtherapeutin

## Körperattem erleben – ein Wellness- und Erholungstag

Endlich mal ausspannen und wieder tief durchatmen! Der Körperattem bietet Entspannung pur. Durch einfache Bewegungsübungen werden Muskulatur und Gelenke geschmeidig, Verspannungen werden „weggeatmet“. Ihre Körperhaltung

von den Füßen aufwärts fühlt sich lebendig und tragfähig und gleichzeitig entspannt und ausgewogen an. Sie kommen in einen stimmigen Kontakt mit sich selbst.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und kl. Imbiss*

2 x | 10 UE | 35 €

### Z 65 13

Fr, 09.12., 17.00 – 20.15 Uhr

Sa, 10.12., 10.00 – 15.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Marianne Boness, Atempädagogin

## Selbsthypnose zu Entspannungszwecken

Ziel des Kurses ist es, eine andere Form der Entspannung mit Hilfe von inneren Bildern und Visualisierungen kennen zu lernen. Dazu werden Ihnen neben theoretischem Basiswissen die praktischen Grundlagen der Selbsthypnose vermittelt, die Sie im Alltag befähigen können, sich zurückzulehnen. Wir alle kennen Trancezustände, etwa beim Lesen eines interessanten Buches, bei Tagträumen oder beim Beobachten der Natur. In der Lage zu sein, dies für sich zu nutzen, ist eine unglaublich bereichernde Erfahrung. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die über ausreichend Fantasie, Spaß und Neugierde verfügen, die Lust am Mitarbeiten und Kreativsein haben, um ihren eigenen Weg in die Entspannung zu finden, nicht jedoch für Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen.

4 x | 8 UE | 24 €

### Z 65 14

Mi, 11.01. – 01.02., 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Gerokstr. 16 – 20

Susann Tittmann, Heilpraktikerin für Psychotherapie

## Augentraining für die Arbeit am PC – Ausgleichsprogramm für angestrengte Augen

Der Computer zwingt die Augen und den Körper in eine begrenzte Beweglichkeit. Die Gewebefunktionen werden eingeschränkt. Für die Augen- und Gesichtsmuskulatur sowie Nacken, Schultern und Rücken sind Verspannungen vorprogrammiert. Ein Übungsprogramm zur Entspannung und Aktivierung entlastet Ihre Augen und verbessert deren Sehkraft. Die Übungen und Verhaltensweisen sind leicht in den Arbeitsalltag einzubauen, machen Spaß und verhindern eine Sehverschlechterung.

*Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke, Wasser und kleinen Imbiss mitbringen.*

2 x | 10 UE | 40 €

## Z 65 15

Fr, 25.11., 17.00 – 20.15 Uhr

Sa, 26.11., 10.00 – 15.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Marianne Boness, Atempädagogin

## Acem-Meditation (Grundkurs)

Die von skandinavischen Ärzten und Psychologen entwickelte Meditationsmethode ermöglicht tiefe Entspannung und den Abbau von Stress mit positiver Wirkung auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Durch regelmäßiges Meditieren lassen sich positive Auswirkungen auf verschiedene Lebensbereiche wie Arbeit und zwischenmenschliche Beziehungen feststellen. Acem-Meditation ist einfach zu erlernen. Im Unterschied zu vielen anderen Meditationsformen handelt es sich um eine von Fremdeinflüssen unabhängige Methode, die frei von jeglicher religiöser Bindung gelehrt wird.

2 x | 10 UE | 35 €

## Z 65 16

Sa, So, 08.10. – 09.10., 10.00 – 14.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Anders Nesvold, Facharzt

## Emotionalen Stress auflösen mit Meridianklopfen

Der Kurs lehrt die Techniken des Meridianklopfens in der Selbstanwendung. Meridianklopfen hilft bei vielen Alltagsbeschwerden, wirkt entspannend, lindert Ängste, Traurigkeit, Prüfungsängste, Liebeskummer, löst Lernblockaden und öffnet den Zugang zu einer Kraftquelle, die bislang blockiert war. Das emotionale und gesundheitliche Wohlbefinden steigen.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk*

1 x | 4 UE | 12 €

## Z 65 17

Sa, 19.11., 10.00 – 13.15 Uhr

Praxis, Tiergartenstraße 79, Eingang Basteistr.

Sylvia Gräfe, Psychotherapeutische Heilpraktikerin

## Massagen

### Ganzheitliche Entspannungsmassage

Dieser Kurs wird Ihnen ein regelrechtes „Wellness-Wochenende“ bescheren! Sie erlernen Massage-Handgriffe und erfahren diese an sich selbst. Zudem wird ein Überblick gegeben, wie man gezielt Gesicht, Beine und Hände massieren kann. Nach diesem Kurs werden sie sich nicht nur entspannt fühlen, sondern viele Handgriffe im Alltag umsetzen können, die besonders bei Rücken- und Muskelschmerzen schnell Linderung verschaffen!

*Bitte mitbringen: Lotion oder/und Öl, bequeme Kleidung, Decke oder großes Handtuch*

2 x | 16 UE | 48 €

## Z 65 18

Sa, So, 19.11. – 20.11., 9.00 – 15.30 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Bianka Richter, Physiotherapeutin

### Klassische Massage (Grundkurs)

Die klassische Massage ist eine alt bewährte Behandlungstechnik, die schnell zu Schmerzlinderung und Entspannung führt. Es ist jedem möglich, sie unter Anleitung zu erlernen und im familiären Kreis oder bei Freunden anzuwenden. Das Seminar vermittelt die nötigen anatomischen Grundkenntnisse, lehrt die Grifftechniken und erläutert wichtige Indikationen und Kontraindikationen.

*Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, Socken, Buntstifte, Massageöl / Babyöl.*

3 x | 16 UE | 48 €

## Z 65 19

Fr, 07.10., 18.00 – 21.15 Uhr

Sa, 08.10., 10.00 – 16.00 Uhr

So, 09.10., 10.00 – 14.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Katja Zucker, Physiotherapeutin

### Klassische Massage (Aufbaukurs)

Wer kennt nicht müde Beine oder verspannte Armmuskeln? Aufbauend auf den Kenntnissen des Grundkurses werden im Aufbaukurs die Grifftechniken für eine Arm- und Beinmassage sowie der Aufbau einer Ganzkörpermassage erlernt. Die dazugehörige Anatomie, Indikationen und Kontraindikationen werden besprochen.

*Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, Skript vom Grundkurs, Buntstifte, Massage- oder Babyöl*

Autogenes Training für Senioren

siehe unter Kurse für Ältere, S. 316

2 x | 16 UE | 48 €

### Z 65 20

Sa, So, 26.11. – 27.11., 10.00 – 16.30 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Katja Zucker, Physiotherapeutin

### Klassische Rückenmassage

Aus der klassischen Massage werden umfangreiche Grifftechniken vorgestellt, die zur Lösung von Verspannungen und Schmerzen in der Rückenmuskulatur hilfreich sein können. Es ist jedem möglich, sie unter Anleitung zu erlernen und im familiären Kreis oder bei Freunden anzuwenden. Das Seminar vermittelt die nötigen anatomischen Grundkenntnisse, lehrt die Grifftechniken und erläutert wichtige Indikationen und Kontraindikationen.

*Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, Socken, Buntstifte, Bodylotion*

### Z 65 21

3 x | 16 UE | 48 €  
Fr, 25.11., 18.00 – 21.15 Uhr  
Sa, 26.11., 10.00 – 16.00 Uhr  
So, 27.11., 10.00 – 14.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Bianka Schierack, Physiotherapeutin

### Z 65 22

1 x | 6 UE | 18 €  
Sa, 08.10., 10.00 – 15.00 Uhr  
Physiotherapie, Forststraße 5  
Erika Nitschke, Physiotherapeutin

### Z 65 23

1 x | 6 UE | 18 €  
Sa, 12.11., 10.00 – 15.00 Uhr  
Physiotherapie, Forststraße 5  
Erika Nitschke, Physiotherapeutin

### Rückenmassage Aufbaukurs

Die im Grundkurs erlernten Grifftechniken der Rückenmassage werden wiederholt und auf Kopf- und Nacken- sowie Schulter-Arm-Massage erweitert. Angewandt werden können die Kenntnisse aus dem Kurs im familiären Kreis oder bei Freunden.

*Bitte mitbringen: großes und kleines Handtuch*

1 x | 6 UE | 18 €

### Z 65 25

Sa, 03.12., 10.00 – 15.00 Uhr  
Physiotherapie, Forststraße 5, 01099 Dresden  
Erika Nitschke, Physiotherapeutin

### Schulter-Nacken-Massage

Der Kurs bietet die Möglichkeit, die klassische Massage des Schulterbereichs zu erlernen. Vermittelt werden neben theoretischen Grundlagen vor allem praxisbezogene Grifftechniken.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Bodylotion, Handtuch, Decke*

2 x | 12 UE | 39 €

### Z 65 26

Fr, 04.11., 18.00 – 21.15 Uhr  
Sa, 05.11., 9.00 – 15.30 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Bianka Schierack, Physiotherapeutin

### Fußreflexzonenmassage (Einführung)

Unsere Füße tragen uns durch unser Leben. Doch wie wenig Aufmerksamkeit widmen wir ihnen! Dabei bildet sich an unseren Füßen auf reflektorische Weise und in verkleinerter energetischer Form unser gesamter Organismus ab. Durch das Einüben einer einfühlsamen Massage der Reflexzonen, begleitet von Hintergrundwissen, erfahren Sie in diesem Seminar die gesundheitsfördernde und wohltuende Wirkung der FRM auf Organismus und Psyche.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, großes Handtuch, Socken, Buntstifte, Massageöl.*

2 x | 16 UE | 52 €

### Z 65 265

Sa, So, 12.11. – 13.11., 10.00 – 16.30 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Bianka Richter, Physiotherapeutin

### Z 65 27

Sa, So, 14.01. – 15.01., 10.00 – 16.30 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Bianka Schierack, Physiotherapeutin

### Fußreflexzonenmassage (Aufbaukurs)

In diesem Kurs geht um die Vertiefung der Techniken sowie um die Behandlung bestimmter Beschwerden, Symptome und Krankheitsbilder. Voraussetzung: Teilnahme am Grundkurs Fußreflexzonenmassage.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch, Socken, Buntstifte, Massageöl, 2 € für Unterrichtsmaterial*

2 x | 16 UE | 52 €

### Z 65 28

Sa, So, 04.02. – 05.02., 10.00 – 16.30 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Bianka Richter, Physiotherapeutin

## Selbstmassage (Ein Angebot für Frauen)

Ob Regeneration, Schönheitspflege, Wohlfühlen oder Kräfte erfrischen, dieser Tag stärkt die Achtsamkeit sich selbst gegenüber, der wichtigsten Person im eigenen Leben. Techniken aus dem Shiatsu, der Ölmassage, Übungen aus dem Qi Gong, bewusstes Atmen und Murdras (Handgesten) werden die Zutaten dieser Mixtur sein. Sie dient Ihnen, sich selbst Gutes zu tun und die Gesundheit zu erhalten. Gesicht, Schulter-Nackengebiet, Hände, Füße sowie der ganze Körper werden einbezogen.

*Mitzubringen: bequeme Sachen, Decke, Laken, Massageöl, warme Socken, Handtuch, leichte Speisen*

1 x | 8 UE | 28 €

### Z 65 30

Sa, 05.11., 10.00 – 16.30 Uhr

VHS, Gerokstr. 16 – 20

Konstanze Bruchmüller, Yogalehrerin

## Massage für Paare – von klassisch bis intuitiv

Es kann sehr stärkend und wohltuend sein, wenn Menschen in einer Partnerschaft in der Lage sind, sich gegenseitig zu massieren. Anhand ausgewählter Bereiche wie Rücken, Nacken und Füße lernen Sie die Grundlagen achtsamer und gleichzeitig genussvoller Massagekunst. Besonderes Augenmerk wird in diesem Kurs auf die eigene Haltung beim Geben der Massage und auf solide Grifftechniken gelegt.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Laken, großes Tuch zum Zudecken, Massageöl, Schreibzeug, Materialkosten von ca. 2 €.*

2 x | 16 UE | 64 €

### Z 65 31

Sa, So, 05.11. – 06.11., 10.00 – 16.30 Uhr

Sinnes-art, Buchenstraße 12, 5.Etage

Claudia Hoppe, Masseurin

## Massage für Paare zum Valentinstag

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Laken, großes Tuch zum Zudecken, Massageöl, Schreibzeug, Materialkosten von ca. 2 €.*

1 x | 6 UE | 24 €

### Z 65 315

Di, 14.02. – 28.02., 17.00 – 21.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Claudia Hoppe, Masseurin

## Russisch-Tibetische Honigmassage

Entschlackend und reinigend, erfrischend, belebend und nährend: so zeigt sich die Wirkung dieser kräftigen und wirksamen Methode aus der russischen Volksheilkunde und tibetisch-chinesischen Medizin. In unserem Tageskurs erlernen Sie die Technik, dazu einiges Hintergrundwissen, die Grundlagen für eine kleine ergänzende und ausgleichende Ölmassage und wie Sie die Atmosphäre entspannend und angenehm gestalten können.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Laken, großes Tuch zum Zudecken, Massageöl, Schreibzeug, Materialkosten von ca. 3 €*

1 x | 10 UE | 35 €

### Z 65 32

Sa, 08.10., 10.00 – 18.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Claudia Hoppe, Masseurin

## Bürstenmassage

Erlernen Sie die vitalisierende Bürstenmassage von Fuß zum Kopf für sich selbst und Ihre Lieben. Sie ist wohltuend, belebend und reinigend. Sie stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern kann Cellulite vorbeugen, gibt der Haut neue Spannkraft und gesundes Aussehen. Neben theoretischem Wissen werden Sie viele praktische Erfahrungen mit nach Hause nehmen.

*Bitte mitbringen: Massagebürste mit dem Härtegrad Ihrer Wahl, Laken, Sarong (Körpertuch) oder großes Handtuch zum Zudecken, natürliches Massageöl oder Bodylotion, lockere Kleidung, Socken, Schreibzeug, Materialkosten von ca. 2 EUR*

1 x | 10 UE | 35 €

### Z 65 33

Sa, 29.10., 10.00 – 18.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Lisa Cordula Busse, Masseurin

## Energiemassage für den Rückenbereich

Diese Massage gehört zu den fernöstlichen Heilmethoden. Sie weckt die Lebensenergie, baut Stress ab, belebt die Sinne. Entdecken Sie die Heilkraft Ihrer Hände, um die angestauten Energieblockaden wieder in Schwung zu bringen. Diese Massage für den Rücken ist gut geeignet für Partner.

*Bitte mitbringen: Spannbettlaken, kleines Kissen und Decke sowie 5 € Unkostenbeitrag für Skript und Öl*

1 x | 8 UE | 28 €

### Z 65 34

Sa, 11.02., 10.00 – 16.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Haik Helga Hage, Vital- und Wellnesstrainerin

### Abhyanga Ayurveda Massage

Diese sanfte Ölmassage ist wohl die älteste Behandlungsform zur Entspannung und Harmonisierung aller Organe und entstammt der „Indischen Lehre vom langen Leben“.

Es wird mit warmen Ölen massiert, dies dient der Entschlackung und Entgiftung unseres Körpers und regt die Zellerneuerung an. Verspannungen werden gelockert und lassen den Körper in eine tiefe Entspannung gleiten.

*Bitte mitbringen: älteres Bettlaken, kleines Kissen, Decke, keine Boxershorts, Waschlappen, Kopfbedeckung, kleines Handtuch, 5 € Unkostenbeitrag für Skript und Öl*

1 x | 10 UE | 35 €

### Z 65 35

Sa, 15.10., 9.00 – 17.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Haik Helga Hage, Vital- und Wellnesstrainerin

### Ayurvedische Gesichts- und Kopfmassage

Mukabhyanga-Gesichtsmassage reicht vom Gesicht bis zum Brustbein und wirkt beruhigend auf Geist und Seele, regt die Zellerneuerung an und lässt uns vom Alltag abschalten. Sie ist leicht erlernbar und kann mit Freude angewendet werden.

*Bitte mitbringen: Spannbettlaken, kleines Kissen, Decke, Waschlappen, kleines Handtuch, 5 € Unkostenbeitrag für Skripte und Öl*

1 x | 9 UE | 31,50 €

### Z 65 36

Sa, 21.01., 9.00 – 16.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Haik Helga Hage, Vital- und Wellnesstrainerin

### Ayurvedische Fußmassage (Padhyanga)

Mit warmem Sesamöl werden Ihre Füße, Unterschenkel und die Knie mit sanften Bewegungen massiert und ausgestrichen. Dies wirkt beruhigend und kräftigend zugleich und ist im gesamten Körper spürbar. Mit der Schritt für Schritt-Erklärung ist dies leicht erlernbar.

*Bitte mitbringen: älteres Bettlaken (kein Spannbettlaken), kleines Kissen, Decke, großes Handtuch, 5 € Unkostenbeitrag für Skripte und Öl*

1 x | 8 UE | 28 €

### Z 65 37

Sa, 19.11., 10.00 – 16.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Haik Helga Hage, Vital- und Wellnesstrainerin

### Shiatsu-Selbstbehandlung

Im Kurs werden Shiatsu-Techniken zur Selbstbehandlung vorgestellt und geübt. Mit ihnen können wir uns bei einfachen Alltagsbeschwerden wie Nackenverspannungen, Rückenschmerzen oder Verdauungsstörungen selbst helfen. Neben diesen Techniken werden auch harmonisierende und belebende Meridiandehnungsübungen vermittelt.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, kleines Handtuch*

1 x | 4 UE | 18 €

### Z 65 38

Sa, 01.10., 9.00 – 12.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Ulrike Starke, Physiotherapeutin / Shiatsupraktikerin

### Traditionelle Thai Yoga Massage (Schnupperkurs)

Diese ganzheitliche Körperarbeit verbindet Akupressur, Dehnung (passives Yoga), Energiearbeit und Meditation zu einer wunderbaren Wellness-Massage mit einer tiefenentspannenden und Blockaden lösenden Wirkung. Während der achtsamen Behandlung von Fuß bis Kopf werden körperliches und geistiges Wohlbefinden gesteigert und die Energiebalancen wieder in die eigene Mitte gebracht. An diesem Tag erlernen Sie in entspannter und entspannender Atmosphäre die Grundlagen dieser fernöstlichen Massagetechniken und erarbeiten sich eine Thai – Massage für den „Hausgebrauch“.

*Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, warme Decke, Getränk und leichten Snack.*

1 x | 8 UE | 48 €

### Z 65 39

Sa, 01.10., 10.00 – 17.00 Uhr

VHS, Gerokstr. 16 – 20

Stefan Peters, Massagetherapeut

## Klang und Berührung

Die Teilnehmer genießen die Klänge der live-gespielten Instrumente Harfe, Didgeridoo, Klangschalen und Hang. Sie erfahren und erleben die Wirkungsweisen von Klang und Berührung auf den Organismus, lernen spezielle Behandlungs- und Massagegriffe kennen und diese anwenden. Die Massage bei Musik bewirkt Entspannung, Anregung und Wohlbefinden. Zielgruppe: Musik- und Massagiefreunde, Interessierte, Neugierige. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung*

1 x | 9 UE | 45 €

### Z 65 40

Sa, 08.10., 11.00 – 18.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Andrea Borck, Physiotherapeutin

Amrei Hölzer, Sozialpädagogin / Musikerin

Christian Kitzbichler, Musiker

## Asiatische Traditionen – für uns entdeckt

### Japanisches Heilströmen – uraltes Volkswissen zur Selbsthilfe

Unsere Hände haben heilsame Wirkungen. Wir legen unbewusst unsere Hand auf, wenn wir Schmerzen haben, Denkblockaden oder kalte Füße. Heilströmen ist ureigenes instinktives Wissen, das ein Jeder in sich trägt. Machen wir uns dies wieder bewusst, können wir mit wenig Zeitaufwand gezielt ein tägliches „Instandhaltungsprogramm“ nutzen und unsere Energiebilanz verbessern. Der Kurs führt in Techniken der Meridian-Energie-Arbeit ein.

1 x | 3 UE | 9 €

### Z 66 01

Do, 13.10., 18.30 – 21.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Monika Walther, Meridian-Energie-Therapeutin

### REIKI – Informationsveranstaltung

Was ist REIKI? Wie wirkt es? Wo findet es Anwendung? Wo kann ich es erlernen? Diese und viele andere Fragen werden durch eine erfahrene REIKI-Meister-Lehrerin beantwortet. REIKI ist nicht nur eine Therapie, sondern eine wunderbare Alltagshilfe mit breitem Spektrum. Anhand von Übungen können erste Erfahrungen mit der „Energie aus der Hand“ gemacht und deren Wirkung erspürt werden.

*Bitte mitbringen: Schreibzeug*

1 x | 3 UE | 7,50 €

### Z 66 02

Di, 06.12., 18.45 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Jana Tschiedel, REIKI-Meister-Lehrerin

### Ayurvedische Lebensführung – Teil I

Dieser Vortrag nennt Wege des körperlichen und seelischen Gleichgewichtes im Rhythmus jeden Tages, der Jahreszeiten und in allen Lebensphasen. In ihm werden die Grundlagen des Ayurveda erläutert. Außerdem werden Details zur ganzheitlichen Körperpflege, Schlaf und Regeneration sowie die Prinzipien einer gesunden Ernährung aus der Sichtweise des Ayurveda vorgestellt.

1 x | 3 UE | 7,50 €

### Z 66 03

Di, 04.10., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Christina Albrecht, Ayurveda-Lebensberaterin

### VHS-Kursleiter Andrea Borck, Amrei Hölzer und Christian Kitzbichler



Gern begrüßen wir Sie in unserem Kurs  
„Klang und Berührung“.

## Ayurvedische Lebensführung – Teil II

Dieser Vortrag ermöglicht einen tieferen Einblick in die ayurvedischen Heilmethoden. Ausleitungs- und Regenerationstherapien werden erläutert. Es werden Heilpflanzen des Ayurveda, deren Anwendungsmöglichkeiten und Wirkung vorgestellt. Außerdem erfolgt eine Einführung in die Marmatherapie und die Anwendung von Mantras. Zu diesem Kurs sind Grundkenntnisse erforderlich.

1 x | 3 UE | 7,50 €

### Z 66 04

Di, 11.10., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Christina Albrecht, Ayurveda-Lebensberaterin

## Hatha-Yoga

*Präzise angeleitete Übungen des Hatha-Yoga können Ihnen helfen, zur inneren Ruhe zu kommen. Ziel des Kurses ist es, Anleitung zum selbständigen Üben zu geben, um Müdigkeit, Stress und Blockaden abzubauen und somit das Wohlbefinden zu steigern. In den Übungsreihen werden Asanas (Körperübungen) und Pranayama (Atemübungen) vorgestellt, die leicht zu Hause nachvollzogen werden können. Zusätzlich sollen kleine Exkurse in die Yoga-Philosophie das Interesse und das Verständnis für Yoga wecken.*

## Yoga zum Kennenlernen

Körper, Seele und Geist mit Hilfe der Yogapraxis besser kennen lernen – so entsteht ein erkenntnisreicher Sonntagnachmittag. Lassen Sie sich überraschen!

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke*

### Z 66 06

1 x | 4 UE | 14 €

So, 13.11., 15.00 – 18.15 Uhr

Stadtteilhaus, Prießnitzstr. 18, Raum A/3. Etage

Jutta Bernhardt, Yogalehrerin

### Z 66 07

1 x | 6 UE | 18 €

Sa, 21.01., 9.00 – 14.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Daniela Eichmann, Yogalehrerin

## Yoga in Gorbitz

### Stressbewältigung mit Yoga

Für Einsteiger geeignet.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke*

12 x | 24 UE | 72 €

### Z 66 08

Mo, 12.09.2011 – 09.01.2012, 19.40 – 21.20 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Anja Vorwerk, Yogalehrerin

### Hatha-Yoga für alle

Auch für Einsteiger geeignet.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke*

18 x | 36 UE | 108 €

### Z 66 09

Do, 01.09.2011 – 19.01.2012, 19.45 – 21.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Mirka Paulus, Yogalehrerin

## Yoga in Seidnitz

### Hatha-Yoga (Grundkurs)

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke*

### Z 66 14

12 x | 24 UE | 72 €

Mi, 28.09. – 21.12., 19.15 – 20.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Heike Müller, Yogalehrerin

### Z 66 16

15 x | 30 UE | 90 €

Do, 01.09. – 15.12., 19.40 – 21.10 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Birgit Landmann, Yogalehrerin

## Yoga in Johannstadt

### Hatha-Yoga (Grundkurs)

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke*

### Z 66 18

10 x | 20 UE | 60 €

Di, 20.09. – 29.11., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Gerokstr. 16 – 20

Gabriele Nitzsche, Yogalehrerin

**Z 66 20**

12 x | 24 UE | 96 €

Fr, 07.10.2011 – 20.01.2012, 20.00 – 21.30 Uhr  
VHS, Gerokstr. 16 – 20

Andrea Gebhardt, Yogalehrerin

**Hatha-Yoga (Aufbaukurs)**

Voraussetzung: Teilnahme an einem Grundkurs.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke*

10 x | 20 UE | 60 €

**Z 66 23**

Do, 29.09. – 01.12., 16.15 – 17.45 Uhr

VHS, Gerokstr. 16 – 20

Karin Böhm, Yogalehrerin

**Z 66 24**

Do, 29.09. – 01.12., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Gerokstr. 16 – 20

Karin Böhm, Yogalehrerin

**Z 66 25**

Do, 29.09. – 01.12., 19.45 – 21.15 Uhr

VHS, Gerokstr. 16 – 20

Karin Böhm, Yogalehrerin

**Yoga in der Neustadt**

**Hatha-Yoga für alle**

Auch für Einsteiger geeignet.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, gr. Tuch oder Bettlaken, kleines Kissen*

12 x | 24 UE | 84 €

**Z 66 27**

Mi, 05.10.2011 – 04.01.2012, 18.15 – 19.45 Uhr

Physiotherapie, Forststraße 5

Olga Schlett, Yogalehrerin

**Z 66 28**

Mi, 05.10.2011 – 04.01.2012, 20.00 – 21.30 Uhr

Physiotherapie, Forststraße 5

Olga Schlett, Yogalehrerin

**Spezielles Yoga**

**Yoga für Nacken, Schultern, Rücken**

Rückenschmerzen sind neben Kopfschmerzen derzeit in Deutschland das häufigste Leiden. Diese Schmerzen bedeuten für Betroffene einen erheblichen Stressfaktor. Gezielte Yoga-Übungen können spürbar Linderung bringen. Darüber hinaus stärken, dehnen und entspannen sie den gesamten Rücken.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Tuch für die Matte*

**Z 66 29**

12 x | 24 UE | 72 €

Di, 30.08. – 29.11., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Monika Petschel, Yogalehrerin

**Z 66 30**

12 x | 24 UE | 72 €

Di, 30.08. – 29.11., 19.40 – 21.10 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Monika Petschel, Yogalehrerin

**Z 66 31**

8 x | 16 UE | 48 €

Di, 03.01. – 21.02., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Monika Petschel, Yogalehrerin

**Z 66 32**

8 x | 16 UE | 48 €

Di, 03.01. – 21.02., 19.40 – 21.10 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Monika Petschel, Yogalehrerin

**Yoga fürs Herz**

„Im Herzen ist der Ort der Verbindung zur Seele“, sagt die indianische Weisheit. Gezielte Asanas und geführte Meditationsübungen führen die Aufmerksamkeit und Konzentration in den Brustkorb-Herzbereich und darüber hinaus in den gesamten Körper. Dieser Yogaworkshop beschäftigt sich mit Herzmeridian, Herzchakra, Herzöffnung, Herzreinigung, Herzstärkung, um sich und die Welt „von Herzen zu fühlen“. Achtsam wird in Asanas (Yogastellungen), bewusstem Atmen, Mudras (Handgesten), Mantrensingen, Tiefenentspannung und Meditation die Herzqualität erforscht und somit eine besondere Yogareise gestaltet.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, leichtes Essen, evtl. Yogamatte*

1 x | 8 UE | 28 €

**Z 66 35**

Sa, 03.12., 10.00 – 16.00 Uhr  
 VHS, Gerokstr. 16 – 20  
 Konstanze Bruchmüller, Yogalehrerin

**Partner-Yoga zum Valentinstag**

Das Seminar vermittelt einen Einblick in eine Form der Yogapraxis, die gemeinsam mit einem Partner ausgeführt wird. Es ist möglich, auf diese Weise eine neue intensive Verbindung zum Partner zu erleben. Beim Üben kann in den harmonischen Begegnungen ein Gefühl von Einheit und Nähe entstehen: Vertrauen schenken und Vertrauen erhalten – ein Seminar für Partner, die sich neu entdecken möchten. Mit kleinem Überraschungsimbiss (Biokost).

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken*

1 x | 4 UE | 24 €

**Z 66 355**

Di, 14.02., 19.00 – 22.00 Uhr  
 Yoga Kreativ Meditationszentrum Boxdorf,  
 Waldteichstr. 82a, 01468 Boxdorf  
 Felicitas Wesner, Yogatherapeutin  
 Karsten Klimmer, Yogatherapeut

**Yoga für Schwangere**

Eine Schwangerschaft ist eine spannende Zeit voller Veränderungen und neuer Erfahrungen. Gerade deshalb ist es wohltuend, sich regelmäßig Auszeiten zu gönnen. Yoga kann dabei sehr hilfreich sein, gelassener mit den ständigen Veränderungen umzugehen. Im Kurs werden Übungen praktiziert, mit denen der Körper gedehnt und gekräftigt werden kann. Erlernte Atem- und Entspannungsübungen können sowohl in der Schwangerschaft wie bei der Geburt, als auch in der anschließenden fordernden Zeit sehr hilfreich sein.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, 2 kleine Kissen*

6 x | 8 UE | 24 €

**Z 66 37**

Fr, 26.08. – 30.09., 16.00 – 17.00 Uhr  
 VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
 Daniela Eichmann, Yogalehrerin

**Z 66 38**

6 x | 8 UE | 24 €  
 Fr, 13.01. – 17.02., 16.00 – 17.00 Uhr  
 VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
 Daniela Eichmann, Yogalehrerin

**Hormon-Yoga für den Ausgleich des Hormonhaushalts**

Diese Methode stützt sich auf die Basis des Yoga und wurde von Dinah Rodrigues (Brasilien) entwickelt. Die Übungsart aktiviert mit inneren Massagen und der Lenkung der individuellen Lebensenergie die Drüsen, die weibliche Hormone produzieren. Sie befreit entweder ganz von den Menopause-Symptomen oder verringert ihre Intensität. Für Frauen ab dem 36. Lebensjahr. Vorkenntnisse im Yoga sind erforderlich!

*Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, kleines Kissen.*

10 x | 20 UE | 70 €

**Z 66 39**

Mo, 10.10. – 19.12., 17.00 – 18.30 Uhr  
 VHS, Gerokstr. 16 – 20  
 Olga Schlett, Yogalehrerin

**Lunares Yoga für Frauen**

Dieses Yoga kombiniert in kreativer Weise traditionelles Hatha-Yoga, östliche Techniken der Meridianaktivierung, afrikanische Tanzbewegungen und Elemente der Physiotherapie der westlichen Medizin. Spielerisch und achtsam werden die Wahrnehmung von Empfindungen und Abläufen des Körpers verfeinert, Regeneration und Gesundheit angeregt. Inhalte sind u.a. konzentratives Relaxing, bewusstes Atmen, Dehnung des gesamten Körpers, Kräftigung des Körpers (besonders des Beckenbodens), meditative Tanzbewegungen, Imagination, Tiefenentspannung nach den Prinzipien der Neuen Energie.

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

15 x | 30 UE | 90 €

**Z 66 40**

Mo, 05.09.2011 – 16.01.2012, 17.30 – 19.00 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Konstanze Bruchmüller, Yogalehrerin

**Lunares Yoga für Frauen (Fortgeschrittene)**

15 x | 30 UE | 90 €

**Z 66 41**

Mo, 05.09.2011 – 16.01.2012, 19.30 – 21.00 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Konstanze Bruchmüller, Yogalehrerin

## ERLEBNIS YOGA Blind Date

Yoga ist nicht gleich Yoga, denn es gibt viele Stilrichtungen. Diese können für die Teilnehmer durch den Yoga-Lehrer unterschiedlich interpretiert werden. Und weil kompliziert erscheint, was zum Schluss gar nicht kompliziert ist, werden an 9 Terminen jeweils 3 verschiedene Hatha-Yogastile zum Kennenlernen angeboten: u.a. Iyengar-, Ashtanga- und Power Yoga. Voraussetzung: Spaß am Experimentieren mit sportlichen Yogaübungen verschiedener Stilrichtungen.

*Bitte mitbringen: Handtuch und bequeme eng anliegende Sportsachen*

9 x | 18 UE | 63 €

### Z 66 42

Mi, 14.09. – 30.11., 19.45 – 21.15 Uhr  
Seminarraum 2. Etage, Lingnerallee 3  
Tim Pehle, Yogalehrer

### Z 66 43

Do, 15.09. – 24.11., 17.00 – 18.30 Uhr  
Seminarraum 2. Etage, Lingnerallee 3  
Tim Pehle, Yogalehrer

## Fitness-Yoga

Die Yoga Vidya Fitness-Reihe ist eine ideale Mischung für alle, die eine Kombination aus An- und Entspannung suchen. Im Mittelpunkt der in Zusammenarbeit mit Sportärzten entwickelten Übungen stehen pulsgesteuerte Sonnengröße und Asanas für Kraft und Flexibilität. Grundkenntnisse im Yoga sind hilfreich.

*Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Decke, Getränk*

12 x | 24 UE | 78 €

### Z 66 44

Do, 15.09. – 15.12., 19.30 – 21.00 Uhr  
Schule f. Körperbehinderte, Fischhausstr. 12, TH  
Joachim Becker, Yogalehrer

## Yogaethics

Yogaethics ist eine Symbiose aus Integralelem Yoga und Elementen des Vinyasa Flow und Power Yoga, speziell angepasst an die Bedürfnisse fitnessorientierter Teilnehmer. Ziel ist die Lockerung und Dehnung des gesamten Körpers, ausgeglichener Muskelaufbau sowie die bewusste Energielenkung durch Atemtraining. Geübt wird in dynamischem Fluss bei meditativer Musik.

*Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Decke, Getränk*

12 x | 24 UE | 78 €

## Z 66 445

Do, 15.09. – 15.12., 17.30 – 19.00 Uhr  
Schule f. Körperbehinderte, Fischhausstr. 12, TH  
Joachim Becker, Yogalehrer

## Yoga-Meditationskurs (indisch)

Einem „Leben in vollkommenem Bewusstsein“ näher zu kommen, ist Ziel dieses Kurses. Mehr Lebensenergie, ein gestärktes Immunsystem und geschärfter Intellekt sowie mehr Gelassenheit im Alltag sind nur einige Effekte der vorgestellten ganzheitlichen Meditationspraktik. Schritt für Schritt werden die einzelnen Übungen dieser körperlich wenig anstrengenden Entspannungstechnik erlernt und ihre philosophischen, auf den indischen Veden basierenden Hintergründe erklärt. Die Technik ist besonders für wenig gelenkige Menschen geeignet, da sie nur sehr einfache Körperbewegungen einschließt und sich mehr auf mentale Aspekte fokussiert.

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

9 x | 24 UE | 72 €

### Z 66 45

Mi, 14.09. – 09.11., 9.00 – 11.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Antje Hartmann, Yogalehrerin

## Qi Gong

*Qi Gong ist ein natürlicher Zugang zu einer guten Gesundheit. Im Zusammenspiel von langsamen, fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und inneren Vorstellungsbildern werden Körper, Atmung und Geist koordiniert und das Qi, die aktiven energetischen Prozesse im Körper zum Fließen gebracht. Der ungehinderte Fluss von Qi und der harmonische Umgang damit wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als Grundvoraussetzung für Gesundheit und Vitalität angesehen.*

## Qi Gong am Abend

*Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Schuhe, Trinkwasser*

12 x | 16 UE | 56 €

### Z 66 46

Mo, 10.10.2011 – 23.01.2012, 18.00 – 19.00 Uhr  
VHS, Gerokstr. 16 – 20  
Rainer Semlin, Qi Gong-Lehrer

## Qi Gong im Alltag für Einsteiger und Fortgeschrittene

Um Qi Gong leichter in den Alltag zu integrieren, werden in diesem Kurs Übungen aus dem reichen Schatz der verschiedenen Übungssysteme zusammengestellt. Einsteiger und Fortgeschrittene profitieren voneinander durch gemeinsames Üben und bekommen einen Einblick in die Praxis des Bewegten und Stillen Qi Gong.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, rutschfeste Socken oder leichte Schuhe, Trinkwasser*

12 x | 24 UE | 78 €

### Z 66 48

Fr, 16.09. – 09.12., 8.30 – 10.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Anne Walther, Qi Gong-Lehrerin

### Z 66 49

Fr, 16.09. – 09.12., 10.15 – 11.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Anne Walther, Qi Gong-Lehrerin

## Shaolin Qi Gong

Diese kleine Übungspraxis mit sanften Bewegungen sowie Atemübungen lässt sich leicht in den Alltag integrieren und ist ein guter Einstieg in das Qi Gong.

*Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Decke, leichte Schuhe, Getränk*

5 x | 10 UE | 32,50 €

### Z 66 50

Mi, 07.09. – 05.10., 17.30 – 19.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Carola Sauer, Qi Gong-Lehrerin

## „Die Acht Brokate“ – Bewegungs-Qigong für Frühaufsteher

Die Acht Brokate, auch „Seidenweberübungen“ genannt, zielen auf eine Regulierung der Atmung, Aufmerksamkeit und Dehnung von Muskeln und Sehnen. Durch die aufrechte Haltung der Wirbelsäule und die entspannte Kopfhaltung wirken sie auch gegen Rückenschmerzen. Für jede Übung der Acht Brokate wird jeweils eine leichte und eine starke Variante gezeigt. Aufwärm-, Klopf- und Selbstmassageübungen sind im Kurs eingeschlossen. Für Einsteiger geeignet.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, warme Socken oder bei Gelegenheit Taji oder Kungfu-Schuhe*

10 x | 20 UE | 80 €

### Z 66 51

Di, 04.10. – 06.12., 7.30 – 9.00 Uhr

VHS, Gerokstr. 16 – 20

Stephen Clive Crawcour, Qi Gong-Lehrer

## Qi Gong – Die sechs heilenden Laute (Wochenendseminar)

In diesen Übungen werden einfache Bewegungen, die Atmung, die Vorstellungskraft und sanfte Lautäußerungen mit dem „Inneren Lächeln“ kombiniert. Sie sind ein wirkungsvolles Mittel, um die inneren Organe zu harmonisieren und die Psyche zu stabilisieren.

*Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Decke, leichte Schuhe, Getränk*

2 x | 6 UE | 21 €

### Z 66 52

Fr, 21.10., 18.30 – 20.45 Uhr

Sa, 22.10., 9.00 – 11.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Gisela Scholz, Qi Gong-Lehrerin

## Stilles Qi Gong – Tagesseminar

Qi bedeutet Atem, Lebenskraft, Energie. Mit Hilfe von Atemübungen kommen Sie zur Ruhe und durch die Meditation des Inneren Lächelns entspannen und harmonisieren Sie den Körper und laden neue Vitalität auf.

*Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Decke, leichte Schuhe, Getränk*

1 x | 4 UE | 14 €

### Z 66 53

Sa, 22.10., 10.00 – 13.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Carola Sauer, Qi Gong-Lehrerin

## Qi Gong (Fan Huan Gong – Rückkehr zum Ursprung) – Tagesseminar

Die zweitausend Jahre alte Qi Gong-Form besteht aus 8 bewegten Übungen und einem stillen Teil. Sie wirkt auf das Meridiansystem und stärkt und reguliert die Lebensenergie, ist gut zum Stressabbau und zur Entspannung. Die erlernte Form wird intensiv geübt und die im Kurs vermittelten Inhalte werden vertieft und gefestigt. Qi Gong-Kenntnisse, gute Koordination und Balance sind von Vorteil.

*Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Decke, leichte Schuhe, Getränk*

1 x | 4 UE | 14 €

### Z 66 54

Sa, 19.11., 10.00 – 13.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Carola Sauer, Qi Gong-Lehrerin

#### Qi Gong – Der schwimmende Drache

„Der schwimmende Drache“ ist eine Übungsreihe des Qigong, die innere Leichtigkeit und Vitalität erzeugt. Sie ist gut zum Stressabbau und fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Keine Vorkenntnisse nötig.

*Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Socken oder leichte Schuhe, Getränk*

5 x | 10 UE | 35 €

### Z 66 55

Mi, 23.11. – 21.12., 17.30 – 19.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Carola Sauer, Qi Gong-Lehrerin

#### Tai Chi Chuan

*Tai Chi Chuan, auch chinesisches Schattenboxen genannt, ist sowohl eine jahrtausend alte innere Kampfkunst als auch eine bewährte Methode zur Erhaltung der Gesundheit. In China längst ein Volkssport, sieht man in den Parks der Städte frühmorgens Jung und Alt beim Üben der sanft fließenden, weichen Bewegungen. Regelmäßiges Üben von Tai Chi kräftigt und stärkt den ganzen Körper, baut Energie auf, löst Energieblockaden, harmonisiert die Zusammenarbeit der inneren Organe, stärkt das Immunsystem und führt zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.*

#### Tai Chi Chuan Grundkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

In diesem Kurs werden die Prinzipien des Yang-Stils, welcher für die gesundheitsfördernde Wirkung bekannt ist, vermittelt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem praktischen Üben der harmonischen Bewegungen und dem Erlernen der einzelnen aufeinander folgenden Figuren der traditionellen Yang-Stil-Kurzform. Begabungen oder sonstige körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken bzw. leichte Schuhe*

16 x | 32 UE | 104 €

### Z 66 56

Di, 20.09.2011 – 24.01.2012, 19.30 – 21.00 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Ralf Collmann, Tai Chi-Lehrer

#### Tai Chi Chuan Yang Stil 85er Form für Fortgeschrittene Teil 1

In diesem Kurs erlernen Sie weitere Übungselemente aus dem Teil 1 der 85er Yang Stil-Form.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe*

3 x | 8 UE | 26 €

### Z 66 57

Di, 03.01. – 17.01., 18.15 – 20.15 Uhr  
Aikidoschule, Kipsdorfer Straße 100  
Heidi Klebrowski, Psychotherapeutische Heilpraktikerin

#### Tai Chi Chuan Yang Stil 85er Form für Fortgeschrittene Teil 2

Bei diesem Kurs wird der traditionelle Yangstil geübt. Die 85er Form besteht aus drei Teilen (Erde, Himmel und Mensch). Wir üben Teil 2 (Himmel). Voraussetzung: Erfahrung in Tai Chi.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe*

13 x | 26 UE | 52 €

### Z 66 58

Di, 20.09. – 20.12., 18.30 – 20.00 Uhr  
Aikidoschule, Kipsdorfer Straße 100  
Heidi Klebrowski, Psychotherapeutische Heilpraktikerin

#### Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene Yang-Stil-Langform

In diesem Kurs werden die Prinzipien des Yang-Stils, welcher für die gesundheitsfördernde Wirkung bekannt ist, vermittelt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem praktischen Üben der harmonischen Bewegungen, dem Vertiefen des bisher gelernten und dem Erlernen weiterer Figuren der Yang-Stil-Langform (128er Form, Teil 3).

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken bzw. leichte Schuhe*

16 x | 32 UE | 104 €

### Z 66 59

Mo, 19.09.2011 – 30.01.2012, 18.45 – 20.15 Uhr  
VHS, Gerokstr. 16 – 20  
Ralf Collmann, Tai Chi-Lehrer

#### Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene Yang-Stil-Kurzform

In diesem Kurs werden die Prinzipien des Yang-Stils, welcher für die gesundheitsfördernde Wirkung bekannt

ist, vermittelt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem praktischen Üben der harmonischen Bewegungen, dem Vertiefen des bisher gelernten und dem Erlernen weiterer Figuren der traditionellen Yang-Stil-Kurzform.  
*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken bzw. leichte Schuhe*

16 x | 32 UE | 104 €

### Z 66 60

Mi, 21.09.2011 – 01.02.2012, 17.15 – 18.45 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Ralf Collmann, Tai Chi-Lehrer

### Tai Chi Regenbogenfächer für Anfänger

Diese Waffenform kommt aus dem Kungfu. Ursprünglich waren in den Fächern scharfe Messer eingearbeitet und dienten als Verteidigungswaffe. Das Üben mit dem Fächer gehört zu den schön-sten und vielfältigsten Übungsmethoden im Tai Chi Chuan. Eine Fülle von Bewegungsvarianten fasziniert Betrachter und Übende gleichermaßen. Sie sind auch von Anfängern gut erlernbar.  
*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Schuhe und Trinkwasser, eigener Fächer (wenn vorhanden)*

4 x | 26 UE | 65 €

### Z 66 61

Sa, So, 07.01. – 15.01., 9.00 – 13.00 Uhr  
Aikidoschule, Kipsdorfer Straße 100  
Heidi Klebrowski, Psychotherapeutische Heilpraktikerin

### Tai Chi Regenbogenfächer für Fortgeschrittene

Voraussetzung: Teilnahme am Anfängerkurs  
*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Schuhe und Trinkwasser, eigener Fächer (wenn vorhanden)*

2 x | 8 UE | 24 €

### Z 66 62

Sa, 07.01. – 14.01., 14.00 – 17.15 Uhr  
Aikidoschule, Kipsdorfer Straße 100  
Heidi Klebrowski, Psychotherapeutische Heilpraktikerin

### Tai Chi Chuan – Qi Gong am Morgen für Fortgeschrittene

Vertiefung der 18-fachen Harmonieübung und Übungen aus dem Yang Stil.  
*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken bzw. leichte Schuhe*

12 x | 24 UE | 78 €

### Z 66 63

Do, 22.09. – 15.12., 10.15 – 11.45 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Heidi Klebrowski, Psychotherapeutische Heilpraktikerin

## Freizeitsport + Selbstverteidigung

### Freizeitsport

### Reiten für Einsteiger

Beim Reiten geht es zunächst um die Balancefindung und das Einfühlen in die Bewegung des Pferdes. Fühlen sich die Reiter auf dem Pferderücken unserer Ponys sicher, wird die grundlegende Verständigung mit dem Pferd vermittelt. Pferdeverhalten, Umgang und die Versorgung der Tiere vor und nach dem Reiten sind zentrale Themen. Ziel ist es, am letzten Kurstag einen kleinen Geländeritt durchs Schönfelder Hochland zu erleben. (Die Teilnehmer sollten ein Gewicht bis max. 80 kg haben.)

*Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, zweckmäßige Kleidung, Fahrradhelm (wenn vorhanden)*

8 x | 24 UE | 155 €

### Z 67 04

Mo, So, 29.08. – 23.10., 18.00 – 20.15 Uhr  
Pferdepension Lutz Henke, Eichbuscher Ring 3  
Eva Reuther, Reitlehrerin

### Westernreiten für Reitanfänger

Der Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, den Umgang mit und auf dem Pferd und die richtige Pferdepflege wie Putzen, Satteln usw. zu erlernen. Außerdem erhalten Sie Einblicke in Haltung und Fütterung der Tiere. Sie lernen und festigen Sitz und Haltung auf dem Pferd und beginnen in den letzten Stunden schon mit dem freien Reiten.

Der Kurs findet in der neuen Reithalle statt.  
*Bitte mitbringen: festes Schuhwerk (Stiefel, Stiefeletten), zweckmäßige Kleidung*

8 x | 24 UE | 155 €

### Z 67 05

Mi, 02.11.2011 – 11.01.2012, 18.00 – 20.15 Uhr  
Westernreithof Eschdorf, Dittersbacher Str.4  
Daniela Bapp, Reitlehrerin

### Westernreiten für leicht Fortgeschrittene

Voraussetzungen: Reiterfahrung  
*Bitte mitbringen: festes Schuhwerk (Stiefel, Stiefeletten), zweckmäßige Kleidung*

6 x | 18 UE | 135 €

### Z 67 06

Mi, 31.08. – 05.10., 17.00 – 19.15 Uhr  
Westernreithof Eschdorf, Dittersbacher Str.4  
Daniela Bapp, Reitlehrerin

## Fit durch Volleyball

Volleyball ist eine erstrangige Volkssportart und kann ohne größeren technischen Aufwand von jedermann fast überall betrieben werden. Das Spiel fördert Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Gemeinschaftssinn.

15 x | 30 UE | 90 €

### Z 67 07

Mo, 05.09.2011 – 23.01.2012, 19.00 – 20.30 Uhr  
44. Grundschule/Turnhalle, Salbachstraße 10  
Ivo Gerhard, Hobbytrainer

### Z 67 08

Mo, 05.09.2011 – 23.01.2012, 20.30 – 22.00 Uhr  
44. Grundschule/Turnhalle, Salbachstraße 10  
Ivo Gerhard, Hobbytrainer

## Tischtennis für Anfänger

Tischtennis wurde Ende des 19. Jahrhunderts in England erfunden. Zu dieser Zeit verwendete man noch den Namen „Ping Pong“. Nur in China wird dieser Name weiter verwendet, wo der Sport bereits vor vielen Jahren zum Volkssport Nr. 1 avancierte. Erlernen Sie die Grundtechniken bei einem erfahrenen chinesischen Spieler!

*Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Schläger (wenn vorhanden)*

8 x | 16 UE | 48 €

### Z 67 09

Mi, 31.08. – 19.10., 16.00 – 17.30 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Dr. Wenyong Li, Trainer

### Z 67 10

Mi, 31.08. – 19.10., 17.30 – 19.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Dr. Wenyong Li, Trainer

## Tischtennis für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer des Grundkurses oder an Wiedereinsteiger, die wertvolle technische Tipps und taktische Tricks für das etwas anspruchsvollere Freizeitspiel erlernen wollen.

*Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Schläger (wenn vorhanden)*

8 x | 16 UE | 48 €

### Z 67 11

Mi, 02.11.2011 – 04.01.2012, 17.15 – 18.45 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Dr. Wenyong Li, Trainer

## Bogenschießen für Anfänger (Kompaktkurs)

Die Eleganz, Präzision und Konzentration geübter Bogenschützen fasziniert. Interessierte sind nun eingeladen, in einem Kompaktkurs die Grundlagen des sportlichen Bogenschießens mit dem Olympischen Recurvebogen kennen zu lernen. Unter fachkundiger Anleitung werden Sie Schritt für Schritt an die Technik des Schießens herangeführt. Max. 8 Teilnehmer!

*Bitte mitbringen: Materialausleihe 5 €/Person, bequeme Sportkleidung (möglichst enge Ärmel), Turnschuhe für die Halle*

1 x | 7 UE | 24,50 €

### Z 67 13

So, 25.09., 9.30 – 14.45 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Ralf Büttner, Trainer Bogenschießen

## Fechten – Schnupperkurs

Fechten ist eine der ältesten Kampfsportarten der Menschheit. Das heutige Sportfechten ist für Jung und Alt gleichermaßen geeignet. Mit dem Degen sind auch für „Späteinsteiger“ noch Erfolgserlebnisse möglich. Fechten fördert Körper und Geist. Durch die Vielseitigkeit der Sportart werden fast alle Muskelgruppen beansprucht. Sie verbessert kontinuierlich Reaktionsvermögen, Koordination und Schnelligkeit. Geistig fördern Sie mit dem Fechtssport Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihr taktisches Geschick.

Im Schnupperkurs geht es darum, Ihnen erste theoretische und praktische Einblicke in diesen vielseitigen Sport zu bieten.

*Ausleihgebühr für Fechttausrüstung vor Ort: 5 € pro Kurstag/Teilnehmer*

1 x | 8 UE | 32 €

### Z 67 15

Sa, 10.09., 10.00 – 16.00 Uhr  
Artos Fechtsschule/ Kleiststr. 10 c  
Robert Peche, Fechttrainer

### Z 67 16

Sa, 14.01., 10.00 – 16.00 Uhr  
Artos Fechtsschule/ Kleiststr. 10 c  
Robert Peche, Fechttrainer

## Fechten Grundkurs

Im Anfängerkurs werden die theoretischen und praktischen Grundlagen des Degenfechtens erlernt. Nach einer Erwärmung warten Bein- und Stoßübungen, Partnerübungen sowie verschiede-

ne Elemente zur Verbesserung der Koordination, Schnelligkeit und Reaktion als erste Trainingsinhalte auf Sie. Weiterhin erlernen Sie einfache Angriffs- und Verteidigungstechniken und werden Ihre ersten Gefechte im Einzel und als Team bestreiten. Insgesamt geht es darum, Ihnen mit viel Spaß diese elegante und reizvolle Sportart näher zu bringen.

*Bitte mitbringen: bequeme Sportsachen, Schuhe mit hellen Sohlen, Ausleihgebühren für Fechttausrüstung von einmalig 15 €.*

8 x | 16 UE | 64 €

### Z 67 17

Mi, 28.09. – 23.11., 19.00 – 20.30 Uhr

Artos Fechtshule/ Kleiststr. 10 c

Robert Peche, Fechttrainer

### Fit mit Skaten für Anfänger (ab 16 J.)

Der Kurs bereitet darauf vor, nach ersten Fahrversuchen ausreichend Fertigkeiten zu entwickeln, um für sich den Skate-Sport zu entdecken. Das gelenkschonende Ausdauertraining ist eine der effektivsten Möglichkeiten, die Körperhaltung zu schulen. Teilnehmer erlernen die wichtigsten Techniken, sich auch im Straßenverkehr sicher zu bewegen sowie die Skate-Ausrüstung eigenständig zu warten und zu pflegen. Voraussetzung: Körperliche Fitness und keine Angst!

*Bitte mitbringen: Inline-Skates (keine Hartplastrollen), Hand-, Knie- und Ellenbogenschützer, Helm (Pflicht)*

3 x | 9 UE | 27 €

### Z 67 18

Sa, 03.09. – 10.09., 10.00 – 12.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Werner Hölker, Inlineskate-Lehrer

### Nordic Skating – Ausdauertraining mit Skikes

Mit Nordic Skating trainieren Sie den ganzen Körper. Als optimale Vorbereitung auf die Skisaison. Verbessern Sie gelenkschonend Ihre Kraft und Kondition!

*Bitte mitbringen: Fahrradhelm, feste Schuhe, Leihgebühr für Skikes und Stöcke 5 €*

3 x | 4 UE | 24 €

### Z 67 20

Sa, 19.11. – 03.12., 10.00 – 11.00 Uhr

Treff: Dresdner Heide, Heidemühle

Wolfgang Kriegel, Trainer

## Wintersport

### Skilanglauf für leicht Fortgeschrittene

Dieser intensive Kurs richtet sich an alle, die schon mal auf Skiern gestanden haben, aber (vor allem beim Bergabfahren) noch unsicher sind und ihre Technik verfeinern wollen. Übungen zur Skigewöhnung im flachen und abfallenden Gelände, Techniktraining (klassisch) in und außerhalb der Spur, der richtige Armeinsatz und ökonomisches Laufen sind die Hauptinhalte. Im Anschluss geht's auf eine kleine Tour durch das herrliche Osterzgebirge. Lassen Sie sich begeistern für eine der schönsten Sportarten!

*Bitte mitbringen: Grundfitness, Sport- bzw. Funktionskleidung im Zwiebelchalensystem, kleiner Rucksack für ausreichend Getränke (Wasser, Tee), Sonnenbrille, eigene Skilanglaufausrüstung.*

1 x | 7 UE | 28 €

### Z 67 22

Sa, 07.01., 9.00 – 15.00 Uhr

Treff: Parkplatz „Biathlonarena“, Grenzübergang Zinnwald (B170)

Dürt Gräf, Sport- und Erziehungswissenschaftlerin

### Skilanglauf – Einführung in die Skatingtechnik

Wer sportlich durch den Winter laufen möchte, ist in diesem Kurs richtig. Die Skating-Technik ist ein Stil des Skilanglaufs, bei dem der Beinabstoß unter Verwendung des Schlittschuhschritts erfolgt und gegenüber dem klassischen Stil eine schnellere Fortbewegung ermöglicht. Die richtige Ausübung dieser anspruchsvollen Technik ist wichtig, um Kraft sparend zu laufen und Ganzkörperbewegung und Geschwindigkeit genießen zu können.

*Bitte mitbringen: Grundfitness, Sport- bzw. Funktionskleidung im Zwiebelchalensystem, kleiner Rucksack für ausreichend Getränke (Wasser, Tee), Sonnenbrille, eigene Skatingski-Ausrüstung.*

1 x | 6 UE | 24 €

### Z 67 23

Sa, 14.01., 10.00 – 15.00 Uhr

Treff: Parkplatz „Biathlonarena“, Grenzübergang Zinnwald (B170)

Philipp Flößel, Trainer

### Z 67 24

So, 22.01., 10.00 – 15.00 Uhr

Treff: Parkplatz „Biathlonarena“, Grenzübergang Zinnwald (B170)

Philipp Flößel, Trainer

### Alpin-Skikurs für Anfänger (Erwachsene)

In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit den Carvingsski sowie das Kurvenfahren, Bremsen und natürlich das richtige Verhalten auf der Skipiste. *Bitte mitbringen: Skiausrüstung, angemessene Kleidung, ca. 8 € für Liftkarte. Skiausrüstung ist am Treffpunkt ausleihbar. Eigene Anreise. Bei Schneemangel ist ein Ausweichtermin vorgesehen.*

1 x | 6 UE | 30 €

#### Z 67 26

Sa, 28.01., 10.00 – 15.00 Uhr  
Treff: Skihang Altenberg, Sportcollection  
Nicole Machate, Sportwissenschaftlerin

### Snowboardkurs für Anfänger (Erwachsene)

Dieser Kurs eignet sich für alle, die das Snowboarden schon lange reizt und den fantastischen Trendwintersport erlernen möchten. Lassen Sie sich die Grundlagen beibringen und träumen Sie vom Surfen im Schnee!

*Bitte mitbringen: Snowboardausrüstung, angemessene Kleidung, ca. 8 € für Liftkarte. Ausrüstung ist am Treffpunkt ausleihbar. Eigene Anreise. Bei Schneemangel ist ein Ausweichtermin vorgesehen.*

1 x | 6 UE | 30 €

#### Z 67 27

Sa, 14.01., 10.00 – 14.30 Uhr  
Treff: Skihang Altenberg, Sportcollection  
Nicole Machate, Sportwissenschaftlerin

### Eislaufen Grundkurs

Der Kurs richtet sich an Eislauf Freunde, die die notwendige richtige Technik für das Gleiten, Vorwärts- und Rückwärtslaufen, Übersetzen, Richtungswechsel, Bremsen und kleine Schrittverbindungen erlernen möchten. Die Teilnehmer schulen dabei auch ihr Koordinations- und Balancegefühl, gute Körperhaltung und Körperspannung. Um Verletzungen vorzubeugen, wird Schutz-ausrüstung ähnlich wie beim Inline-Skaten empfohlen. Mindestalter 16 Jahre.

*Bitte mitbringen: geschliffene Eiskunstlaufschuhe (keine Eishockeyschuhe). Ausleihe vor Ort möglich. Eintritt zum freien Laufen 3,50 € pro Veranstaltung ist gesondert zu zahlen.*

6 x | 8 UE | 28 €

#### Z 67 28

Sa, 19.11.2011 – 07.01.2012, 9.00 – 10.00 Uhr  
Hains Freizeitzentrum, Eisbahn, 01705 Freital  
Jana Nitzsche, Eistänzerin

### Eislaufen Aufbaukurs

Die Teilnehmer sollten bereits Erfahrungen im Eislaufen haben. Wir wollen durch ein reiches Übungsangebot vom Einfachen zum Schwierigen führen und Eistanzschritte erlernen. Um Verletzungen vorzubeugen, empfehlen wir bequeme, nicht zu warme Kleidung, unbedingt Handschuhe, Knie- und Handschoner. Mindestalter 16 Jahre  
*Bitte mitbringen: geschliffene Eiskunstlaufschuhe (keine Eishockeyschuhe). Ausleihe vor Ort möglich. Eintritt zum freien Laufen 3,50 € pro Veranstaltung ist gesondert zu zahlen.*

6 x | 8 UE | 28 €

#### Z 67 29

So, 20.11.2011 – 08.01.2012, 9.00 – 10.00 Uhr  
Hains Freizeitzentrum, Eisbahn, 01705 Freital  
Jana Nitzsche, Eistänzerin

### Bewegungskurse mit Kindern

siehe unter Kurse für Familien, S. 296

## Selbstverteidigung

### Schnell verteidigungsfähig werden! Das effektive Nug Mui System

Der Wochenendkurs für Jedermann oder -frau zeigt geheime Tricks für eine effektive Selbstverteidigung, ohne lange Kampfsport erlernen zu müssen. Es handelt sich um einfach zu erlernende Reflextchniken. Sie brauchen dafür keinen großen Kraftaufwand. Die effizienten Abwehrbewegungen machen den Angreifer kampfunfähig. Hier bietet sich für Sie eine Gelegenheit, an spezielle Tipps, Tricks und Nug Mui Selbstverteidigungstechniken zu gelangen.

*Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung*

2 x | 18 UE | 72 €

#### Z 67 30

Sa, So, 05.11. – 06.11., 10.00 – 17.00 Uhr  
Nug Mui Kampfkunstschule Dresden, Kleiststr. 10b  
Jörg Eckstein, Kampfsporttrainer

## Angst vor Angreifern? – Effektive Selbstverteidigung lernen

Lernen Sie, einen Angreifer schnell kampfunfähig zu machen, egal wie groß und beängstigend er ist. Der Kurs basiert auf der 300 Jahre alten Selbstverteidigung Nug Mui. Mit seinen konsequenten Tritt-, Schlag-, Ellenbogen-, Knie-, Wurf- und Bodentechniken geht Nug Mui über alle Kampfdistanzen. Die Gleichzeitigkeit in Angriff und Abwehr, seine taktischen Reflexreaktionen und vor allem die schnellen Kettenfauststöße zeichnen dieses System aus.

*Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung*

9 x | 18 UE | 72 €

### Z 67 31

Mo, 12.09. – 21.11., 20.00 – 21.30 Uhr

Nug Mui Kampfkunstschule Dresden, Kleiststr. 10b  
Jörg Eckstein, Kampfsporttrainer

## Wushu-Kung Fu – Kampfsport

Die Anfänge des Kung Fu liegen schon 4000 Jahre zurück. Als komplexe Kampfmethodik erlebte die Disziplin im 7. Jahrhundert n. Chr. ihre größte Verbreitung und kriegerische Anwendung. Mittlerweile ist Kung Fu als Sportart anerkannt und wird in mehreren Stilarten ausgeübt. Der Kurs lehrt Grundelemente dieses Sports, das Greifen, Hebeln und Werfen, und trainiert, das eigene Gleichgewicht zu halten und einen eventuellen Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen – außerordentlich wirkungsvoll zur Selbstverteidigung.

*Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe*

15 x | 30 UE | 90 €

### Z 67 33

Mo, 05.09.2011 – 16.01.2012, 20.30 – 22.00 Uhr  
VHS, Gerokstr. 16 – 20  
Ivan De Paola, Diplomsportlehrer

## Aikido zum Kennenlernen

Aikido ist eine junge japanische Kampfkunst. Ihr besonderer Wert liegt in der wirkungsvollen Kombination aus Selbstverteidigung, Gymnastik und Selbsterziehung. Im Mittelpunkt der Übungen stehen Freude an der Bewegung und Schulung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Damit kann Aikido viel zu Selbstbewusstsein und Harmoniefindung beitragen und als ein Weg der Lebens- und Gesundheitspflege auch in unserem Kulturkreis für Frauen wie Männer Beachtung erfahren.

*Bitte mitbringen: Judoanzug oder lange Sporthose, T-Shirt*

12 x | 16 UE | 48 €

### Z 67 32

Mi, 02.11.2011 – 08.02.2012, 18.00 – 19.00 Uhr  
Aikidoschule, Kipsdorfer Straße 100  
Maik Gräfe, Aikidolehrer 3. Dan

## Betriebliche Gesundheitsförderung

*Präventionsmaßnahmen mit dem Ziel, die Gesundheit der Mitarbeiter zum Wohle des Einzelnen wie des Unternehmens nachhaltig zu verbessern, sind bei den heutigen wirtschaftlichen Herausforderungen von größter Bedeutung. Engagement für mehr Gesundheit senkt Krankenstände und Fluktuation, steigert die Mitarbeiterzufriedenheit und führt zu mehr Erfolg des Betriebes.*

*Wir bieten Möglichkeiten der Gesundheitsförderung für jeden Arbeitnehmer und -geber zu den Themenbereichen Stressbewältigung und Entspannung, Bewegung, Rückengesundheit, Ernährung und Suchtprävention.*

*Wir beraten Sie gern!*

**Aus- und Weiterbildung für Sozial- und Gesundheitsberufe**

**sowie Pädagogen finden Sie ab Seite 229.**