



Gesundheit

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

„Wer sich guter Gesundheit erfreut, ist reich, ohne es zu wissen.“
(Französisches Sprichwort)

Liebe Dresdnerinnen und Dresdner!

Der besonderen Bedeutung dieses Sprichwortes in heutiger Zeit wollen wir mit unserem Programm Rechnung tragen.

Das Wissen um Möglichkeiten, unsere Gesundheit und damit unsere Lebensqualität zu fördern, ist ein Elementarwissen. Darüber hinaus benötigen wir Fähigkeiten und Fertigkeiten, um gesund zu bleiben. Der neue Volkshochschulkatalog enthält 380 Gesundheits-Angebote, die wir Ihnen hiermit freundlich unterbreiten. Mehr als 100 davon sind erstmalig in unserem Programm: Pflegeberatung, Schwimmen lernen, spezielle Kurse für Schichtarbeiter, Zumba-Fitness, Nia, Nordic Skaten oder Fechten, um nur einige zu nennen. Gern beraten wir Sie bei der Auswahl. Wir sind sicher, Ihre Wünsche an Gesundheitsbildung erfüllen zu können.

Probieren Sie sich aus und bleiben Sie gesund!

Mit Wissen zu mehr Wohlbefinden
und Gesundheit

Fachvorträge zu
Wissenschaft und Medizin

**Brauche ich für meinen Körper eine
Gebrauchsanweisung?**

Häufig müde, öfters krank und schlapp? Dagegen hilft meist schon eine kleine Lebensstiländerung. Das Seminar richtet sich an alle, die den nötigen Anstoß für eine gesündere Lebensweise brauchen. Wie funktioniert mein Stoffwechsel, wie muss ich meine Bewegungs-, Ernährungs- und Trinkgewohnheiten verändern, um die Leistungsfähigkeit in Alltag und Beruf zu erhalten oder gar zu steigern?

1 x | 3 UE | 6 €

W 61 01

Mo, 10.05., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Andreas Mittag, Gesundheits- und Präventionscoach

**Gesundheitsangebote an der Volks-
hochschule**

Für Ihre Gesundheit tun wir unser Bestes! Vorträge zu Medizin, Naturheilkunde und Ernährung, Präventive Gymnastik, Fitness, Entspannung, Yoga ... Je vielseitiger das Angebot ist, umso schwieriger die Wahl. In dieser Stunde werden Ihnen die verschiedenen Bereiche mit ihren Highlights vorgestellt, neue Kurse und Fitnesstrends erklärt und individuelle Tipps zur Kursauswahl gegeben.

1 x | 1 UE | gebührenfrei

W 61 02



Fr, 04.06., 19.00 – 19.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dürt Gräf, Sport- und Erziehungswissenschaftlerin

**Pflegeberatung für Angehörige von
Pflegebedürftigen**

Alte, kranke, behinderte oder anders bedürftige Menschen kommen ohne Hilfe nicht aus. Immer mehr sind die Familien gefordert, die Pflege zu übernehmen. Diese Aufgabe ist keine leicht zu tragende Verantwortung, denn die Anforderungen sind erheblich, eine Überforderung, wenn es dafür an Kenntnis und Fertigkeiten fehlt. Angehörigen von Pflegebedürftigen kann in unserem Basiskurs geholfen werden, sich dieser Aufgabe zu stellen. In einem theoretischen Teil werden rechtliche Fragen rund um die Pflege erläutert (Pflegestufen, Antragstellung, Voll-

**Bestehende Kooperations-
vereinbarungen mit den
Krankenkassen**

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

machten, Verfügungen...), bevor pflegerische Tätigkeiten ausgeübt werden und der Schutz der eigenen Gesundheit im Mittelpunkt stehen.

2 x | 10 UE | 25 €

W 61 04

Sa, 10.04., 9.00 – 14.00 Uhr

So, 11.04., 9.00 – 12.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Tschuka Gaaw, Altenpflegerin | Buchautorin

**Die Rolle der Bewegung bei der
Gewichtregulierung**

Bewegungsmangel ist eine der Hauptursachen von Übergewicht und den damit zusammenhängenden Folgen für Gesundheit und Wohlbefinden. Eine Steigerung der körperlichen Aktivität in Alltag, Freizeit und Sport führt neben dem Anstieg des Arbeitsumsatzes zu einer Zunahme der Muskelmasse, die wiederum den Grundumsatz weiter steigert und das

Zeichenerklärung



Sommerkurse



Aperitif

Das Infoprogramm in den
Städtischen Bibliotheken



Tag der offenen Tür
4. Juni 2010

Abnehmen langfristig erleichtert. Der Vortrag soll die Bedeutung der Bewegung für den Körper erklären und wertvolle Motivationshilfen für ein „bewegteres“ Leben geben.

1 x / 2 UE / 5 €

W 61 06

Di, 27.04., 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dürt Gräf, Sport- und Erziehungswissenschaftlerin

Regeneration im Sport

Auch im Freizeitbereich wird oft hart trainiert, um ehrgeizige Ziele zu erreichen. Oftmals führt das aber eher zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen als zu neuen Bestleistungen. Mit einer optimalen Regeneration nach dem Training kommen Sie leichter an Ihr Ziel.

1 x / 2 UE / 5 €

W 61 07

Do, 15.04., 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Wolfgang Kriegel, Ernährungsberater | Trainer

Prävention von Herzerkrankungen durch Sport (Info-Veranstaltung)

Herzerkrankungen sind Todesursache Nr. 1. Doch wir können präventiv etwas dagegen tun! Sie erfahren wichtige Details rund um dieses Thema und bekommen Antworten auf alle Fragen. Mit den hilfreichen Tipps sind Sie dann in der Lage, sich einen individuellen Trainingsplan aufzustellen. Das Training wird Ihnen Spaß bereiten.

1 x / 8 UE / 16 €

W 61 08

Sa, 08.05., 10.00 – 16.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Bianka Richter, Physiotherapeutin

Schlaganfall – Diagnostik und Therapie (Facharztvortrag)

Der Schlaganfall gehört zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Diese plötzlich auftretende Erkrankung des Gehirns wird durch Störungen der Blutversorgung verursacht und kann zu einem anhaltenden Ausfall von Funktionen des Zentralnervensystems führen. Die Folgen der Erkrankung sind oft mit starken Beeinträchtigungen verbunden und mindern die Lebensqualität von Betroffenen und deren Angehörigen. Der Vortrag informiert über Ursachen und Symptome und stellt die Möglichkeiten der Therapie dar.

1 x / 2 UE / 5 €

W 61 09

Di, 13.04., 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. Ulf Becker, Uniklinikum Dresden

Kniebeschwerden – Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten (Facharztvortrag)

Bei etwa einem Drittel aller Sportverletzungen ist das Kniegelenk betroffen. Solche Verletzungen hinterlassen häufig Schäden an Bändern, Menisken und Knorpel und führen damit im Laufe der Jahre zur Abnutzung (Arthrose). Wenn die vielfältigen Möglichkeiten der konservativen Behandlung mit Medikamenten, Spritzen und der Physiotherapie ausgeschöpft sind, bleibt häufig nur die Möglichkeit einer Operation. Im Frühstadium können die Beschwerden oft mit einer „Knie-spiegelung“ (Arthroskopie) gebessert werden. Ist die Erkrankung bereits fortgeschritten, kann ein Kunstgelenk wieder Beweglichkeit schaffen.

1 x / 2 UE / 5 €

W 61 10

Di, 04.05., 19.00 – 20.30 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Dr. med. Jörg Lütznier, Uniklinikum Dresden

Diabetes Typ 2 – Risiko erkennen – rechtzeitig handeln (Facharztvortrag)

Über 5 Millionen Deutsche leiden derzeit an Diabetes mellitus Typ 2 – Tendenz steigend. Noch bis vor nicht so langer Zeit als sogenannte „Altersdiabetes“ bezeichnet, betrifft sie zunehmend sogar Jugendliche. Als eine der Hauptursachen wird die Fettleibigkeit – besonders das Bauchfett – in Verbindung mit einer Insulinunempfindlichkeit gesehen. Der anschauliche Vortrag erklärt die Vorgänge im Körper und soll praktisch aufzeigen, wie man mit einer Änderung des Lebensstils der Krankheit vorbeugt bzw. Folgeerscheinungen bei einem bereits bestehenden Diabetes verhindert.

1 x / 2 UE / 5 €

W 61 11

Mo, 03.05., 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Prof. Dr. Peter Schwarz, Uniklinikum Dresden

Impfen – eine Entscheidungshilfe

Ob bei saisonaler Grippe, als Grundimmunisierung oder Reiseimpfung, immer ist eine persönliche Entscheidung zu treffen. Um diese zu erleichtern, soll das Seminar Interessierten grundsätzliches Wissen über Sinn und Wirkung von

Impfungen vermitteln. Dazu wird die Funktion des Immunsystems anschaulich skizziert und dessen Reaktion auf Infektionen herausgearbeitet. Im Anschluss soll die Zeit für persönliche Gespräche genutzt werden.

1 x / 2 UE / 5 €

W 61 115

Di, 23.02., 19.00 - 20.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Steffen Keßler, Heilpraktiker

Borreliose: Krankheit mit 1000 Gesichtern

Borrelien (übertragen von Zecken, Mücken, Haustieren) sind ursächlich verantwortlich für Erkrankungen wie chronische Müdigkeit, Weichteilrheumatismus/ Fibromyalgie, Depressionen, Multiple Sklerose, viele sog. orthopädische Erkrankungen. Die Diagnose mittels Blutuntersuchung verläuft meist ohne Ergebnis. Die Behandlung mit Antibiotika ist in Fachkreisen umstritten. Betroffene finden nur selten fachkundige Hilfe. Der Vortrag informiert über Hintergründe der Erkrankung und komplementärmedizinische Diagnose- und Therapiemöglichkeiten.

1 x / 2 UE / 5 €

W 61 12



Mi, 12.05., 18.30 – 20.00 Uhr

Städtische Bibliotheken/Filiale Klotzsche, Göhrener Weg 3

Dr. Bernd Werner, Verein für aktive Gesundheitsvorsorge e. V.

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 €

W 61 13

Fr, 28.05., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Carola Reinisch, Heilpraktikerin

Alternative Medizin – was hilft wirklich? Ein Kompass für Hilfesuchende

Eine Übersicht über alternative Heilmethoden soll helfen, deren Wirksamkeit und ihre wissenschaft-

liche Beweisbarkeit zu beleuchten und einen seriösen und für Sie passenden Ansprechpartner für ein gesundheitliches Anliegen zu finden. Es werden Therapieverläufe vorgestellt und gemeinsam mit dem Auditorium Strategien für ein erfolgreiches Herangehen erarbeitet. Abschließend werden gemeinsam und interaktiv Kriterien erarbeitet, für sich einen geeigneten Unterstützer und Therapeuten zu finden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

3 x / 9 UE / 18 €

W 61 14

Di, 11.05. – 25.05., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. med. habil. Albrecht Hempel, Internist | Kardiologe

Naturheilkunde

Alte und neue naturheilkundliche Themen vorgestellt

Homöopathie, Akupunktur und Yoga gehören mittlerweile fest zum Naturheilkunde-Repertoire. Aber es gibt noch deutlich mehr alte und neue Therapien: Aderlass, Blutegel, Enzymtherapie und mikrobiologische Therapie ... Lernen Sie Ansätze und Grundlagen dieser alternativen Therapien kennen!

3 x / 9 UE / 18 €

W 61 15

Mo, 31.05., 07.06., 14.06., 18.45 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Heike Schreiber, Heilpraktikerin

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.

2 x / 6 UE / 12 €

W 61 16

Do, 27.05. + 03.06., 19.30 – 21.45 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Kathrin Saueremann, Heilpraktikerin

Die homöopathische Haus- und Reiseapotheke

Die Homöopathie ist eine der bekanntesten Therapieformen der Naturheilkunde. Um sie anzuwenden, ist eine umfangreiche Ausbildung notwendig. Bei akuten Beschwerden wie Verletzungen, Erkältungen oder Verdauungsstörungen kann sie jedoch mit einem relativ geringen Leistungsumfang leicht und erfolgreich eingesetzt werden. Der Kurs bietet dazu eine Kurzausbildung für Laien.

2 x / 6 UE / 12 €

W 61 17



Mi, 26.05. + 02.06., 19.00 – 21.15 Uhr
Städtische Bibliotheken/Filiale Prohlis, Prohliser Allee 10
Katy Mehnert, Heilpraktikerin

Homöopathische Mittel bei Hyperaktivität, Konzentrationsproblemen und Lernschwierigkeiten

Vorgestellt werden homöopathische Mittel und Blütenessenzen, die dazu beitragen, die Balance zwischen linker und rechter Hirnhälfte auszugleichen, um die Konzentration und die Merkfähigkeit zu verbessern, die Angst vorm Versagen zu bewältigen und insgesamt mehr Freude und Motivation am Lernen zu entwickeln.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

1 x / 3 UE / 6 €

W 61 18

Mi, 17.03., 19.00 – 21.15 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Regine Jahn, Heilpraktikerin

Homöopathische Mittel bei Stimmungsschwankungen und Depressionen

Die Trennung vom Partner, der Verlust eines geliebten Menschen, Missbrauch, Krankheiten oder seelische Verletzungen können einen jeden von uns im Laufe des Lebens aus dem Gleichgewicht bringen. Diese Ereignisse werden über Jahre in unserem Emotionalkörper gespeichert und senden unentwegt Signale, welche Einfluss auf unser Verhalten und Wohlbefinden haben. Vorgestellt werden Mittel, die dabei helfen können, traumatische Erlebnisse zu überwinden und ein emotional ausgeglichenes Leben zu führen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

1 x / 3 UE / 6 €

W 61 19

Mi, 14.04., 19.00 – 21.15 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Regine Jahn, 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 €

W 61 20

Di, 18.05., 18.00 – 20.15 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Marion Heyer, Seminarleiterin Gesundheit

Stress und Krankheit – Vorbeugen und Behandeln mit Chinesischer Medizin

Stress lauert fast überall – können wir uns ihm entziehen? Häufige Folgen von Stress sind Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, Schmerzen oder Regelstörungen. Mit Hilfe der Chinesischen Medizin können wir sowohl vorbeugen als auch bereits bestehende Beschwerden therapieren.

1 x / 2 UE / 5 €

W 61 21



Mi, 28.04., 18.30 – 20.00 Uhr
Städtische Bibliotheken/Filiale Gruna, Papstdorfer Str. 13
Dr. Claudia Mittenzwey-Hänel, Ärztin

Immer müde

Abgeschlagenheit und permanente Müdigkeit sollten nicht als Bagatelle betrachtet werden. Wenn sich nach dem Nachtschlaf keine Erholung mehr einstellen will, muss nach den Ursachen geforscht werden. Wie vielfältig diese sein können – beispielsweise Apnoe, depressive Verstimmung oder Blutarmut – zeigt die Referentin anschaulich auf und gibt praktische Hinweise zur Wiedererlangung einer natürlichen Lebensfrische.

1 x / 3 UE / 6 €

W 61 22

Mi, 02.06., 18.00 – 20.15 Uhr
Dresdner Heilpraktikerschule, Dammweg 15
Andrea Bollmann, Heilpraktikerin

Burnout – Möglichkeiten der Behandlung

Chronische Müdigkeit, häufige Erkältungen, Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Herzbeschwerden, Reizbarkeit und andere Merkmale – „Burnout“ ist der Zustand anhaltender Überforderung (Stress) mit Erschöpfung, Leistungsabfall, inne-

rer Distanzierung und psychosomatischen Beschwerden. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Symptome frühzeitig erkennen können und welche Möglichkeiten der Vermeidung und Behandlung es gibt.

1 x / 3 UE / 6 €

W 61 23

Di, 18.05., 19.00 – 21.15 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Katrin Geißler, Heilpraktikerin

Die Frauenheilkunde der Hildegard v. Bingen – ein Leben im Rhythmus der Natur

Seit Anbeginn der Zeit sind Frauen aktive Gestalterinnen und Bewahrerinnen des Lebens. Dafür braucht es viel Kraft und Energie. Leicht kann Frau da aus dem Rhythmus geraten – Befindlichkeitsstörungen oder Beschwerden auf allen Ebenen des Seins sind die Folge. In diesen beiden Vorträgen erfahren Sie mehr zum Hildegard-Heilkonzept bei Frauenbeschwerden und lernen Möglichkeiten kennen, dieses 850 Jahre alte Wissen in heutiger Zeit für ein bewussteres, gesünderes Leben anzuwenden.

2 x / 6 UE / 12 €

W 61 24

Mo, 07.06. + 14.06., 19.00 – 21.15 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Marlis Beutner-Topplep, Heilpraktikerin | Psychologische Beraterin

Gute Zeiten, schlechte Zeiten: Frauen in den Wechseljahren

Wechseljahre sind wie die Pubertät ein Übergang in einen neuen Lebensabschnitt. Es steht die Zeit des Wandels und des großen Aufräumens bevor: „Weg vom Jugendwahn – hin zur persönlichen Reife“. Der Vortrag wendet sich an Frauen, die informiert werden möchten, sich mutiger und selbstbewusster den Veränderungen dieses Lebensabschnittes zu stellen.

1 x / 2 UE / 5 €

W 61 25

Do, 10.06., 19.00 – 20.30 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Silvia Roggenland, GfG-Familienbegleiterin

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. Gönnen Sie dem Multitalent in Ihrer Mitte etwas Aufmerksamkeit!

1 x / 3 UE / 6 €

W 61 26

Mo, 31.05., 19.00 – 21.15 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Katrin Geißler, Heilpraktikerin

Hilfe zur Selbsthilfe

Welche Möglichkeiten der positiven Einflussnahme durch Lebensweise, Ernährung, Bewegung bestehen? Welche naturheilkundlichen Maßnahmen (wie z.B. Phytotherapie, Kneippsche Anwendungen, ...) sind sinnvoll und praktikabel?

1 x / 3 UE / 6 €

Bei Problemen im Bereich Leber, Galle und Verdauung

W 61 27

Do, 29.04., 18.45 – 21.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Heike Schreiber, Heilpraktikerin

Das Kreuz mit dem Kreuz

W 61 28

Do, 20.05., 18.45 – 21.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Heike Schreiber, Heilpraktikerin

Soleopathie – Heilen mit der Kraft der Sonne

Das Sonnenlicht spielt eine große Rolle für die Gesundheit von Körper, Seele und Geist. An Beispielen wird verdeutlicht, wie das Sonnenlicht den Zustand von Körper und Gemüt beeinflusst – positiv wie negativ. Es werden viele nützliche Hinweise gegeben, wie ein jeder dieses wunderbare Heilmittel für sich und sein Wohlbefinden einsetzen kann.

1 x / 3 UE / 6 €

W 61 29

Do, 06.05., 18.00 – 20.15 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Jana Tschiedel, Heilpraktikerin | REIKI-Meisterin

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 €

W 61 30

Di, 06.04., 18.45 – 20.15 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Heike Schreiber, Heilpraktikerin

W 61 31



Di, 08.06., 18.30 – 20.00 Uhr
Städtische Bibliotheken/Filiale Pieschen, Bürgerstr. 63
Heike Schreiber, Heilpraktikerin

Biochemie nach Dr. Schüßler – Teil I

In diesem Kurs lernen Sie die für die Selbstmedikation (auch bei Kindern) geeigneten biochemischen Mittel kennen.

3 x / 9 UE / 18 €

W 61 32

Do, 08.04., 15.04., 22.04., 19.00 – 21.15 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Heike Schreiber, Heilpraktikerin

Biochemie nach Dr. Schüßler – Teil II

Aufbauend auf dem Kurs „Biochemie nach Dr. Schüßler Teil I“ vertiefen Sie Ihr Wissen zu den Schüßler Salzen. Lernen Sie zusätzliche Möglichkeiten der Mittelfindung wie Antlitzdiagnostik und Mangelsymptome kennen! Welche Ergänzungsmittel 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 €

W 61 33

Do, 10.06., 17.06., 24.06., 19.00 – 21.15 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Heike Schreiber, Heilpraktikerin

Ayurvedische Lebensführung – Teil I

Dieser Vortrag hat die Erhaltung des körperlichen und seelischen Gleichgewichtes im Rhythmus je-

den Tages, der Jahreszeiten und in allen Lebensphasen zum Inhalt. Es 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 / 6 €

W 61 34

Sa, 08.05., 10.00 – 12.15 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Christina Albrecht, Ayurveda-Lebensberaterin

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 / 6 €

W 61 35

Sa, 05.06., 10.00 – 12.15 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Christina Albrecht, Ayurveda-Lebensberaterin

Fasten und Wandern in Dresdens Umgebung (Einführungsveranstaltung)

Diese Einführungsveranstaltung informiert über den Ablauf der sich anschließenden Fastenwoche mit Wandern in Dresdens Umgebung. Sie erfahren, wie die Fastenwoche abläuft und wie Sie diese verbringen werden.

1 x / 2 UE / 5 €

W 61 36

Mi, 24.02., 18.45 – 20.15 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 aktiv und in Gemeinschaft fasten möchten. Der Kurs umfasst individuelle Entlastung sowie Ausleitung, begleitetes Fasten mit Programm und endet mit gemeinsamem Fastenbrechen und individuellen Aufbautagen. Die Fastentage verbringen Sie mit Wandern, Fitness, Entspannungsübungen und Atemgymnastik. Genießen Sie auf Wunsch eine Hand- und Fußreflexmassage und Saunabesuche!

Zusätzliche Kosten: 18 € für Tee und Sauna/
Fitnesscentereintritt
6 x | 47 UE | 117,50 €

W 61 365

Fastenwoche:
01.03. – 05.03.2010, 9.00 – 14.00 + 16.00 – 18.00 Uhr
Fastenbrechen: So, 07.03.2010, 9.00 – 11.30 Uhr
Naturheilkundliche Praxis im Seidnitz-Center
Heike Schreiber, Heilpraktikerin

Japanisches Heilströmen – uraltes Volkswissen zur Selbsthilfe

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

1 x | 3 UE | 6 €

W 61 37

Di, 29.06., 18.30 – 21.00 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Monika Walther, Referentin für Psycho-Physiognomik

Feng Shui und Gesundheit (Vortrag)

Warum sind bestimmte Menschen mit ihren Gesundheitsproblemen therapieresistent? Wieso bekommen Menschen im gleichen Haus ähnliche Krankheiten? Die chinesische Philosophie des Feng Shui gibt uns darauf Antworten und zeigt Wege, wie wir durch die Beachtung alter Weisheiten unserem Leben mehr Vitalität und Stabilität verleihen.

1 x | 3 UE | 6 €

W 61 38

Mi, 17.03., 19.00 – 21.15 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Steffen Brühl, Feng Shui Berater

Einführung in die Kinesiologie

Das kinesiologische Muskeltestverfahren basiert auf der Erkenntnis, dass ein gestresster Muskel eine andere Spannung zeigt als ein ungestresster. Durch geeignete Belastungen kann ein Muskel also „geschaltet“ werden, so dass sich eine vorhandene körperliche Verspannung löst. Wie aber lassen sich mit Kinesiologie emotionale und psychische Blockaden lösen? Der Vortrag stellt Tech-

niken vor, die krankmachende Verhaltensmuster als Ursache organischer Probleme gezielt bearbeitet und abändern können.

2 x | 6 UE | 18 €

W 61 39

Di, 04.05. + 11.05., 18.00 – 20.15 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Bernd Steffin, Heilpraktiker

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 befriedigenden Umgang mit anderen Menschen oder auch nur für ein besseres Selbstverständnis.

4 x | 12 UE | 36 €

W 61 40

Do, 27.05. – 17.06., 18.00 – 20.15 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Timo Bergmann-Soiné, Kinesiologe

Kinesiologie Folgekurs

Voraussetzung: Kenntnisse aus dem Anfänger-Kurs
4 x | 12 UE | 36 €

W 61 41

Do, 25.02. – 18.03., 18.00 – 20.15 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Timo Bergmann-Soiné, Kinesiologe

Geschmacksfragen – sich gesund ernähren

Gesunde Ernährung neu beleuchtet

Dieser anschauliche Vortrag beschäftigt sich mit den neuesten Erkenntnissen aus der Ernährungswissenschaft. In der „Logi-Pyramide“, als neue „Ernährungspyramide“, werden unsere Stoffwechselvorgänge im Körper so berücksichtigt, dass wir „trotz“ leckerer Ernährung optimal gerüstet sind – für mehr Vitalität und Lebensfreude in Alltag, Beruf und Sport in jedem Alter.

1 x | 3 UE | 6 €

W 61 42

Di, 20.04., 18.00 – 20.15 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Andreas Mittag, Gesundheits- und Präventionscoach

Ihr persönliches „Basis-Ernährungs-konzept“

Ob Sie sehr schlank sind, 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 (wenn gewünscht)

1 x | 2 UE | 5 €

W 61 43

Do, 25.03., 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Veronika Härtl, Ganzheitl. Ernährungsberaterin

Die „inneren (Mess-)Werte“

Erfahren Sie mehr über die Zusammensetzung Ihres Körpers, die Bedeutung verschiedener Labor-, Messergebnisse und die Vererbungstheorie. Ein Abend über körperliche Symptome und Ihre ersten Schritte zu mehr Vitalität.

Mit Innerscan-Messung und Auswertung.

1 x | 3 UE | 6 €

W 61 44

Do, 18.03., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Veronika Härtl, Ganzheitl. Ernährungsberaterin

Das Wunschgewicht erreichen – aber wie?

„Essen Sie doch einfach alles, was zu Ihrem Stoffwechsel passt ...“

Den Effekt kennen alle aus eigener Erfahrung: Man führt eine Diät durch und verliert an Gewicht. Doch kaum isst man wieder „normal“, klettern die Pfunde erneut in die Höhe. Der Stoffwechsel eines jeden Menschen ist einzigartig und entsprechend einzigartig müssen auch die Nahrungsmittel sein. Wie kann dieser Kreislauf beherrscht werden?

1 x | 3 UE | 6 €

W 61 45

Mi, 14.04., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Katrin Geißler, Heilpraktikerin

Sporternährung individuell

Sie treiben Sport, um fit zu bleiben, schlank zu werden, oder haben den Ehrgeiz, an Wettkämpfen teilzunehmen, doch Ihr Appetit hat andere Zie-

le? Was können Sie tun? Dabei sein ist hier nicht alles, wenn der „Erfolg zählt!“ (Mit Typanalyse und Innerscan-Messung)

1 x | 3 UE | 6 €

W 61 46

Do, 22.04., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Veronika Härtl, Ganzheitl. Ernährungsberaterin

Ernährung nach den Fünf Elementen – Chinesische Ernährungslehre

Für Chinesen ist es selbstverständlich, dass Speisen nicht nur schmackhaft sind, sondern auch gezielt gesundheitsfördernde Wirkungen haben. Durch den bewussten Einsatz der richtigen Nahrungsmittel werden diese zur Therapie. Entdecken Sie die Heilkräfte, die in unserer Nahrung stecken! Im Kurs werden nach der chinesischen Ernährungslehre mit den uns vertrauten Nahrungsmitteln Suppen, Getreidegerichte und Nachspeisen zubereitet.

Lebensmittelkosten von ca. 5 € und weitere 5 € für Unterlagen sind im Kurs zu entrichten.

1 x | 8 UE | 16 €

W 61 47

So, 30.05., 9.00 – 16.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Heike Schwenke, Heilpraktikerin

Trennkost – die hilfreiche Ernährung unserer Vorfahren (Informationsabend)

Durch die richtige Kombination von Nahrungsmitteln kann das Verdauungssystem in seiner Arbeit unterstützt und die Aufnahme von Nährstoffen verbessert werden. Auch kann uns diese traditionelle Ernährungsform helfen, Übergewicht abzubauen, welches durch eine ungünstige Nahrungsmittelzusammenstellung einen Nährstoffmangel in den Zellen bewirkt und als Folge zu einer Verringerung der Stoffwechselrate und damit zu Fetteinlagerung führt.

1 x | 2 UE | 5 €

W 61 48

Fr, 12.03., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Monika Walther, 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 dass das Gleichgewicht neben der Ernährung auch von anderen Faktoren abhängig ist.

11 x / 3 UE / 6 €

W 61 49

Do, 06.05., 18.45 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Heike Schreiber, Heilpraktikerin

Besuch beim Bio-Bauern: sehen – anfassen – kosten

Die ausschließlich ökologisch bewirtschafteten Flächen haben eine Größe von ca. 80 ha. Eine Besonderheit ist neben dem Apfelanbau (30.000 Bäume) der Anbau einer späten, sehr aromatischen Herbstsorte Himbeere (Polana), die erst ab Ende Juli geerntet wird und bis zum ersten Frost Erträge liefert. In der Kräutergärtnerei gedeiht eine Vielzahl an Tee- und Küchenkräutern. Sehen Sie sich um, fragen Sie, stecken Sie Ihre Hände in die Erde und probieren Sie!

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk oder Gummistiefel. Eigene Anreise.

1 x / 3 UE / 6 €

W 61 50

Sa, 14.08., 10.00 – 12.15 Uhr

Helene-Maier-Stiftung, Landgut Theisewitz,

Brösgener Str. 2, 01731 Theisewitz

Christoph Müller, Bio-Bauer

Stevia – gesunde Alternative zum Zucker

Stevia ist ein Honigblatt aus den Hochebenen Paraguays. Diabetiker, Übergewichtige und alle Gesundheitsbewussten können auf natürliche und gesundheitsförderliche Art mit Stevia süßen. Der Kurs gibt Informationen über die Pflanze, ihre gesundheitlichen Vorzüge, und Sie verkosten ein paar kleine Rezeptproben in unserer VHS-Küche.

Materialkosten von 2,50 € sind im Kurs zu entrichten.

1 x / 2 UE / 5 €

W 61 51

Sa, 06.03., 10.00 – 11.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Sylvia Gräfe, Psychotherapeutische Heilpraktikerin

Nährstoffe für die Haut oder „Schönheit von Innen und Außen“

Da hat die Natur viel zu bieten, von Avocado(-aufstrich oder Maske) bis Ringelblumen (-salbe). Es werden Kräuter, Obst und Gemüse vorgestellt, die gegessen werden, aber auch der Haut äußerlich gut tun. Die wertvollen Inhaltsstoffe wie Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe finden ebenso Erwähnung wie der gute Geschmack. Nicht zuletzt die Verwendbarkeit in einfachen Lotionen, Cremes usw. soll uns praktisch zeigen: Auf die Haut kommt bei Naturkosmetik nur, was Lebensmittelqualität hat.

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

1 x / 4 UE / 12 €

W 61 52

Mo, 17.05., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Christine Stoll, Ernährungs- und Umweltberaterin

Die beliebtesten Kräuterbrotaufstriche

Für eine gesunde Kost ist die Verwendung von Kräutern besonders wertvoll. Im Kurs lernen Sie verschiedene einheimische Wald- und Wiesenkräuter kennen, die sich vorzüglich als Ergänzung zu einer abwechslungsreichen Küche eignen. Gemeinsam wollen wir leckere Brotaufstriche aus Kräutern zubereiten und verkosten.

Lebensmittelkosten von ca. 4 € sind im Kurs zu entrichten.

1 x / 4 UE / 10 €

W 61 53

Sa, 05.06., 10.00 – 13.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Regina Weinert, Phytotherapeutin

Frühlings-Kräuter-Suppe

Frisch gepflückte Frühlingswildkräuter werden nach Ihrer Vorstellung mit ihren gesundheitlichen Wirkungen und Vorzügen im Seminar zu einer schmackhaften Suppe verarbeitet und mit feiner Kräuterbutter zu frisch gebackenem Brot gereicht – eine Erfahrung, die anregt, selbständig exklusive Kräutersuppen zu kreieren.

Lebensmittelkosten von ca. 3,50 € sind im Kurs zu entrichten.

1 x / 4 UE / 10 €

W 61 54

Sa, 10.04., 10.00 – 13.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Regina Weinert, Phytotherapeutin

Löwenzahn, Brennessel und Co.

Bereits unsere Vorfahren kannten den hohen gesundheitlichen Wert der ersten Frühlingskräuter und verwendeten diese in ihrer täglichen Nahrung.

Auch wir wollen uns die entschlackenden und blutreinigenden Frühlingskräuter einmal genau ansehen, um daraus einen Frischkräuter- Presssaft und zwei verschiedene Salate zu bereiten. Dies wollen wir uns dann mit frischem Kräuter-Butter-Brot schmecken lassen.

Lebensmittelkosten von ca. 4 € sind im Kurs zu entrichten.

1 x | 4 UE | 10 €

W 61 55

Sa, 24.04., 10.00 – 13.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Regina Weinert, Phytotherapeutin

Blüten auf dem Teller

Kochen und Garnieren mit Blüten, Desserts und Eis von Rose und Lavendel, aber auch Knospen werden herzhaft genossen.

Da kommt interessanter Geschmack und ausgefallene Dekoration auf den Teller ...

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

1 x | 4 UE | 12 €

W 61 56

Mo, 07.06., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Christine Stoll, Ernährungs- und Umweltberaterin

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 | 10 €

W 61 57

Mi, 24.03., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Monika Lorenz, Ernährungsberaterin | Heilpraktikerin

Vegetarisch Kochen für den Alltag

Die vegetarische Ernährungsform ist nicht erst eine Erscheinung der Neuzeit. Große Denker fühlten sich seit je her zu dieser hingezogen. Vor allem in gesundheitsbewussten Kreisen gewinnt sie heutzutage zunehmend an Bedeutung. Lernen Sie die Vorzüge dieser vielseitigen Küche kennen und sammeln Sie dabei Inspirationen für den Alltag! Die gemeinsame Zubereitung wird von kleinen Geschichten begleitet und gipfelt in einem gemeinsamen Festmahl.

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

2 x | 8 UE | 20 €

W 61 58

Mo, 03.05. – 10.05., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Olaf Straube, Koch

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 entsteht dabei auch noch etwas.

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

1 x | 4 UE | 10 €

W 61 59

Mi, 21.04., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Monika Lorenz, Ernährungsberaterin | Heilpraktikerin

Rohkost –

Heilnahrung für Körper, Geist und Seele

Manche der alt bewährten Ernährungsarten wollen neu entdeckt werden. Dazu zählen Rohkostgerichte, die nicht nur denen hilfreich sind, die körperliche Beschwerden haben, sondern allen, die hohen Wert auf Gesundheit und Lebensqualität legen. Der Kurs offenbart die heilende Kraft gesunder Rohkostgerichte, gibt reichlich Anregungen sowie praktische Erfahrungen zur Anwendung in der Küche.

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

1 x | 4 UE | 10 €

W 61 60

Mi, 09.06., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Olaf Straube, Koch

Präventive + funktionelle Gymnastik

Rückhalt – die Wirbelsäule stärken

Die Wirbelsäule ist die Stütze des menschlichen Körpers. Durch Bewegungsmangel, Fehlhaltungen und unnatürliche Bewegungsabläufe sind verspannte bzw. erschlafte Muskeln häufig Gründe für Rückenschmerzen. Diese spezielle Gymnastik zielt auf eine Funktionsverbesserung der die Wirbelsäule stützenden und schützenden Muskulatur.

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Bitte mitbringen: kleines Kissen

W 62 10

15 x | 20 UE | 60 €
Mo, 22.02. – 14.06., 12.35 – 13.35 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Brigitte Hofmann, Sporttherapeutin

W 62 12

12 x | 16 UE | 48 €
Di, 23.02. – 11.05., 9.00 – 10.00 Uhr
Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35
Sylvie Richter, Pilates- und Bewegungslehrerin

W 62 16

12 x | 16 UE | 48 €
Mi, 24.02. – 19.05., 10.00 – 11.00 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Gisela Roßberg, Fachphysiotherapeutin

W 62 18

12 x | 16 UE | 56 €
Mi, 24.03. – 16.06., 10.00 – 11.00 Uhr
PerfectBody Gesundheitstraining, Königsbrücker Str. 19
Stefanie Müller, Physiotherapeutin

Wirbelsäulengymnastik am Nachmittag

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

W 62 20

12 x | 16 UE | 48 €
Mo, 22.03. – 21.06., 15.30 – 16.30 Uhr
Schule f. Körperbehinderte, Fischhausstr. 12, TH
Britta Kiehn, Pilates-Trainerin

W 62 221

15 x | 20 UE | 60 €
Di, 02.03. – 15.06., 17.00 – 18.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Kirstin Richter, Physiotherapeutin

W 62 23

12 x | 16 UE | 48 €
Di, 23.02. – 18.05., 17.30 – 18.30 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Gisela Roßberg, Fachphysiotherapeutin

Wirbelsäulengymnastik am Abend

Bitte mitbringen: kleines Kissen, Gymnastikmatte

W 62 21

15 x | 20 UE | 60 €
Di, 23.02. – 08.06., 18.00 – 19.00 Uhr
Mittelschule Weißig (TH), Gönnsdorfer Weg 1
Elke Bauch, Physiotherapeutin

W 62 24

12 x | 16 UE | 56 €
Di, 16.03. – 08.06., 18.30 – 19.30 Uhr
Physiotherapie, Anton-Graff-Straße 28
Daniel Schmidt, Physiotherapeut

W 62 27

12 x | 16 UE | 56 €
Do, 11.03. – 17.06., 20.00 – 21.00 Uhr
Physiotherapie, Anton-Graff-Straße 28

W 62 28

12 x | 16 UE | 56 €
Do, 11.03. – 17.06., 19.00 – 20.00 Uhr
Physiotherapie, Anton-Graff-Straße 28

W 62 29

12 x | 16 UE | 48 €
Fr, 05.03. – 04.06., 18.45 – 19.45 Uhr
6. Mittelschule, Fetscherstr. 2 (Turnhalle)
Heidrun Schaffrath, Dipl.-Sportlehrerin

Spezialgymnastik für die Wirbelsäule

Wirbelsäulengymnastik + Flexibar

Der in Bewegung gebrachte Schwingstab bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers – die reflektorische, unbewusste Anspannung des Rumpfes. Dabei arbeiten die tief- und mediallyiegenden Rückenmuskeln, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden mit. Das Gerät dient vor allem der Kraftausdauer, Haltung, Koordination und Konzentration. Im Kurs kombinieren Sie Übungen oberflächiger und tiefer Muskulatur – für einen starken und schmerzfreien Rücken!
Bitte mitbringen: kleines Kissen

Präventive + funktionelle Gymnastik

12 x / 16 UE / 48 €

W 62 30

Mi, 24.03. – 16.06., 19.00 – 20.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Daniel Kalaidjiew, Physiotherapeut

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: kleines Kissen, Gymnastikmatte, Turnschuh oder Socken

W 62 31

15 x / 20 UE / 70 €

Mi, 24.02. – 02.06., 18.00 – 19.00 Uhr
Gesundheitszentrum Medved, Maxstr.8
Angela Sommer, Übungsleiterin | Pilates-Trainerin

W 62 32

15 x / 20 UE / 70 €

Mi, 24.02. – 02.06., 19.00 – 20.00 Uhr
Gesundheitszentrum Medved, Maxstr.8
Angela Sommer, Übungsleiterin | Pilates-Trainerin

W 62 33

9 x / 12 UE / 48 €

Mo, 12.04. – 14.06., 18.30 – 19.30 Uhr
TC Blau-Weiß Blasewitz, Vogesenweg 8
Susann Graf, Dipl.-Sportlehrerin

RückenFit

Ein Mix aus Muskelkräftigung, Erhalt der Beweglichkeit, Dehnung verkürzter Muskeln und Entspannungsübungen sollen helfen, Ihren Rücken wieder fit für den Alltag zu machen. Dabei werden Spaß, eigenverantwortliches Handeln und dauerhafte Bindung an Bewegung vermittelt.
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

W 62 331

12 x / 16 UE / 56 €

Mi, 10.03. – 02.06., 17.00 – 18.00 Uhr
Physiotherapie, Forststraße 5
Babette Feydt, Fitnesstrainerin

W 62 34

12 x / 16 UE / 48 €

Do, 18.03. – 10.06., 18.00 – 19.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Daniel Kalaidjiew, Physiotherapeut

Wirbelsäulengymnastik an der Kletterwand

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

6 x / 12 UE / 72 €

W 62 35

Mo, 12.04. – 17.05., 19.30 – 21.00 Uhr
XXL Sportcenter, Breitscheidstraße 40
Dorit Schöne, Sporttherapeutin

Trampolinschwingen – Kraft und Haltung für den Rücken

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

8 x / 8 UE / 24 €

W 62 36

Do, 08.04. – 03.06., 17.30 – 18.15 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Dürt Gräf, Sport- und Erziehungswissenschaftlerin

Funktionelle Gymnastik

Body In Balance – Stark für den Tag

Durch freudbetontes Gleichgewichtstraining und Entspannung soll Ihre körperliche Balance zwischen innen und außen hergestellt werden. Dadurch werden Sie widerstandsfähiger und fitter im Alltag.

Bitte mitbringen: Handtuch, dicke Socken

12 x / 16 UE / 48 €

W 63 01

Mi, 24.03. – 16.06., 20.00 – 21.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Daniel Kalaidjiew, Physiotherapeut

Balance-Check und Fitness-Test für Kinder und Erwachsene

Wie steht es um Ihre konditionelle und koordinative Fitness? „Skifahren“ oder „Autorennen“ mit dem „BalensoSenso“ auf dem Sportkreisel, Fitnessquiz und klassische Übungen: Testen Sie einfach und spielerisch Ihre Fähigkeiten, um sich und Ihre Kinder zu motivieren, neue Möglichkeiten der Freizeitgestaltung zu finden. Nutzen Sie die Ergebnisse als Grundlage für eine individuelle Bewegungsempfehlung!

1 x | 2 UE | gebührenfrei

W 63 012



Fr, 04.06., 17.00 – 18.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dürt Gräf, Sport- und Erziehungswissenschaftlerin

Dorit Garbe-Rickenstorf, Fitnesstrainerin

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 €

W 63 04



Di, 08.06., 18.30 – 20.45 Uhr

Städtische Bibliotheken/Filiale Plauen, Altplauen 1

Daniel Kalaidjiew, Physiotherapeut

Feldenkrais (Grundkurs)

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. Feldenkrais-Seminare sind anerkannte Gesundheitskurse.

Einführung in Theorie und Praxis

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Socken

2 x | 11 UE | 38,50 €

W 63 05

Fr, 07.05., 18.30 – 20.45 Uhr

Sa, 08.05., 10.00 – 17.00 Uhr

Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35

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 €

W 63 06

Fr, 04.06., 18.30 – 20.45 Uhr

Sa, 05.06., 10.00 – 17.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Wolfgang Brandt, Feldenkraislehrer

Beckenbodentraining (Workshop)

Der Beckenbodenmuskel bildet den Mittelpunkt des menschlichen Körpers. Er ist der Ort von Darm- und Blasenentleerung, Sexualität, Schwangerschaft und Entbindung. Von ihm gehen Körperhaltung, Kraft und Bewegung sowie Stütze der inneren Organe aus. Im Kurs werden theoretische Grundlagen und spezielle Übungen vermittelt, die den Beckenboden kräftigen und seine Funktionen (wieder) verbessern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch, Kissen, Getränk, kleiner Imbiss

1 x | 5 UE | 15 €

W 63 11

Sa, 20.03., 11.00 – 15.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Andrea Borck, Physiotherapeutin

Beckenbodentraining

9 x | 12 UE | 36 €

W 63 12

Do, 15.04. – 17.06., 15.00 – 16.00 Uhr

Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35

Andrea Borck, Physiotherapeutin

Gymnastik mit Tiefenwirkung

Diese spezielle an Pilates und Callanetics angelehnte Gymnastik ist auf die Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit gerichtet. Durch intensive und hohe Wiederholungszahl der gelenkschonenden Übungen wird die Tiefenmuskulatur angeregt. Der gesamte Körper wird gestrafft, die Haltung und Kondition verbessert. Dieser Kurs ist für Einsteiger und Mittelstufe für Frauen und Männer jeden Alters gleichermaßen geeignet.

*Bitte mitbringen: Handtuch, Socken
15 x | 20 UE | 60 €*

W 63 15

Mo, 22.02. – 14.06., 17.00 – 18.00 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Angela Kniebel, Dipl.-Sportlehrerin

Gymnastik mit Tiefenwirkung (Aufbaukurs)

Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Grundkurs.

Bitte mitbringen: Handtuch, Socken

W 63 16

15 x | 30 UE | 90 €
Mo, 22.02. – 14.06., 18.00 – 19.30 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Angela Kniebel, Dipl.-Sportlehrerin

Ganzheitliche Funktionsgymnastik – Fit und beweglich durch den Alltag

Wir tun etwas gegen „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. Als „Nebeneffekt“ dieses intensiven Fitness- und Funktionstrainings purzeln die Pfunde.

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Kleinhantel-Set (1 kg), feste Turnschuhe
15 x | 25 UE | 81,25 €*

W 63 21

Mo, 22.02. – 14.06., 18.45 – 20.00 Uhr
Schule f. Körperbehinderte, Fischhausstr. 12, TH
Steffi Bodor, Rücken-, Pilates- und Aerobictrainerin

W 63 22

Mo, 22.02. – 14.06., 20.05 – 21.20 Uhr
Schule f. Körperbehinderte, Fischhausstr. 12, TH
Steffi Bodor, Rücken-, Pilates- und Aerobictrainerin

Intensive Funktionsgymnastik für Männer (Fortgeschrittene)

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 €*

W 63 23

Mo, 01.03. – 21.06., 20.00 – 21.00 Uhr
BSZ Wirtschaft/Turnhalle, Melanchthonstr. 9
Heiko Förster, Sporttherapeut

Aquakurse

Schwimmen lernen für Erwachsene

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

12 x | 12 UE | 48 €

W 63 24

Mo, 15.03. – 14.06., 16.45 – 17.30 Uhr
Schule f. Körperbehinderte, Fischhausstr. 12, TH/
Schwimmbecken
Britta Kiehn, Pilates-Trainerin | Aqua-Trainerin

Aqua-Fitness mit Pilateselementen

Dieser Kurs bringt, neben intensiver Wassergymnastik, die klassischen Mattenübungen mit Beachtung der Pilates-Prinzipien Atmung, Zentrierung, Kontrolle, Konzentration, Präzision, Bewegungsfluss in den Pool. Hier nutzen wir die physikalischen Eigenschaften des Wassers zur Intensivierung der einzelnen Übungen, denn mit den Pilates-Elementen wird der Widerstand aller Bewegungsrichtungen genutzt. Dadurch wirken einzelne Übungen noch effektiver als an Land. Ziel ist es, die Tiefenmuskulatur zu stärken und den Körper zu straffen.

Voraussetzung: Schwimmer

W 63 39

6 x | 8 UE | 48 €
Fr, 26.02. – 16.04., 21.00 – 22.00 Uhr
Nordbad, Louisenstraße 48
Steffi Bodor, Pilates- und Aquatrainerin

W 63 40

9 x | 12 UE | 72 €

Fr, 23.04. – 25.06., 21.00 – 22.00 Uhr
 Nordbad, Louisenstraße 48
 Steffi Bodor, Pilates- und Aquatrainerin

Fitmacher – den Körper trainieren**Fit und entspannt in den Frühling – 5 Tage
Ausspannen und Auftanken im Erzgebirge**

Erleben und erfahren Sie gesundes, ganzheitliches Wohlbefinden durch

- Entspannung, Bewegung und Ernährung in und mit der Natur
- Fantasiereisen – geführte Meditationen
- Regeneration mit kneippischen Anwendungen
- leichte Bewegungsprogramme
- Stressbewältigung und Entspannung
- vitalstoffreiche Ernährung.

Lassen Sie den Körper aktiv bewegen, den Geist ruhen und die Seele baumeln!

6 x | 34 UE | 96,00 € für Bildungsleistung VHS und 245,00 € (gesondert an Kneippverein Riesa-Großenhain e. V. zu zahlen) für Vollpension, 1 x Sauna, 1 x Eintritt Museum, 1x Kräuterwanderung und Ansetzen von Kräuterschnaps oder Öl, geführte Wanderung u.a.

Eigene Anreise

Gebührenfreie Infoveranstaltung:

Di, 02.03., 19.30 – 21.00 Uhr, VHS, Schilfweg 3

W 64 011

Fitnesswoche: Mi – So, 21.04. – 24.04.
 Hotel Forstmeister, 08304 Schönheide, Erzgebirge
 Berit Partuscheck,
 Kneipp-Gesundheitstrainerin | Entspannungspädagogin

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.

Lauftraining für Einsteiger

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 Sportbekleidung, Laufschuhe

15 x | 20 UE | 65 €

W 64 02

Di, 09.03. – 22.06., 18.10 – 19.10 Uhr
 Treff: Stübelallee / Ecke Karcherallee (Spielplatz)
 Ivo Zschätzsch, Lauf- und Athletiktrainer

W 64 03

Di, 09.03. – 22.06., 19.10 – 20.10 Uhr
 Treff: Stübelallee / Ecke Karcherallee (Spielplatz)
 Ivo Zschätzsch, Lauf- und Athletiktrainer

Lauftraining für Menschen ab 50

Hier stehen altersgerechtes Laufen durch Pulsmessung sowie Freude am Laufen in der Gruppe im Vordergrund.

Bitte mitbringen: wetterfeste Sportbekleidung, Laufschuhe

12 x | 24 UE | 78 €

W 64 04

Fr, 26.03. – 25.06., 8.30 – 10.00 Uhr
 Treff: Stübelallee / Ecke Karcherallee (Spielplatz)
 Ivo Zschätzsch, Lauf- und Athletiktrainer

Walking / Nordic Walking

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

Bitte mitbringen: Laufschuhe, eigene Stöcke (wenn vorhanden)

12 x | 16 UE | 52 €

W 64 05

Fr, 26.03. – 25.06., 10.00 – 11.00 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 Lafschuhe, Pulsuhr, wetterfeste Kleidung
5 x | 10 UE | 32,50 €

W 64 06

Do, 01.04. – 29.04., 19.00 – 20.30 Uhr
Treff: Spielplatz Karcherallee / Ecke Stübelallee
Sylvie Richter, Pilates- und Bewegungslehrerin

W 64 07

Do, 05.08. – 02.09., 19.00 – 20.30 Uhr
Treff: Spielplatz Karcherallee / Ecke Stübelallee
Sylvie Richter, Pilates- und Bewegungslehrerin

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.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Lauf- oder Sportschuhe
9 x | 12 UE | 39 €

W 64 08

Do, 15.04. – 17.06., 17.00 – 18.00 Uhr
Treff: am Großen Garten, Hauptallee Winterbergstr.
Daniel Schmidt, Physiotherapeut

Auspowertraining

Das intensive Herz-Kreislauf-Training mit einfachen Schrittfolgen aus dem Aerobicbereich bringt alle zum Schwitzen und die Fettverbrennung wird angekurbelt. Beim anschließenden Kräftigungsteil wird die Muskulatur gestärkt, Bauch, Beine und Po werden gestrafft. Ziel des Kurses sind die Verbesserung der Ausdauer und die Kräftigung der Muskulatur!

Bitte mitbringen: Handtuch und Gymnastikmatte
15 x | 20 UE | 70 €

W 64 09

Di, 09.03. – 15.06., 18.30 – 19.30 Uhr
Gesundheitszentrum Medved, Maxstr.8
Antje Dewitz, Aerobic-Trainerin

W 64 095

Di, 09.03. – 15.06., 19.45 – 20.45 Uhr
Gesundheitszentrum Medved, Maxstr.8
Antje Dewitz, Aerobic-Trainerin

Herz-Kreislauf-Training für Männer und Frauen

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 Erfolge spüren werden.

Bitte mitbringen: Decke/Matte, Handtuch, Turnschuhe
9 x | 12 UE | 48 €

W 64 11

Mo, 12.04. – 14.06., 19.30 – 20.30 Uhr
TC Blau-Weiß Blasewitz, Vogesenweg 8
Susann Graf, Dipl.-Sportlehrerin

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 | 21 €

W 64 12

Do, 15.04. – 03.06., 18.15 – 19.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Dürt Gräf, Sport- und Erziehungswissenschaftlerin

Workout: Cardio-Muscle-Strength

Voller Energie, effektiv und schweißtreibend: Dieses Ganzkörperprogramm ist die perfekte Kombination aus Cardio-Training und muskelkonditionierenden Übungen. Ausdauer, Muskelkraft (Tiefenmuskulatur), Haltung, Koordination und Beweglichkeit werden dabei trainiert. Die Übungssequenzen beinhalten funktionale, stabilisierende und körperaufrichtende Bewegungen sowie Tae Bo-, Pilates- und Yoga-Elemente und konzentrieren sich auf die Muskulatur von Schultergürtel, Armen, Rücken sowie Bauch, Becken, Beinen und Po. Das richtige Rezept also, um Körper-

bewusstsein und Vitalität zu steigern und eine Straffung und Formung des Körpers zu erreichen.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband (2 m lang), Hanteln
 15 x | 20 UE | 65 €

W 64 13

Do, 25.02. – 24.06., 19.00 – 20.00 Uhr
 18. Grundschule/Turnhalle, Terrassenufer 15
 Felicitas Brendel, Übungsleiterin Gymnastik/Tanz

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
 12 x | 24 UE | 84 €

W 64 14

Mi, 17.03. – 09.06., 19.00 – 20.30 Uhr
 TC Blau-Weiß Blasewitz, Vogesenweg 8
 Christiane Freund, Aerobictrainerin

Intensives Kraft-Ausdauer-Training für Männer (Anfänger)

Dieses intensive Training ohne Geräte ist speziell für Männer mit wenig Vorkenntnissen und gymnas-tischen Erfahrungen. Im Kurs werden verschiedenste Übungen aus Pilates, Problemzonen-gymnastik und Rückenschule kombiniert. Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur wechseln mit mobilisierenden Pausen und Hinweisen zum rückenfreundlichen Verhalten im Alltag.

Nicht geeignet für Menschen mit starkem Übergewicht oder Bluthochdruck.

Bitte mitbringen: Decke/Matte, Handtuch, Getränk
 12 x | 16 UE | 64 €

W 64 15

Di, 23.03. – 15.06., 18.30 – 19.30 Uhr
 Praxis, Erna-Berger-Str. 3, 01097 Dresden
 Heiko Förster, Sporttherapeut

„Das Fett muss weg“ mit MAXX F und Milon-Zirkeltraining

Zu Beginn der Stunde liegt der Schwerpunkt auf Muskelaufbau, -stärkung und -straffung. Alle Übungen werden statisch durchgeführt, d.h., die

Muskulatur wird bei Endkontraktion angespannt und gehalten. Die Übungen sind sehr effizient und schaffen ein gutes Gefühl für Muskeln und Haltung. Im 2. Teil erfolgt ein 20-minütiges Kraftausdauertraining im Milonzirkel an Chipkarten gesteuerten Geräten. Die automatische und individuelle Einstellung ermöglicht ein optimales und gezieltes Training in kürzester Zeit.

12 x | 16 UE | 64 €

W 64 16

Do, 04.03. – 10.06., 18.30 – 19.30 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 Aerobic-Schritten 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

W 64 18

12 x | 16 UE | 52 €

Di, 16.03. – 08.06., 19.00 – 20.00 Uhr
 BSZ Technik, Gerokstr. 22 (Turnhalle)
 Lina Dabbagh, Fitnesstrainerin

Superfit in den Sommer

Der Mix aus Kräftigungs- und Ausdauerübungen macht's! Durch verschiedene Aerobic- und Stepaerobic-Elemente wird der Körper so richtig ins Schwitzen gebracht und anschließend durch gezielte Übungen an den Problemzonen Bauch, Beine und Po gestrafft – so kann der Sommer endlich kommen!

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk.
 12 x | 24 UE | 72 €

W 64 20

Mo, 22.03. – 21.06., 9.00 – 10.30 Uhr
 VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
 Eva Biegel, Fitnessökonomin | Pilatetrainerin

Fitness-Gymnastik

Bewegungsmangel ist eine wesentliche Ursache vieler Erkrankungen, ein Risikofaktor für unsere Gesundheit. Wir wollen mit gezielten Kraft- und Dehnübungen einseitigen Belastungen des Alltags vorbeugen und mit ausgewogenem Ausdauertraining unsere Gesundheit stabilisieren.

Bitte mitbringen: feste Turnschuh, Handtuch, Socken

12 x / 16 UE / 52 €

W 64 21

Di, 09.03. – 01.06., 18.30 – 19.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Heidrun Schaffrath, Dipl.-Sportlehrerin

W 64 22

Di, 09.03. – 01.06., 19.45 – 20.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Heidrun Schaffrath, Dipl.-Sportlehrerin

W 64 23

Mo, 22.03. – 21.06., 19.40 – 20.40 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Lina Dabbagh, Fitnesstrainerin

Aerobic und mehr

100 % Aerobic

Es erwartet Sie ein Aerobic-Cocktail aus einfachen Choreografien und den neuesten Tanzrends für Jedermann(frau)! Klassische Grundschritte werden kombiniert mit funky Moves, heißen Latino-Rhythmen und angesagten House beats, sexy Jazz Style, Disco und Hip Hop – mit neuen Kombinationen und voller Power und Fun für alle Aerobic- und Dance-Begeisterten. Die Stunde beinhaltet außerdem einen Kraftteil mit muskelkonditionierenden Übungen zur Straffung und Formung des Körpers. Let's sweat!

Bitte mitbringen: *Gymnastikmatte*

15 x / 20 UE / 65 €

W 64 25

Do, 25.02. – 24.06., 18.00 – 19.00 Uhr

18. Grundschule/Turnhalle, Terrassenufer 15

Felicitas Brendel, Übungsleiterin Gymnastik/Tanz

Step-Aerobic

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.

Mitzubringen: *Turnschuhe, Handtuch.*

12 x / 16 UE / 52 €

W 64 26

Fr, 19.03. – 18.06., 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, Oriental-dance erlernt und vermittelt. (Man muss kein Tänzer sein!) Das Programm enthält wenig Sprünge, aber viel Schwung, Herz-Kreislauf-System und die Fettverbrennung werden aktiviert, Koordination 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*

15 x / 20 UE / 65 €

W 64 27

Mi, 10.03. – 23.06., 19.00 – 20.00 Uhr

51. Grundschule/Turnhalle, Rosa-Menzer-Str. 24

Peter Scheuffler, Tanzpädagoge | Aerobic-Instructor

W 64 275

Do, 25.02. – 24.06., 18.30 – 19.30 Uhr

BSZ Wirtschaft/Turnhalle, Melanchthonstr. 9

Dr. Katrin Dumalin-Kliesow, Aerobic-Instructorin

Zumba-Fitness

ZUMBA ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz- und Fitness-Workout. Es setzt sich zusammen aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und dynamischen, begeisternden und effektiven Tanzbewegungen. Es werden schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobics kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und Konditionsverbesserung zu erreichen. Die Fettverbrennung wird maximiert, Herz und Kreislauf werden gestärkt und Muskeln von Bauch, Beinen, Po, Armen und Körpermitte aufgebaut.

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

10 x / 10 UE / 35 €

W 64 28

Mi, 10.03. – 12.05., 19.00 – 19.45 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Jana Rehfeld, Tänzerin

W 64 281

Mi, 10.03. – 12.05., 20.00 – 20.45 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Jana Rehfeld, Tänzerin

Nia – der neue Weg zur Fitness

Nia ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept aus einer Mischung von asiatischen Kampfkünsten wie Tai Chi, Tae Kwon Do, Aikido und Yoga sowie der Tanzformen Modern Dance und Jazz Dance, unterstützt durch ganzheitliche Körpertherapien. In diesem Fitness- und Wellness-Programm kann jeder, ob jung oder alt, schlank oder rundlicher, seine eigenen Bewegungsmöglichkeiten voll entfalten. Und nebenbei werden Konzentration, Lockerheit, Entspanntheit und Freude gefördert.

Bitte mitbringen: bequeme sportliche Kleidung, Getränk

10 x | 20 UE | 65 €

W 64 29

Mo, 12.04. – 21.06., 19.00 – 20.30 Uhr
32. GS, Hofmannstr. 34/Eing. L.-Hartmann-Str.
Ilona Hofmann, Nia-Instructorin

AROHA – Herz-Kreislauf-Training im 3/4-Takt

Ein neuer effektiver Gesundheitskurs, der Körper und Geist trainiert und der Seele ein Wohlbe finden 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: Gymnastikmatte, Turnschuhe
12 x | 16 UE | 52 €

W 64 30

Mi, 17.03. – 09.06., 18.00 – 19.00 Uhr
BSZ Wirtschaft/Turnhalle, Melanchthonstr. 9
Steffi Bodor, Aerobictrainerin

AROHA (Schnupperkurs)

1 x | 1 UE | gebührenfrei

W 64 301

Fr, 04.06., 18.00 – 18.45 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Steffi Bodor, Aerobictrainerin

„Fit mit Kick“ für Einsteiger

Fit mit Kick ist ein neues Konditionstraining, eine Kombination aus verschiedenen Power-Sportarten wie Kickboxen, Karate, Taekwondo und Aerobic. In nur einem Stundenprofil werden die motorischen Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit trainiert. Ein abschließendes Stretching entspannt die Muskulatur und lässt neue Energie tanken.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk
12 x | 16 UE | 52 €

W 64 31

Mi, 10.03. – 02.06., 19.20 – 20.20 Uhr
Schule f. Körperbehinderte, Fischhausstr. 12, TH
Antje Rother, Tai Bo – Trainerin

Kräftigung + Körperperformance**Problemzonengymnastik**

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 €

W 64 37

Mo, 22.02. – 14.06., 19.30 – 20.30 Uhr
Gymn. Gorbitz, Leutew. Ring 141 (Gymn.-R.)
Angela Sommer, Pilates-Trainerin

W 64 38

Mo, 22.02. – 14.06., 20.35 – 21.35 Uhr
Gymn. Gorbitz, Leutew. Ring 141 (Gymn.-R.)
Angela Sommer, Pilates-Trainerin

W 64 39

Mi, 24.02. – 09.06., 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.

Fitmacher – den Körper trainieren

Gesellschaft

Dehnungsübungen runden die Kursstunde ab. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

W 64 40

15 x / 20 UE / 65 €

Di, 02.03. – 15.06., 19.30 – 20.30 Uhr
Gymnasium Plauen/Turnhalle I, Kantstr. 2
Susann Thomalla, Dipl.-Sportlehrerin

W 64 41

15 x / 20 UE / 65 €

Mi, 24.02. – 09.06., 20.15 – 21.15 Uhr
BSZ Wirtschaft/Turnhalle, Melanchthonstr. 9
Steffi Bodor, Rücken-, Pilates- und Aerobictrainerin

W 64 42

15 x / 20 UE / 70 €

Do, 04.03. – 17.06., 18.15 – 19.15 Uhr
TC Blau-Weiß Blasewitz, Vogesenweg 8
Andreas Kühn, Physio-Fitness-Trainer

W 64 43

12 x / 16 UE / 52 €

Do, 18.03. – 10.06., 20.00 – 21.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Daniel Kalaidjiew, Physiotherapeut

W 64 44

15 x / 20 UE / 70 €

Do, 04.03. – 17.06., 19.30 – 20.30 Uhr
TC Blau-Weiß Blasewitz, Vogesenweg 8
Andreas Kühn, Physio-Fitness-Trainer

In Form

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“ durch gezieltes Muskel- und Koordinationstraining. Natürlich darf am Ende eines jeden Kurstages die Entspannung nicht fehlen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

12 x / 16 UE / 64 €

W 64 45

Di, 02.03. – 25.05., 20.00 – 21.00 Uhr
Perfect Body Gesundheitstraining, Königsbrücker Str. 19
Stefanie Müller, Physiotherapeutin

Bauch und Rücken „Spezial“

Ein abwechslungsreiches, wirkungsvolles Training – insbesondere zur gezielten Kräftigung und Straffung des Stütz- und Bewegungsapparates (Schwerpunkt: Bauch, Beine, Po und Rücken).

Gesundheit

Kunst

Sprachen

IT | Beruf

Junge vhs

Es dient zur Verbesserung der Körperhaltung und der Beweglichkeit. Entspannungsübungen runden die Kursstunde ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

W 64 46

15 x / 20 UE / 65 €

Di, 02.03. – 15.06., 18.30 – 19.30 Uhr
Gymnasium Plauen/Turnhalle I, Kantstr. 2
Susann Thomalla, Dipl.-Sportlehrerin

W 64 47

12 x / 24 UE / 78 €

Do, 18.03. – 10.06., 9.00 – 10.30 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Andreas Kühn, Physio-Fitness-Trainer

Body fit (auch für Schichtarbeiter)

Verschiedene Techniken aus Rückengymnastik, Bauch-, Beine-, Po-Training, Muskelkräftigungs- sowie Pilates- und Yogaübungen 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.

Nach Absprache mit der Kursleiterin ist ein wöchentlicher Wechsel zwischen den nachfolgenden zwei Kursen (je nach Dienstplan) möglich.

Bitte mitbringen: Handtuch

12 x / 16 UE / 52 €

W 64 48

Di, 16.03. – 08.06., 19.30 – 20.30 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Katrin Schlegel, Physiotherapeutin | Pilatestrainerin

W 64 49

Mi, 17.03. – 09.06., 9.00 – 10.00 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Katrin Schlegel, Physiotherapeutin | Pilatestrainerin

Body fit

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch

15 x / 20 UE / 65 €

W 64 50

Di, 02.03. – 22.06., 18.30 – 19.30 Uhr
Schule f. Körperbehinderte, Fischhausstr. 12, TH
Daniel Kalaidjiew, Physiotherapeut

W 64 51

Mo, 22.02. – 14.06., 18.00 – 19.00 Uhr
65. Grundschule, Turnhalle, Zschierener Str. 5
Christiane Freund, Aerobictrainerin

Body-Skulp

Das Kräftigungstraining des gesamten Körpers, der Stütz Muskulatur, der Wirbelsäule sowie der Problemzonen von Bauch, Beinen und Po mit Hilfe von Hanteln dient der Formung und Straffung der Figur. Musikbegleitende Übungselemente aus der Funktions- und Wirbelsäulengymnastik ermöglichen einen gelenkschonenden Einstieg auch für „Beginner“. Der konzentrierte Entspannungsteil zielt auf verbesserte Körperhaltung und -wahrnehmung sowie die Dehnung der Muskulatur und fördert den Stressabbau.

Bitte mitbringen: kleine Hanteln (0,5 – 1 kg), Gymnastikmatte, Turnschuhe mit weißen Sohlen

W 64 55

15 x | 20 UE | 65 €

Mi, 10.03. – 23.06., 18.00 – 19.00 Uhr

51. Grundschule/Turnhalle, Rosa-Menzer-Str. 24
Peter Scheufler, Tanzpädagogin | Aerobic-Instructor

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: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Paar 1kg Hanteln
15 x | 20 UE | 65 €

W 64 57

Mi, 24.02. – 09.06., 19.10 – 20.10 Uhr

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

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining mit fließenden langsamen und 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 (Schnupperkurs)

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Socken, Handtuch

1 x | 1 UE | gebührenfrei

W 64 571

Fr, 04.06., 19.00 – 19.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Carola Sauer, Qi Gong Lehrerin | Pilates-Trainerin

Pilates für Anfänger und Wiedereinsteiger

Dieses spezielle Pilates-Training beinhaltet Elemente aus Yoga, Gymnastik und Tai Chi, die mit einfachen, kontrollierten Bewegungen den gesamten Körper straffen und Muskeldysbalancen ausgleichen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

W 64 58

12 x | 16 UE | 56 €

Do, 18.03. – 24.06., 19.00 – 20.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Daniel Kalaidjiew, Physiotherapeut

W 64 59

15 x | 20 UE | 70 €

Di, 02.03. – 22.06., 19.30 – 20.30 Uhr

Schule f. Körperbehinderte, Fischhausstr. 12, TH

Daniel Kalaidjiew, Physiotherapeut

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 und Gymnastikmatte

W 64 60

12 x | 16 UE | 56 €

Mi, 24.03. – 09.06., 20.00 – 21.00 Uhr

Physiotherapie, Anton-Graff-Straße 28

Katrin Stuedten, Pilates-Trainerin

W 64 61

15 x | 20 UE | 80 €

Do, 25.02. – 24.06., 18.00 – 19.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Tatjana Motschko, Pilates-Trainerin

Pilates für Fortgeschrittene – Matte IV

In diesem Kurs werden die vorher zum „Ideal“ unterrichteten Übungen durch einige Modifikationen erweitert, um die Stärke und das Durchhaltevermögen weiter zu intensivieren und eine Verinnerlichung zu erreichen. Voraussetzung: zwei Jahre Pilates bzw. Kenntnisse bis Stufe 3!

Bitte mitbringen: Handtuch

15 x / 20 UE / 80 €

W 64 64

Do, 25.02. – 24.06., 19.00 – 20.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Tatjana Motschko, Pilates-Trainerin

Pilates für Fortgeschrittene – Matte V

Pilates V basiert auf den vorangegangenen Kursen I-IV, wobei die höchste Stufe in Matte-Pilates erreicht wird. In diesem Kurs wird das bisher Erlernete durch Erhöhung des Schwierigkeitsgrades noch anspruchsvoller gemacht.

Bitte mitbringen: Handtuch

15 x / 20 UE / 80 €

W 64 65

Do, 25.02. – 24.06., 20.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Tatjana Motschko, Pilates-Trainerin

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

W 64 66

15 x / 20 UE / 70 €

Mo, 08.03. – 28.06., 18.00 – 19.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Manuela Büttner, Physiotherapeutin

W 64 67

15 x / 20 UE / 70 €

Mo, 08.03. – 28.06., 19.10 – 20.10 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Manuela Büttner, Physiotherapeutin

W 64 68

15 x / 20 UE / 65 €

Di, 02.03. – 15.06., 15.05 – 16.05 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Vera Jungmichel, Dipl.-Sportlehrerin

W 64 69

12 x / 16 UE / 56 €

Mi, 17.03. – 09.06., 16.00 – 17.00 Uhr

Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35

Britta Kiehn, Pilates-Trainerin

W 64 70

12 x / 16 UE / 56 €

Mi, 17.03. – 09.06., 17.00 – 18.00 Uhr

Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35

Britta Kiehn, Pilates-Trainerin

W 64 71

15 x / 30 UE / 105 €

Fr, 26.02. – 25.06., 19.40 – 21.10 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Ute Flöbel, Fitnesslehrerin

Pilates Mix für Fortgeschrittene

15 x / 20 UE / 65 €

W 64 73

Di, 02.03. – 15.06., 14.00 – 15.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Vera Jungmichel, Dipl.-Sportlehrerin

Spezielles Pilates

Pilates, speziell für den Rücken und Nackenbereich

Was gut gebaut sein soll, braucht ein solides Fundament. Dieser Grundsatz liegt dem Pilatestraining zugrunde und gilt auch und vor allem für den Rücken. Eine starke Körpermitte ermöglicht erst die entspannte, aufrechte und gesunde Haltung, die ihrerseits Rückenschmerzen vorbeugt, sie lindert oder beseitigt. Bewusste Körperwahrnehmung und ein neues Lebensgefühl sind Ziele dieses Kurses. Voraussetzung: keine

Bitte mitbringen: Handtuch und Gymnastikmatte

12 x / 16 UE / 56 €

W 64 74

Di, 23.02. – 11.05., 10.00 – 11.00 Uhr

Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35

Sylvie Richter, Pilates- und Bewegungslehrerin

Pilates mit Elementen des Qi Gong für Anfänger

Dieses spezielle Training verbindet Pilates mit Grundübungen aus dem Qi Gong. Dadurch werden die Bewegungen über das Bewusstwerden der Atemtechnik intensiviert. Neben Körper-

spannung und Haltung werden auch Körperwahrnehmung und Konzentration geschult.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

12 x | 16 UE | 64 €

W 64 75

Do, 18.03. – 24.06., 18.30 – 19.30 Uhr

Praxis, Erna-Berger-Str. 3

Heiko Förster, Sporttherapeut | Qi Gong- Lehrer

Pilates mit Geräten

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

Bitte mitbringen: Handtuch und Gymnastikmatte

12 x | 16 UE | 64 €

W 64 76

Mi, 17.03. – 09.06., 11.15 – 12.15 Uhr

Physiotherapie, Forststraße 5

Yolima Fernandez, Sportpädagogin | Pilates-Trainerin

W 64 77

Fr, 12.03. – 11.06., 19.00 – 20.00 Uhr

Physiotherapie, Forststraße 5

Yolima Fernandez, Sportpädagogin | Pilates-Trainerin

Ruhepunkte – Entspannung + Massage

Entspannungstechniken

Entspannung für Eilige (Tagesseminar)

Heutzutage soll alles schnell gehen – auch die Entspannung! Jeder wartet auf die schnelle 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 €

W 65 01

Sa, 29.05., 10.00 – 16.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Rotraud Argow, Entspannungspädagogin

Autogenes Training

Jeden Tag stellen wir uns vielen Herausforderungen, die Aufmerksamkeit und Tatkraft erfordern. Dabei sind häufig Ruhe und ein klarer Kopf gefragt.

Beim Autogenen Training wird geübt, wie durch gesprochene Aufforderungen körperliche Empfindungen wie Schwere, Wärme oder Kühle erzeugt werden. Lernen Sie, die Übungen an jedem beliebigen Ort und zu jeder Zeit durchzuführen und so zu Ruhe und Entspannung zu finden! Das autogene Training eignet sich besonders für den (Berufs-)alltag, da es der Umgebung verborgen bleibt und auch zwischendurch angewendet werden kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Socken

W 65 02

10 x | 20 UE | 60 €

Do, 04.03. – 27.05., 9.00 – 10.30 Uhr

Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35

Cornelia Milde, Entspannungspädagogin

W 65 03

8 x | 16 UE | 48 €

Do, 15.04. – 10.06., 10.00 – 11.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Enikő Wagner, Entspannungspädagogin

W 65 04

10 x | 20 UE | 60 €

Mo, 01.03. – 17.05., 19.40 – 21.10 Uhr

Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35

Cornelia Milde, Entspannungspädagogin

W 65 05

8 x | 16 UE | 48 €

Mo, 22.02. – 19.04., 19.40 – 21.10 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Annerose Hainz, AT-Trainerin

W 65 06

8 x | 16 UE | 48 €

Mo, 26.04. – 21.06., 19.40 – 21.10 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Annerose Hainz, AT-Trainerin

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.

Ruhepunkte – Entspannung + Massage

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken
5 x | 10 UE | 30 €

W 65 07

Do, 27.05. – 24.06., 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Rotraud Argow, Entspannungspädagogin

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)

Bei 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
8 x | 16 UE | 48 €

W 65 08

Do, 25.02. – 15.04., 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Rotraud Argow, Entspannungspädagogin

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Tagesseminar)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch, kleines Kissen, warme Socken
1 x | 8 UE | 24 €

W 65 09

Sa, 24.04., 9.30 – 16.00 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Rotraud Argow, Entspannungspädagogin

Tiefer Atem – frischer Wind

Viele Menschen atmen nur im oberen Körperbereich, das Zwerchfell wird wenig bewegt, die Schultern sind hochgezogen. Dies wirkt ungünstig auf Körperhaltung und Kräftehaushalt. Im Kurs lernen Sie durch Bewegungen, Dehnungen und Schwünge alte Blockierungen der Muskulatur von Schultern und Rücken zu lösen und den Atem zu vertiefen. Eine entspannte und gelassene Atemweise kann sich entwickeln, für mehr Frische und Erholung. Geeignet für alle, die im Alltag viel sitzen oder körperlich belastet sind. Die Atemarbeit wirkt unterstützend bei Atemwegserkrankungen und kann Ihnen helfen, das Rauchen aufzugeben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

W 65 10

1 x | 8 UE | 24 €
Sa, 20.03., 9.30 – 16.00 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Sabine Schrem, Atemtherapeutin

W 65 11

2 x | 12 UE | 42 €
Fr, 07.05., 17.00 – 20.00 Uhr
Sa, 08.05., 10.00 – 16.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Marianne Boness, Atempädagogin

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, gr. Tuch oder Bettlaken, kleines Kissen
12 x | 16 UE | 64 €

W 65 12

Di, 09.03. – 25.05., 19.00 – 20.00 Uhr
Physiotherapie, Forststraße 5, 01099 Dresden
Ulrike Weise, Yogalehrerin

TrophoTraining – blitzschnell entspannen am Wochenende

Der Begriff „trophotrop“ bezeichnet einen Zustand, in dem sich der menschliche Körper regeneriert und neue Energie schöpft. Mit TrophoTraining 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 | 12 UE | 36 €

W 65 14

Fr, 19.03., 16.00 – 19.15 Uhr
Sa, 20.03., 10.00 – 13.15 Uhr
Fr, 09.04., 16.00 – 19.15 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Dorothea Kulinsky, Psychopädin | Trophotrainerin

Gesundheit und Wohlbefinden mit emotionaler Balance

Stress, Angst, Wut, Traurigkeit, Eifersucht und Sorgen sind Hauptemotionen, die zu Unwohlsein und Krankheit in unserem Körper führen.

Sie lernen die Methode der Klopfakupressur, die auf den Erkenntnissen der Kinesiologie basiert. Sie lässt sich leicht in den Alltag integrieren und gibt Ihnen den Schlüssel zu Entspannung und mehr Balance.

1 x / 4 UE / 12 €

W 65 15

Sa, 10.04., 9.30 – 12.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Sylvia Gräfe, Psychotherapeutische Heilpraktikerin

Acem-Meditation

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 €

W 65 16

So, 28.02. + 07.03., 10.00 – 14.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Anders Nesvold, Facharzt

Acem-Meditation (Aufbaukurs)

Voraussetzung: Teilnahme am Grundkurs Acem-Meditation!

1 x / 3 UE / 10,50 €

W 65 17

Sa, 27.02., 14.30 – 17.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Anders Nesvold, Facharzt

Ganzheitliches Augentraining

Wenn Ihre Augen trocken sind, brennen oder Sie verschwommen sehen, brauchen diese Pflege und Erholung. Es sind Sehgewohnheiten, die Ihr Blickfeld einengen und die Augenmuskulatur ungünstig belasten. Erfahren Sie, wie Anspannung im Nacken- Kieferbereich, emotionaler Stress, wenig Bewegung und eine oberflächliche Atem-

weise die Sehfähigkeit beeinflussen! Eine Auswahl aus dem umfangreichen Übungsprogramm zur Entspannung, Entlastung und Aktivierung der Augenmuskulatur bietet Möglichkeiten zur Verbesserung der Sehkraft und verhilft auch den durch Bildschirmarbeit einseitig belasteten Augen zur Erholung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, alte Brille mit schwächerer Sehstärke

2 x / 8 UE / 28 €

W 65 18

Sa + So, 17.04. + 18.04., 13.00 – 16.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Marianne Boness, Atempädagogin

Keinesfalls magisch und beängstigend – die Hypnotherapie

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 Entspannung mit Hilfe der Selbsthypnose vermittelt, die Sie im Alltag befähigen können, sich zurückzulehnen und durchzuatmen. 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 und zu entspannen, ist eine unglaublich bereichernde Erfahrung. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die über ausreichend Fantasie, Spaß und Neugierde verfügen, nicht jedoch für Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen.

4 x / 8 UE / 24 €

W 65 19

Do, 27.05. – 17.06., 17.45 – 19.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Susann Tiltmann, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Stressabbau mit Kinesiologie und Meridian-Klopfen

Stress blockiert nicht nur unser Energiesystem, es führt auch zu Unwohlsein, negativen Emotionen bis hin zu Krankheiten. Sie bekommen eine Einführung in die Grundlage beider Verfahren und lernen Übungen zur Balance aus der Kinesiologie und das Meridian-Klopfen zur Selbstanwendung kennen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk
1 x / 6 UE / 18 €

W 65 20

Sa, 27.03., 10.00 – 15.00 Uhr

Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35

Sylvia Gräfe, Psychotherapeutische Heilpraktikerin

Stressbewältigung und Achtsamkeit

Dieser Kurs ist konzipiert als modernes Stressbewältigungstraining. Es basiert auf Kurzvorträgen und Gruppengesprächen zu stressrelevanten Themen sowie auf dem Kennenlernen einfacher Entspannungsübungen. Ein Schwerpunkt liegt auf dem Üben von Achtsamkeit im Alltag. Achtsamkeit ist eine in ihrer Tiefe wirksame Methode zur Selbsterforschung und bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: Die Achtsamkeitspraxis kann uns zu einer Haltung führen, die dem Leben sanft und akzeptierend gegenübersteht und uns mehr in Kontakt mit uns und unserer Lebendigkeit bringt.

*Mitzubringen: Socken, bequeme Kleidung.
8 x | 16 UE | 56 €*

W 65 21

Mi, 10.03. – 05.05., 20.00 – 21.30 Uhr
Villa, Wiener Str.118
Diana Wende, Dipl.-Psychologin

Stressprävention / Entspannungsverfahren

Im Kurs werden die Techniken aus dem Autogenen Training (nach Schultz) und der Progressiven Muskelentspannung (nach Jakobsen) erlernt. Ziel ist es, muskulär und vegetativ zu entspannen. Diese körperliche Entspannung ist wiederum gut für emotionale und gedankliche Entspannung nutzbar. Ganz praktisch auf den Alltag bezogen, geht es auch um Information und Austausch von Stressentstehung und Bewältigungsmöglichkeiten.

*Mitzubringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, evtl. kleines Kissen.
6 x | 12 UE | 42 €*

W 65 22

Do, 15.04. – 27.05., 19.15 – 20.45 Uhr
Körperzentrum Hohlfeld & Partner, Könnerritzstr. 31
Margit Winkelmann, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Heilsame Kräfte: Ein Kurs für Frauen

Manchmal fühlen wir uns nicht in Balance und finden keinen Zugang mehr zu den eigenen Kräften. Durch innere Bilder, Geschichten, Entspannungs-, Körper- und Besinnungsübungen können unsere seelischen Widerstandskräfte wieder angeregt werden. Der Kurs ist geeignet für Frauen, die sich einmal Zeit schenken möchten, sanfte Übungen fürs eigene Wohlbefinden kennenlernen und einen Einblick in moderne psychologische Konzepte rund um Stress erhalten wollen.

*Mitzubringen: Socken, bequeme Kleidung.
8 x | 16 UE | 48 €*

W 65 23

Di, 09.03. – 04.05., 18.00 – 19.30 Uhr
Villa, Wiener Str.118
Diana Wende, Dipl.-Psychologin

VHS-Kursleiterin Diana Wende, Diplom-Psychologin:



Mein Beruf schenkt mir die Möglichkeit, Menschen in Krisen zu begleiten und bei heilsamen Prozessen zu unterstützen. Meine Haltung menschlicher Begegnung gegenüber ist geprägt von einer Verbindung östlicher Weisheitslehren und moderner westlicher Konzepte aus Psychologie und Psychotherapie. In meinen Kursen an der Volkshochschule bekommen daher Körper und Geist, verhaltenstherapeutische Methoden ebenso wie die Praxis von Achtsamkeit und Meditation ihren Raum. Ich möchte Sie einladen, diese Verbindung und ihren Nutzen für das tägliche Leben kennen zu lernen.

Hautnah – Massagen und Körperarbeit

Wellness durch Massage – ein Erholungstag für Frauen

An diesem Tag werden wir Massageformen für Gesicht, Rücken/Schultern, Beine und Füße kennenlernen, die entspannen und beleben. Diese werden mit einer Partnerin gegenseitig ausprobiert. Dabei verwenden wir hochwertige, wohlriechende Öle. Mit leiser Musik im Hintergrund haben Sie Gelegenheit, vom Alltagsgeschehen abzuschalten und die Massage zu genießen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei größere Handtücher, eine Decke, kl. Imbiss, einen Unkostenbeitrag von 3 € für die Öle.

1 x / 7 UE | 24,50 €

W 65 24

Sa, 05.06., 10.00 – 16.00 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Marianne Boness, Atempädagogin

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, Bodylotion

3 x / 16 UE | 48 €

W 65 26

Fr, 26.02., 18.00 – 21.15 Uhr
Sa, 27.02., 10.00 – 16.00 Uhr
So, 28.02., 10.00 – 14.00 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Katja Zucker, Physiotherapeutin

Ganzheitliche Massage

Aus einer 12-jährigen Praxiserfahrung wird Ihnen das theoretische Verständnis und die praktische Anwendung der Ganzheitlichen Massage vermittelt. An ausgewählten Sequenzen wie Rücken, Schulter und Nacken üben wir, gemeinsam und gegenseitig, Griffe, Techniken und das fließende Massieren. Sie werden Ihre Hände auf neue Weise entdecken und die entspannende, wohltuende und ganzheitliche Wirkung der Massage auf Körper, Geist und Seele selbst erfahren.

Bitte mitbringen: Laken, gr. Handtuch zum Zudecken, Massageöl, lockere Kleidung, Socken, Schreibzeug, Materialkosten von ca. 2 €
2 x / 16 UE | 48 €

W 65 27

Sa + So, 24.04. + 25.04., 10.00 – 16.30 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Andreas Brenk, Körpertherapeut

Klassische Rückenmassage

Aus der klassischen Massage werden 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: großes und kleines Handtuch

W 65 28

1 x / 5 UE | 15 €
Sa, 20.03., 10.00 – 14.15 Uhr
Physiotherapie, Forststraße 5
Erika Nitschke, Physiotherapeutin

W 65 29

1 x / 5 UE | 15 €
Sa, 17.04., 10.00 – 14.15 Uhr
Physiotherapie, Forststraße 5
Erika Nitschke, Physiotherapeutin

W 65 295

3 x / 16 UE | 48 €
Fr, 07.05., 18.00 – 21.15 Uhr
Sa, 08.05., 10.00 – 16.00 Uhr
So, 09.05., 10.00 – 14.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Bianka Schierack, 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 | 36 €

W 65 30

Fr, 16.04., 18.00 – 21.15 Uhr
Sa, 17.04., 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 wir 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 €

W 65 31

Sa + So, 13.03. + 14.03., 10.00 – 16.30 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Bianka Schierack, Physiotherapeutin

W 65 32

Sa + So, 10.04. + 11.04., 10.00 – 16.30 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Andreas Brenk, Körpertherapeut

Fußreflexzonenmassage (Aufbaukurs)

Voraussetzung: Teilnahme am Grundkurs Fußreflexzonenmassage.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch, Socken, Buntstifte, Massageöl
2 x | 16 UE | 52 €

W 65 33

Sa + So, 29.05. + 30.05., 10.00 – 16.30 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Andreas Brenk, Körpertherapeut

Ayurvedische Gesichts- und Kopfmassage (Mukabhyanga)

Mukabhyanga-Gesichtsmassage reicht vom Gesicht bis zum Brustbein und wirkt beruhigend für 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, Waschlappe, kleines Handtuch, 5 € Unkostenbeitrag für Skripte und Öl
2 x | 10 UE | 32,50 €

W 65 34

Fr, 18.06., 19.00 – 21.15 Uhr
Sa, 19.06., 10.00 – 15.30 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Haik Helga Hage, Vital- und Wellnesstrainerin

Ayurvedische Fußmassage (Padhyanga)

Mit warmen 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

2 x | 10 UE | 32,50 €

W 65 35

Fr, 04.06., 19.00 – 21.15 Uhr
Sa, 05.06., 10.00 – 15.30 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Haik Helga Hage, Vital- und Wellnesstrainerin

Shiatsu (Grundkurs)

Shiatsu verbindet die jahrtausendealten Techniken der Akupressur mit modernen Massage-techniken und der Ruhe der Meditation. Behandelt werden, durch Daumen- oder Ganzhanddruck, die Meridiane. Shiatsu ist eine gute Methode zur Behandlung von Krankheit und Linderung von Leiden wie z. B. Kopf- und Rückenschmerzen, Magenproblemen, Menstruationsbeschwerden, aber auch chronischer Müdigkeit, innerer Unruhe oder Nervosität. Es erwartet Sie ein Entspannungswochenende.

Bitte mitbringen: Materialkosten 5 €, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke
3 x | 19 UE | 66,50 €

W 65 36

Fr, 05.03., 19.00 – 21.15 Uhr
Sa, 06.03., 10.00 – 17.00 Uhr
So, 07.03., 10.00 – 17.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Christiana Helth, Physiotherapeutin

Shiatsu (Aufbaukurs)

Bitte mitbringen: Materialkosten 5 €, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke
2 x | 16 UE | 56 €

W 65 37

Sa + So, 20.03. + 21.03., 10.00 – 17.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Christiana Helth, Physiotherapeutin

Sportmassage

Hier erlernen Sie eine Massagemethode für die Rundum-Betreuung im Freizeit- oder Leistungssport. Ziel ist eine Optimierung der Leistungsfähigkeit in Belastungsphasen durch eine Vorkampfmassage sowie die Unterstützung wichtiger Erholungsprozesse mit Hilfe einer Regenerationsmassage.

Kursinhalte: Indikationen/Kontraindikationen, anatomische Grundkenntnisse, Grifftechniken, Art/Dauer/Umfang der Massage.

Bitte mitbringen: Decke, Buntstifte, ggf. warme Socken, Creme oder Öl
2 x | 13 UE | 42,25 €

W 65 38

Sa, 13.03., 10.00 – 16.30 Uhr

So, 14.03., 10.00 – 14.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Sebastian Schneider, Sportphysiotherapeut

Selbstmassage – ein kostbares Geschenk (für Frauen)

Eine Massage 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, Murdras (Handgesten) werden die Zutaten dieser Mixtur sein. Sie dient Ihnen, sich selbst Gutes zu tun und die Gesundheit zu erhalten. Gesicht, Schulter-Nackenbereich, Hände, Füße sowie der ganze Körper werden einbezogen.

Mitzubringen: bequeme Sachen, Decke, Laken, Massageöl, warme Socken, Handtuch, leichte Speisen
1 x | 6 UE | 19,50 €

W 65 39

Sa, 15.05., 10.00 – 14.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Konstanze Bruchmüller, Yogalehrerin

TouchLife-Massage für pflegende Angehörige

Dieses Angebot ist für pflegende Angehörige bestimmt und soll die Wahrnehmung schulen und zu Entspannung verhelfen. Das Konzept basiert auf der TouchLife-Massagetechnik, die sowohl klassische Massagetechniken als auch lockernde, harmonische Bewegungsgriffe integriert. Die Pflegenden sind im Anschluss daran fähig, ihren Angehörigen die Hände zu massieren, um dabei mit Achtsamkeit den Energiefluss zu harmonisieren.

Bitte mitbringen: 2,00 € für Öl und Materialkosten.
2 x | 4 UE | 13 €

W 65 40

Mi, 05.05. – 12.05., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Roswitha Donner-Krause, TouchLife-Praktikerin

Einführungskurs in die Wasserthaimassage® (WaThai®)

WaThai® ist eine Form der ganzheitlichen Körperarbeit, entstanden aus der Traditionellen Thaimassage. Während der Anwendung wird der Klient auf Wasserkopfkissen gelagert, mit Schwimmhilfen an den Oberschenkeln bewegt oder auf den Armen des WaThai®-Gebenden getragen.

In einem Zustand der Schwerelosigkeit schwebt der Körper im ca. 35 Grad warmen Wasser. Der Behandler lockert und mobilisiert einfühlsam den ganzen Körper, insbesondere alle Gelenke, Wirbel und die Muskulatur und stimuliert dabei ebenfalls alle Nervenbahnen. Befreit von allen Alltagsorgen und belastenden Gedanken „atmet“ der Körper bis in die kleinste Zelle auf. Harmonie und Wohlbefinden durchströmen den ganzen Körper. Im Kurs wird eine Einführungsmassage für den privaten Bereich erlernt.

Beim Teilnehmer darf keine Trommelfellverletzung vorliegen.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Sachen für das Landmodul (Thaimassage und Yoga) sowie zwei Decken, Kopfkissen

2 x | 18 UE | 144 €

W 65 41

Sa, 20.03., 11.00 – 19.00 Uhr

So, 21.03., 11.00 – 17.00 Uhr

Schwimmbad, Hotel „Café Friedrichstadt“, Friedrichstr. 38/40

Evelyn Unger, Physiotherapeutin

Asiatische Traditionen –
für uns entdeckt

Kyudo – die Kunst des Japanischen Bogenschießens (Einführungskurs)

Kyudo – das japanische Bogenschießen ist eine der traditionellen Waffenkünste, die über Jahrhunderte von den Samurai entwickelt wurden. Geübt wird mit dem über 2 Meter langen japanischen Langbogen. Der Schuss wird dabei über acht genau festgelegte Bewegungsphasen geführt. Diese zu beherrschen, ist das wesentliche Ziel des Kyudo. Lernen Sie in diesem Einführungskurs die Faszination dieser Kampfkunst kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Maximal 6 Teilnehmer!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken.

4 x / 16 UE / 56 €

W 66 81



So, 08.08. – 29.08., 9.00 – 12.00 Uhr
Turnhalle Höckendorfer Weg 20
Izumi Maeda-Wolters, Trainerin

Yoga

Präzise angeleitete Übungen des Hatha-Yogas können Ihnen helfen, zur inneren Ruhe zu kommen. Ziel des Kurses ist es, Unterstützung zum selbstständigen 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 Inter esse und das Verständnis für Yoga wecken.

Yoga zum Kennenlernen

Bitte mitbringen: 1,50 € Lebensmittelkosten sind vor Ort zu entrichten, bequeme Kleidung, Socken, Decke

1 x / 6 UE / 18 €

W 66 01

Sa, 06.03., 9.00 – 14.00 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Daniela Eichmann, Yogalehrerin (BDY)

Lunch Yoga

Als Alternative zum reichhaltigen Mittagessen wollen wir etwas tun für Körper, Atem und Geist.

Es erwarten Sie Übungen, um Muskeln zu kräftigen, den Körper zu dehnen und neue Energie zu schöpfen. Genießen Sie die Oase der Ruhe als lohnenswerte Abwechslung im stressigen Arbeitsalltag. Der Chef wird es Ihnen danken! Keine Vorkenntnisse erforderlich.

10 x / 10 UE / 40 €

W 66 02

Di, 23.03. – 01.06., 12.15 – 13.00 Uhr
Yoga-Raum, Lingnerallee 3, 2. Etage
Tim Pehle, Yogalehrer

Yoga und Wandern in der Sächsischen Schweiz

Die Sächsische Schweiz liegt nicht weit vor den „Toren der Stadt“ und ist mit ihrer reizvollen Naturlandschaft der ideale Ort, um an einem verlängerten Wochenende zu entspannen, Kraft zu sammeln und Ruhe zu genießen. Die damit verbundene Yoga-Praxis wird die Erlebnisse vertiefen. Die Brand-Baude ist unser Domizil mit einem der schönsten Panoramablicke auf das Elbsandsteingebirge. Vorkenntnisse im Yoga sind erwünscht!

Individuelle Anreise, Verpflegungs- und Übernachtungskosten sind vor Ort zu entrichten. (2 ÜN mit Frühstück p. P. 32,- bis 54,- €)

*Bitte mitbringen: Yoga-Matte, festes Schuhwerk
Anmeldung mit Angabe Zimmerwunsch bis 30.03.10*

3 x / 20 UE / 60 €

W 66 03

Fr, 16.04., 16.00 – 19.00 Uhr
Sa, 17.04., 7.30 – 21.00 Uhr
So, 18.04., 7.30 – 16.00 Uhr
Treff: Brand-Baude, Brandstr. 27, 01848 Hohnstein
Michael Zschech, Yogalehrer

Yoga und Ayurveda (Wochenendseminar)

Ein Wochenende für Sie, um die Einzigartigkeit der Wissenschaft von Yoga und Ayurveda kennen zu lernen und in Ihren Alltag zu integrieren. Neben der Erläuterung zur ayurvedischen Lehre, können Sie sich zu den drei Konstitutionen (Vata, Pitta, Kapha) testen und Reinigungstechniken kennen lernen.

Sie üben die Basisatmung und erlernen Yoga-Übungen, die auf gesunde Weise Kopf-, Schulter-, Rücken-, Bandscheiben- und Kniebeschmerzen vorbeugen helfen. Lassen Sie sich an beiden Tagen von einem biologischen Ayurveda Frühlings-Menü überraschen! Wir kochen und essen gemeinsam in unserer gemütlichen Küche.

Bitte mitbringen: 15,00 € Lebensmittelkostenanteil

2 x | 18 UE | 72 €

W 66 035

Sa, 27.03., 10.00 – 18.00 Uhr
 So, 28.03., 10.00 – 16.00 Uhr
 Yoga Kreativ Meditationszentrum Boxdorf,
 Waldteichstr. 82a, 01468 Boxdorf
 Felicitas Wesner, Yogalehrerin (BDY)

Yoga in Gorbitz

Hatha-Yoga (Grundkurs)

Für Einsteiger geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke
 12 x | 24 UE | 72 €

W 66 04

Fr, 19.03. – 11.06., 17.15 – 18.45 Uhr
 VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
 Daniela Eichmann, Yogalehrerin (BDY)

Hatha-Yoga (Aufbaukurs)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke
 12 x | 24 UE | 72 €

W 66 06

Fr, 19.03. – 11.06., 19.00 – 20.30 Uhr
 VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
 Daniela Eichmann, Yogalehrerin (BDY)

Yoga in Dresden-Mitte

Hatha-Yoga (Grundkurs)

Für Einsteiger geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

W 66 11

10 x | 20 UE | 70 €
 Di, 02.03. – 04.05., 9.00 – 10.30 Uhr
 Villa, Wiener Straße 118
 Daniel Britnitzer, Physiotherapeut, Yogalehrer (BDY)

W 66 12

10 x | 20 UE | 80 €
 Mo, 12.04. – 21.06., 18.00 – 19.30 Uhr
 Körperzentrum Hohlfeld & Partner, Könnertitzstr. 31
 Michael Zschech, Yogalehrer (BYV)

Hatha-Yoga (Aufbaukurs)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Sitzkissen/-block o.ä.

10 x | 20 UE | 80 €

W 66 13

Mo, 12.04. – 21.06., 19.45 – 21.15 Uhr
 Körperzentrum Hohlfeld & Partner, Könnertitzstr. 31
 Michael Zschech, Yogalehrer (BYV)

Yoga in Johannstadt

Hatha-Yoga (Grundkurs)

Für Einsteiger geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

W 66 14

12 x | 24 UE | 72 €
 Di, 23.02. – 18.05., 18.00 – 19.30 Uhr
 Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35
 Gabriele Nitzsche, Yogalehrerin (DYS)

W 66 16

12 x | 24 UE | 72 €
 Mi, 24.02. – 19.05., 19.40 – 21.10 Uhr
 Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35
 Gabriele Nitzsche, Yogalehrerin (DYS)

W 66 17

9 x | 18 UE | 54 €
 Fr, 23.04. – 18.06., 18.00 – 19.30 Uhr
 Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35
 Franka Dörre, Yogalehrerin

Hatha-Yoga (Aufbaukurs)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

W 66 15

12 x | 24 UE | 72 €
 Di, 23.02. – 18.05., 19.45 – 21.15 Uhr
 Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35
 Gabriele Nitzsche, Yogalehrerin (DYS)

W 66 18

8 x | 16 UE | 48 €
 Do, 25.02. – 15.04., 16.15 – 17.45 Uhr
 Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35
 Karin Böhm, Yogalehrerin (BDY)

W 66 19

8 x | 16 UE | 48 €
 Do, 22.04. – 17.06., 16.15 – 17.45 Uhr
 Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35
 Karin Böhm, Yogalehrerin (BDY)

W 66 20

8 x / 16 UE / 48 €

Do, 25.02. – 15.04., 18.00 – 19.30 Uhr
Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35
Karin Böhm, Yogalehrerin (BDY)

W 66 21

8 x / 16 UE / 48 €

Do, 22.04. – 17.06., 18.00 – 19.30 Uhr
Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35
Karin Böhm, Yogalehrerin (BDY)

W 66 22

8 x / 16 UE / 48 €

Do, 25.02. – 15.04., 19.45 – 21.15 Uhr
Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35
Karin Böhm, Yogalehrerin (BDY)

W 66 23

8 x / 16 UE / 48 €

Do, 22.04. – 17.06., 19.45 – 21.15 Uhr
Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35
Karin Böhm, Yogalehrerin (BDY)

Yoga in der Neustadt

**Hatha-Yoga (Grundkurs)
Für Schichtarbeiter I**

Für Einsteiger geeignet.
Nach Absprache mit der Kursleiterin ist ein wö-
chentlicher Wechsel zwischen den nachfolgen-
den zwei Kursen (je nach Dienstplan) möglich.
*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken,
Decke*

W 66 24

8 x / 16 UE / 56 €

Mo, 22.02. – 19.04., 10.00 – 11.30 Uhr
Buchenstraße 12, 5.Etage
Nicole Häckel, Yogalehrerin (BDY)

W 66 25

8 x / 16 UE / 56 €

Mo, 22.02. – 19.04., 18.00 – 19.30 Uhr
Buchenstraße 12, 5.Etage
Nicole Häckel, Yogalehrerin (BDY)

**Hatha-Yoga (Grundkurs)
Für Schichtarbeiter II**

Für Einsteiger geeignet.
Nach Absprache mit der Kursleiterin ist ein wö-
chentlicher Wechsel zwischen den nachfolgen-
den zwei Kursen (je nach Dienstplan) möglich.

W 66 26

12 x / 24 UE / 84 €

Mi, 14.04. – 30.06., 10.00 – 11.30 Uhr
Buchenstraße 12, 5.Etage
Nicole Häckel, Yogalehrerin (BDY)

W 66 27

12 x / 24 UE / 84 €

Mi, 14.04. – 30.06., 18.00 – 19.30 Uhr
Buchenstraße 12, 5.Etage
Nicole Häckel, Yogalehrerin (BDY)

Hatha-Yoga (Grundkurs)

Für Einsteiger geeignet.
*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken,
Decke*

W 66 28

12 x / 24 UE / 84 €

Di, 09.03. – 25.05., 20.00 – 21.30 Uhr
Physiotherapie, Forststraße 5
Ulrike Weise, Yogalehrerin | Gesundheitsberaterin

W 66 30

10 x / 20 UE / 70 €

Mi, 07.04. – 09.06., 18.15 – 19.45 Uhr
Physiotherapie, Forststraße 5
Olga Schlett, Yogalehrerin (BDY)

Hatha-Yoga (Aufbaukurs)

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

W 66 32

10 x / 20 UE / 70 €

Mi, 07.04. – 09.06., 20.00 – 21.30 Uhr
Physiotherapie, Forststraße 5
Olga Schlett, Yogalehrerin (BDY)

Yoga am Rande der Stadt

*Im „Yoga Kreativ Zentrum Boxdorf“, einem
neugebauten Vollmassiv-Holz-Haus,
spiegeln sich die Wünsche und Vorstel-
lungen für ein harmonisches und glückli-
ches Leben nach eigenen Entwürfen und
Ideen der Besitzer wider. Nach Feng Shui
Regeln eingerichtet, aus Mondholz und
reinen biologischen Baustoffen und mit
einem Tonnendach gebaut, bieten die
großzügigen Räume Platz für Kurse und
Seminare.*

Hatha-Yoga (Grundkurs)

Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme Kleidung und Socken
10 x | 20 UE | 70 €

W 66 33

Di, 09.03. – 18.05., 18.30 – 20.00 Uhr
Yoga Kreativ Meditationszentrum Boxdorf,
Waldteichstr. 82a, 01468 Boxdorf
Felicitas Wesner, Yogalehrerin (BDY)

Hatha-Yoga (Aufbaukurs)

Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme Kleidung und Socken
10 x | 20 UE | 70 €

W 66 34

Do, 25.02. – 20.05., 18.30 – 20.00 Uhr
Yoga Kreativ Meditationszentrum Boxdorf,
Waldteichstr. 82a, 01468 Boxdorf
Felicitas Wesner, Yogalehrerin (BDY)

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, Socken, Decke
12 x | 24 UE | 72 €

W 66 35

Di, 30.03. – 15.06., 19.40 – 21.10 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Harald Eichmann, Yogalehrer

W 66 36

Mi, 24.02. – 19.05., 18.00 – 19.30 Uhr
Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35
Gabriele Nitzsche, Yogalehrerin (DYS)

W 66 37

Do, 25.02. – 03.06., 9.30 – 11.00 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Gabriele Nitzsche, Yogalehrerin (DYS)

Yoga fürs Herz

„Im Herzen ist der Sitz 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 und Herzstärkung. Bewusstes Atmen, Mantrensingen, Tiefenentspannung sind weitere Elemente dieser Yogareise.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, leichtes Essen, Massageöl, Handtuch
1 x | 8 UE | 28 €

W 66 38

Sa, 27.03., 10.00 – 16.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Konstanze Bruchmüller, Yogalehrerin

Yoga für Schwangere

Yoga in der Schwangerschaft trägt zum Wohlbefinden der werdenden Mutter bei. Im Mittelpunkt des Kurses stehen deshalb Übungen zur Geburtsvorbereitung. Sie helfen der werdenden Mutter, den Körper locker zu halten. Die Yoga-Übungen machen die Schwangerschaft müheloser und die Geburt geschmeidiger.

Voraussetzungen: Keine, ab 3. Schwangerschaftsmonat mit ärztlicher Zustimmung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

W 66 41

10 x | 20 UE | 70 €
Do, 04.03. – 06.05., 11.00 – 12.30 Uhr
Villa, Wiener Straße 118
Susanne Willkommen, Yogalehrerin (IHK)

W 66 42

10 x | 20 UE | 70 €
So, 07.03. – 16.05., 18.00 – 19.30 Uhr
Stadtteilhaus, Prießnitzstr. 18, Raum A/3. Etage
Jutta Bernhardt, Yogalehrerin (BYV)

W 66 43

6 x | 8 UE | 24 €
Fr, 19.03. – 30.04., 16.00 – 17.00 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Daniela Eichmann, Yogalehrerin (BDY)

W 66 431

6 x | 8 UE | 24 €
Fr, 21.05. – 25.06., 16.00 – 17.00 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Daniela Eichmann, Yogalehrerin (BDY)

Lunares Yoga

Dieses Yoga kombiniert in kreativer Weise traditionelles Hatha-Yoga, östliche Techniken der Meridianaktivierung, afrikanische Tanzbewegungen und Elemente der Physiotherapie aus der westlichen Medizin. Spielerisch und achtsam steht die Wahrnehmung von Empfindungen und Abläufen des Körpers im Vordergrund.

Inhalte sind u.a. konzentratives Relaxing, Atemvertiefung, Dehnung und Kräftigung des gesamten Körpers, Stärkung des Beckenbodens, meditative Tanzbewegungen, Tiefenentspannung nach den Prinzipien neuer Energie. Lunares Yoga ist besonders für Frauen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

15 x | 30 UE | 90 €

W 66 46

Mo, 01.03. – 21.06., 17.30 – 19.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Konstanze Bruchmüller, Yogalehrerin

Lunares Yoga für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

15 x | 30 UE | 90 €

W 66 47

Mo, 01.03. – 21.06., 19.30 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Konstanze Bruchmüller, Yogalehrerin

Power-Yoga

Indem die Asanas länger gehalten werden, kommen Sie richtig ins Schwitzen, Sie kräftigen die tiefere Muskulatur und verbessern die Kondition. Die Serien werden in fließend ineinander übergehenden Sequenzen geübt. Der Focus wird dabei auf unterschiedliche Körperregionen ausgerichtet. Durch Anregung aller Muskelgruppen wer-

den Sie nach kurzer Zeit die Veränderung am eigenem Körper spüren. Power Yoga macht schöne Beine, eine schlanke Taille und einen straffen Po. Trotz aller Anstrengungen werden Sie sich nach diesem Kurs gut und voller Energie fühlen. *Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke*

15 x | 30 UE | 105 €

W 66 48

Mi, 17.03. – 23.06., 19.45 – 21.15 Uhr

Yoga-Raum, Lingnerallee 3, 2. Etage

Tim Pehle, Yogalehrer

Power Yoga für Kundige

Erfahrungen im Ashtanga Vinyasa Yoga sind wünschenswert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

12 x | 24 UE | 84 €

W 66 49

Mo, 08.03. – 07.06., 20.00 – 21.30 Uhr

Yogazentrum Dresden – Haus Blasewitz,

Loschwitz Str. 7

Rainer Polle, Yogalehrer (BYV)

Yoga intensiv

Erleben Sie die klassischen Asanas des Hatha-Yoga intensiv und fordernd! Längeres Verweilen in den einzelnen Haltungen, verbunden mit Achtsamkeit, Konzentration und innerer Stärke können für Sie zum Quell für neue Vitalität und Lebenskraft werden. Vorkenntnisse wären gut, sind aber keine Bedingung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

12 x | 24 UE | 72 €

W 66 50

Di, 30.03. – 15.06., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Harald Eichmann, Yogalehrer

VHS-Kursleiter Tim Pehle, Yogalehrer:



Mein Anliegen ist es, Ihnen Yoga zu einem Erlebnis zu machen. Unzählige Bücher über Yoga beinhalten Erfahrungsschätze aus allen Kulturkreisen. Sie können aber nicht die individuelle Begegnung mit der weisen Lehre der Schulung von Körper und Geist ersetzen. Neues Lernen und Erleben von Bewegung, Spannung, Stille und der Austausch darüber sind ein anspruchsvolles Training zu gesundem Leben und eigener Entwicklung. Ich wünsche jedem die Neugierde, sich im Üben der Yoga-Vielfalt zu erleben, sowie die Öffnung, sich dadurch zu verändern, und das Bewusstsein, die eigenen positiven Veränderungen zu genießen und diese mit in den Alltag zu nehmen.

Yoga Dance

Yoga Dance ist ein Erlebnis der besonderen Art. Die Kursleiterin verbindet hier Ihre Erfahrungen als Tänzerin mit dem Hatha-Yoga. Begleitet von harmonischer Musik verschmelzen Asanas (Yoga-Stellungen) zu verschiedenen fließenden Bewegungsabfolgen, wie sie im klassischen und modernen Tanz bekannt sind. Die Abfolgen stehen im Einklang mit dem Atem und sind sanft, sinnlich und weich, aber auch anregend, dynamisch und kraftvoll. Die ausgleichenden Wirkungen werden durch Atemübungen, kurze Meditationen und Entspannung aus dem Yoga unterstützt.

Vorraussetzung: Yoga-Erfahrung

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung und Socken

8 x | 16 UE | 48 €

W 66 51

Do, 29.04. – 24.06., 19.15 – 20.45 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Mirka Paulus, Bühnentänzerin | Yogalehrerin

Lach- und Atemyoga

Die heilsamen Yogaübungen des Lachens wurden vom indischen Arzt Madan Kataria in Bombay (Mumbai) entwickelt. Alle Übungen sind einfach, jeder kann sie sofort durchführen. Sie bestehen aus einer Kombination von Atem- und Streckübungen, gemischt mit pantomimischen Lach- und Klatschübungen. Jede einzelne Übung hat ihren tieferen Sinn und spricht die verschiedensten Organe an. Ein gut durchbluteter Organismus ist das Resultat. Lachen ist Gesundheit, die ansteckend ist.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme Kleidung und Socken

10 x | 20 UE | 70 €

W 66 52

Fr, 05.03. – 28.05., 18.30 – 20.00 Uhr

Yoga Kreativ Meditationszentrum Boxdorf,

Waldteichstr. 82a, 01468 Boxdorf

Felicitas Wesner, Yogalehrerin (BDY)

Lachyoga (Schnupperkurs)

1 x | 1 UE | gebührenfrei

W 66 521

Fr, 04.06., 19.00 – 19.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Felicitas Wesner, Yogalehrerin (BDY)



Ausgeglichen und energievoll mit Yoga-Meditation (Kennenlernkurs mit Diavortrag)

Was steckt hinter der Technik „Leben in vollkommenem Bewusstsein“? Wieso ist sie für fast Jeden geeignet und wie kann sie erlernt werden? Im Dia-Vortrag wird die Kursleiterin auch von ihrer mehrjährigen Ausbildung durch den indischen Meister der Technik in Indien berichten. Nach einer gemeinsamen Kostprobe der Technik ist es möglich, sich für einen der wöchentlichen Kurse an der VHS anzumelden.

1 x | 2 UE | 6 €

W 66 53

Mo, 29.03., 19.30 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Antje Hartmann, Yogalehrerin | Tai Chi-Lehrerin

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. Am Ende der Kursreihe ist jeder motivierte Teilnehmer in der Lage, die komplette Meditationsabfolge selbstständig zu Hause zu praktizieren, um sie in seinen Alltag integrieren zu können.

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

10 x | 20 UE | 60 €

W 66 54

Di, 13.04. – 15.06., 9.00 – 11.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Antje Hartmann, Yogalehrerin | Tai Chi-Lehrerin

W 66 55

Mo, 12.04. – 21.06., 16.00 – 18.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Antje Hartmann, Yogalehrerin | Tai Chi-Lehrerin

Meditation – bewusst Sein (Tagesseminar)

In die Mitte gehen. Wenn die Melodie des Lebens nicht mehr zu verstehen ist, wie könnte man es da noch wirklich berühren? Meditation lässt wieder zu-hören... und zurück-finden?

Voraussetzung: Grundlegende Erfahrung in Hatha Yoga sind erwünscht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Decke, Sitzkissen.

1 x / 8 UE / 24 €

W 66 56

So, 30.05., 10.00 – 16.00 Uhr

Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35

Michael Zschech, Yogalehrer

Mantra – die Welt der Töne und Klänge

„Die Welt ist Klang“. Mantren sind nicht nur Schwingungen, die etwas (in einem) bewirken. Sie öffnen auch die spirituelle Dimension hinter der alltäglichen Yoga-Praxis durch die Stärkung von Herz und Geist. Grundlegende Erfahrungen in Hatha Yoga sind erwünscht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Decke, Sitzkissen

1 x / 8 UE / 24 €

W 66 57

So, 13.06., 10.00 – 16.00 Uhr

Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35

Michael Zschech, Yogalehrer

„Vier-Körper“- Fitness (Workshop)

In diesem Workshop erfahren Sie mehr über das Zusammenspiel von Gedanken, Emotionen, Körper und Seele. Es wird Basiswissen über die vier Seins-Ebenen des Menschen (physischer, emotionaler, mentaler, geistiger Körper) vermittelt und kann nutzbar werden. Durch die Abstimmung aller Energie-Körper mit dem physischen Körper wird Selbstregulation möglich. Ein vollständigeres Verständnis für die eigene Gesundheit entsteht. Methoden dieser Arbeit sind u.a. Yoga, Wahrnehmungsübungen, Chakrameditation, Traumreise, bewusstes Atmen. Erfahrungen in Yoga und Meditation sind von Vorteil, aber nicht erforderlich!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, leichtes Essen, Schreibzeuge

1 x / 8 UE / 24 €

W 66 58

Sa, 12.06., 10.00 – 16.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Konstanze Bruchmüller, Yogalehrerin

Die Fünf Tibeter (Grundkurs)

Vor ca. 2000 Jahren schon sollen tibetische Mönche diese Yoga-Übungen entwickelt haben. Die Übungen, die immer in gleicher Reihenfolge aus-

geführt werden, aktivieren durch Anspannen und Entspannen Körper, Geist und Seele. Ziel ist es, die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Genutzt werden können sie von (fast) jeder Person in jedem Alter. Was die Fünf Tibeter jedem Einzelnen bringen, kann in diesem Kurs ausprobiert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken
4 x / 12 UE / 36 €

W 66 59

Mo, 07.06. – 28.06., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Bernd Steffin, Heilpraktiker

Qi Gong

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Qi Gong ist fester Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Zur Übungspraxis gehören Atem-, Körper- und Bewegungsübungen, ebenso intensive Konzentrations- und Meditationsübungen. Die sanften und weichen Bewegungen reichern das Qi (die Lebensenergie) im Körper an und harmonisieren sie.

Qi Gong (Schnupperkurs)

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Schuhe

1 x / 1 UE / gebührenfrei

W 66 591



Fr, 04.06., 18.00 – 18.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Carola Sauer, Qi Gong-Lehrerin

Qi Gong zum Kennenlernen

Einführung, Hintergründe und erste Praxis. Für alle, die neugierig sind und erste Erfahrungen mit Qi Gong machen möchten. Dieser kleine Kurs kann den Einstieg in andere Qi-Gong-Kurse erleichtern. Keine Vorkenntnisse nötig!

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Schuhe, Trinkwasser

1 x / 6 UE / 19,50 €

W 66 60

Sa, 06.03., 9.00 – 14.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Rainer Semlin, Qi Gong-Lehrer

Qi Gong am Morgen

Für Einsteiger und Fortgeschrittene. In diesem Kurs wird eine Übungsreihe aus dem reichen Schatz der Qi Gong Übungen vorgestellt und die weichen leichten Bewegungen vertiefend praktiziert. Der Kurs versteht sich als Übungsgruppe und dient der kontinuierlichen Praxis.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Socken bzw. leichte Schuhe
12 x | 24 UE | 78 €

W 66 61

Fr, 05.03. – 04.06., 8.30 – 10.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Gisela Scholz, Qi Gong-Kursleiterin

W 66 62

Fr, 05.03. – 28.05., 10.15 – 11.45 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Birgit Flache, Kunst- und Körpertherapeutin

Qi Gong am Abend

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Schuhe, Trinkwasser
12 x | 24 UE | 78 €

W 66 63

Mo, 22.03. – 21.06., 17.30 – 19.00 Uhr
Johannstädter Kulturtreff, Eisenstr. 35
Rainer Semlin, Qi Gong-Lehrer

Qi Gong – In 18 harmonischen Bewegungen

Eine berühmte Form, die leicht zu erlernen ist. In 18 sanften, fließenden Bewegungen wird die Lebensenergie (Qi) im Körper aktiviert, zum Fließen gebracht und harmonisiert. Durch die Verbindung von Bewegung, Atmung und Meditation wird das Wohlbefinden verbessert, der Körper gekräftigt und gleichzeitig entspannt.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Decke, leichte Schuhe, Getränk
10 x | 20 UE | 65 €

W 66 67

Mi, 10.03. – 19.05., 17.30 – 19.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Carola Sauer, Qi Gong-Lehrerin

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan, auch chinesisches Schattenboxen genannt, ist eine jahrtausend alte und bewährte innere Kampf- und Bewegungskunst. Tai Chi Chuan im Yang Stil ist bekannt für seine gesundheitsfördernden Wirkungen. In China längst ein Volkssport, sieht man in den Parks der Städte frühmorgens Tausende von Menschen beim Üben der sanften und weich fließenden Bewegungsbilder. Es wird die körperliche Geschmeidigkeit, der Atemfluss und die Körperwahrnehmung geschult und verbessert.

Tai Chi Chuan für Einsteiger am Vormittag

Dieser Kurs ist für Senioren und Einsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
12 x | 24 UE | 84 €

W 66 75

Mi, 03.03. – 19.05., 9.30 – 11.00 Uhr
Körperzentrum Hohlfeld & Partner, Köneritzstr. 31
Xiang Wang, Tai Chi Meister

Tai Chi Chuan für Einsteiger am Abend

Begabungen oder sonstige körperliche Voraussetzungen sind für diesen Kurs nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken bzw. leichte Schuhe
12 x | 24 UE | 78 €

W 66 70

Mi, 03.03. – 26.05., 17.15 – 18.45 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Xiang Wang, Tai Chi Meister

Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken bzw. leichte Schuhe
14 x | 28 UE | 98 €

W 66 71

Mo, 01.03. – 14.06., 18.45 – 20.15 Uhr
TENZA Schmiede, Pfothenhauerstr. 59
Xiang Wang, Tai Chi Meister

Tai Chi Chuan – Grundkurs (Teil 1)

In diesem Kurs erlernen Sie die ersten 8 Übungen des weltweit verbreitetsten Stils, des Tai Chi Yang. Begabungen oder sonstige körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken
bzw. leichte Schuhe
15 x / 20 UE / 65 €*

W 66 72

Di, 23.02. – 08.06., 18.00 – 19.00 Uhr
Aikidoschule, Kipsdorfer Straße 100
Heidi Klebrowski, Heilpraktikerin

Tai Chi Chuan – Grundkurs (Teil 2)

Aufbauend auf den ersten 8 Übungen aus Teil 1 werden in diesem Kurs 6 weitere Figuren und deren Bedeutung vermittelt.

Begabungen oder körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken
bzw. leichte Schuhe
12 x / 16 UE / 52 €*

W 66 73

Di, 16.03. – 08.06., 19.15 – 20.15 Uhr
Aikidoschule, Kipsdorfer Straße 100
Heidi Klebrowski, Heilpraktikerin

Tai Chi Chuan am Morgen (Sommer-Wochenkurs im Freien)

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
5 x / 10 UE / 35 €*

W 66 74



Mo – Fr, 28.06. – 02.07., 7.30 – 9.00 Uhr
Gesundheitszentrum „Einklang“, Pfaffensteinstr. 1 b
Xiang Wang, Tai Chi Meister

Spezielles Tai Chi Chuan

Gui Yuan Gong – Gesundheitspflege am Vormittag

„Tai Chi Gui Yuan Gesundheitspflege Qi Gong Form“ besteht aus 20 Formen insgesamt. Die Formen kommen aus der Natur und dienen der Gesundheitspflege durch die körperliche und geistige Entspannung, Dehnung und koordinierte Atmung sowie Meditation. Die Form gehört zum Tai Chi System und ist besonders gut als Basisübung für Tai Chi Anfänger und Senioren geeignet.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken
bzw. leichte Schuhe
10 x / 20 UE / 65 €*

W 66 77

Mo, 01.03. – 10.05., 9.00 – 10.30 Uhr
Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35
Xiang Wang, Tai Chi Meister

Tai Chi Chuan – Qi Gong am Morgen

Die aus dem traditionellen chinesischen Medizinsystem stammenden Methoden Qi Gong und Tai Chi Chuan vereinen Bewegungs-, Atem- und Meditationstechniken. Sie fördern das innere Gleichgewicht und die Beweglichkeit. „Harmonie in 18 Bildern“ ist eine Grundform, die der Entspannung und dem Ausgleich dient. Unabhängig von Alter und Konstitution kann jeder diese Bewegungsformen erlernen. Die Erfahrung damit hilft, sich anschließend für eines der beiden Übungssysteme zu entscheiden. Für Einsteiger sehr gut geeignet.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken
bzw. leichte Schuhe
12 x / 24 UE / 78 €*

W 66 78

Do, 06.05. – 29.07., 10.15 – 11.45 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Heidi Klebrowski, Heilpraktikerin

Tui Shou – Partnerübungen aus dem Tai Chi Chuan

Wie in der Tai Chi Form gibt es für Tui Shou verschiedene Ziele und Herangehensweisen. Es werden einfache ruhige und sanfte kreisförmige Bewegungen erlernt. Ergänzende Partnerübungen führen den Kurs zu einer Vorstufe der Selbstverteidigung. Das Wahrnehmen und Erleben von Distanz und Nähe, Loslassen und Struktur werden geschult. Ein hoher Spaß-Faktor erleichtert und bereichert das Üben.

Dieser Kurs ist für Anfänger gut geeignet.

*Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Schuhe, Trinkwasser
5 x / 10 UE / 32,50 €*

W 66 79

Di, 15.06. – 13.07., 18.30 – 20.00 Uhr
Aikidoschule, Kipsdorfer Straße 100
Heidi Klebrowski, Heilpraktikerin

Bagua

Bagua ist eine innere Kampfkunst wie Tai Chi. Erlernt wird die Abfolge „Acht Mutterhände“. Durch den Kreisschnitt werden die zwei Hirnhälften angeregt und die geistigen und körperlichen Kräfte mobilisiert. Die Ausführung braucht nur 5 bis 6 Minuten und kann somit optimal für Pausen eingesetzt werden. Zusätzlich entsteht während der Übung Wärme, optimal für Menschen, die schnell frieren.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Schuhe, Trinkwasser

2 x | 14 UE | 45,50 €

W 66 80

Sa, 20.03., 9.00 – 16.00 Uhr
 So, 21.03., 9.00 – 13.30 Uhr
 Aikidoschule, Kipsdorfer Straße 100
 Heidi Klebrowski, Heilpraktikerin

Freizeit | Spiel | Selbstverteidigung

Kinderturnen (4 – 6 Jahre) – Schnupperkurs

1 x | 1 UE | gebührenfrei

W 67 071



Fr, 04.06., 17.00 – 17.45 Uhr
 VHS, Schilfweg 3
 Brigitte Machetanz, Sporttherapeutin

Freizeit

Fit mit Skaten für Anfänger

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.

Eine Teilnahme ab 16 Jahren ist möglich. Voraussetzung: Körperliche Fitness und keine Angst!
Bitte mitbringen: Inline-Skates (Softboots mit weichen Gummirollen), Hand-, Knie- und Ellenbogenschützer, Helm
 3 x | 9 UE | 27 €

W 67 08

Sa, So, 10.04., 11.04., 18.04., 10.00 – 12.30 Uhr
 VHS, Schilfweg 3
 Heike Dinger, Inline-Skatertrainerin

Fit mit Skaten für Fortgeschrittene (ab 16 Jahre)

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene und ehemalige Kursteilnehmer, die das Skaten gut gelernt haben und die erworbenen Fertigkeiten festigen und weiterentwickeln möchten. Besonders geübt werden Fersenstopp und Pflaster-Skaten als Vorbereitung für die geplanten größeren Touren am 2. und 3. Kurstag. Bei schlechtem Wetter werden Alternativtermine mit den Teilnehmern vereinbart.

Bitte mitbringen: Inline-Skates (Softboots mit weichen Gummirollen), Hand-, Knie- und Ellenbogenschützer, Helm
 3 x | 12 UE | 36 €

W 67 12

Sa, 08.05., 10.00 – 12.30 Uhr
 So, 09.05., 10.00 – 13.00 Uhr
 So, 16.05., 10.00 – 14.00 Uhr
 Skaterpark, Lingnerallee
 Werner Hölker, Inlineskate-Lehrer

Nordic Skating mit Skikes (Anfängerkurs)

Werden Sie zum Blickfang auf allen Wegen! Mit Skikes kommen Sie nahezu überall hin. Der Name setzt sich zusammen aus Ski und Bike und ist hier Programm: Inlineskaten, Langlauf und Nordic Walking kombinieren sich zu einer neuen Trendsportart, dem Skiking. Mit den Skikes fahren Sie auf ebenem wie auf unebenem Gelände, Teer oder Kopfsteinpflaster. In diesem Einsteigerkurs erlernen Sie die Technik und den richtigen Umgang mit dem neuartigen Gerät. Egal ob bergauf oder bergab, entdecken Sie den Spaß am Skiken!
Bitte mitbringen: Fitness, Fahrradhelm, feste Schuhe, Leihgebühr für Skikes und Stöcke 5 €
 1 x | 2 UE | 10 €

W 67 13

Do, 22.04., 18.00 – 19.30 Uhr
 Treff: Ecke Lennéstr./Lingnerallee
 Wolfgang Kriegel, Trainer

W 67 14

Do, 06.05., 18.00 – 19.30 Uhr
 Treff: Ecke Lennéstr./Lingnerallee
 Wolfgang Kriegel, Trainer

Nordic Skating mit Skikes (Fortgeschrittene)

Dieser Kurs richtet sich an Sportliche mit Skilanglauf-erfahrung oder an geübte Teilnehmer des Anfängerkurses. Nach Wiederholung der Technik machen Sie gemeinsam eine kleine Tour durch Heide, Wald oder Park. Genießen Sie die Landschaft auf eine neue Weise und lassen Sie sich die neidischen Blicke der Spaziergänger nicht entgehen!
Bitte mitbringen: Fahrradhelm, feste Schuhe, Getränk, Leihgebühr für Skikes und Stöcke 5 €
 3 x | 6 UE | 24 €

W 67 15

Do, 20.05., 17.03., 03.06., 18.00 – 19.30 Uhr
 Parkplatz Tennisplatz Weißer Hirsch
 Wolfgang Kriegel, Trainer

Gesellschaft

Gesundheit

Kunst

Sprachen

IT | Beruf

junge vhs

Nordic Skating mit Skikes (Schnupperkurs)

Bitte mitbringen: Fahrradhelm, feste Schuhe
1 x / 1 UE / gebührenfrei

W 67 151



Fr, 04.06., 17.15 – 18.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Wolfgang Kriegel, Ernährungsberater / Trainer

W 67 152



Fr, 04.06., 18.00 – 18.45 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Wolfgang Kriegel, Trainer

Klettern in der Sächsischen Schweiz (Grundkurs)

Dieser Kurs erfolgt in Zusammenarbeit mit der Kletterschule Lilienstein. Fahrtkosten und Verpflegung sind vom Teilnehmer selbst zu tragen.
10 € Materialkosten sind vor Ort zu entrichten.
Bitte Schuhgröße bei Anmeldung angeben!
2 x / 20 UE / 85 €

W 67 16

Sa + So, 29.05. + 30.05., 9.15 – 16.45 Uhr
Treff: S-Bahnhof Rathen
Dorit Schöne, Sporttherapeutin

W 67 17

Sa + So, 12.06. + 13.06., 9.15 – 16.45 Uhr
Treff: S-Bahnhof Rathen
Dorit Schöne, Sporttherapeutin

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.

W 67 18

15 x / 30 UE / 97,50 €
Mo, 22.02. – 14.06., 19.00 – 20.30 Uhr
44. Grundschule/Turnhalle, Salbachstraße 10
Doris Lutze, Trainerin

W 67 19

15 x / 30 UE / 97,50 €
Mo, 22.02. – 14.06., 20.30 – 22.00 Uhr
44. Grundschule/Turnhalle, Salbachstraße 10
Doris Lutze, Trainerin

W 67 20

12 x / 24 UE / 78 €
Do, 11.03. – 17.06., 19.30 – 21.00 Uhr
Grundschule Cossebaude/TH, Bahnhofstr. 5
Uta Uhl, Freizeitpädagogin

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 €

W 67 21

Mi, 03.03. – 28.04., 17.15 – 18.45 Uhr
VHS, Schilfweg 3

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 €

W 67 22

Mi, 05.05. – 23.06., 17.15 – 18.45 Uhr
VHS, Schilfweg 3

Bogenschießen

Die Eleganz, Präzision und Konzentration geübter Bogenschützen fasziniert. Interessierte sind nun eingeladen, 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.

Bogenschießen für Anfänger (Kompaktkurs)

Bitte mitbringen: Materialausleihe 5 €/Person, bequeme Sportkleidung, jedoch möglichst enge Ärmel, Turnschuhe für die Halle
1 x / 7 UE / 24,50 €

W 67 26

So, 21.03., 9.30 – 14.45 Uhr
 VHS, Schilfweg 3
 Ralf Büttner, Trainer Bogenschießen

W 67 261

So, 18.04., 9.30 – 14.45 Uhr
 VHS, Schilfweg 3
 Ralf Büttner, Trainer Bogenschießen

Bogenschießen in der Halle

Bitte mitbringen: Materialausleihe 15 €/Person, bequeme Sportkleidung, jedoch möglichst enge Ärmel, Turnschuhe für die Halle 9 x | 18 UE | 63 €

W 67 28

Di, 04.05. – 29.06., 20.30 – 22.00 Uhr
 17. Mittelschule (Turnhalle), Wachsbleichstr. 6
 Ralf Büttner, Trainer Bogenschießen

Fechten

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 verbessern kontinuierlich Reaktionsvermögen, Koordination und Schnelligkeit. Geistig fördern Sie mit dem Fechtsport Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihr taktisches Geschick.

Fechten – Schnupperkurs

Im Schnupperkurs geht es darum, Ihnen erste theoretische und praktische Einblicke in diesen vielseitigen Sport zu bieten.
Ausleihgebühren für Fechtausrüstung vor Ort: 5 Euro pro Kurstag/Teilnehmer 1 x | 8 UE | 32 €

W 67 29

Sa, 27.02., 10.00 – 16.00 Uhr
 Artos Fechtschule/ Kleiststr. 10 c
 Robert Peche, Fechttrainer

Fechten (Probierkurs zum Sommerfest)

Ein Übungsstand zum Ausprobieren.
1 x | 2 UE | gebührenfrei

W 67 291

Fr, 04.06., 17.00 – 18.30 Uhr
 VHS, Schilfweg 3
 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 verschiedene 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.

Ausleihgebühren für Fechtausrüstung vor Ort: 5 Euro pro Kurstag/Teilnehmer 10 x | 20 UE | 80 €

W 67 30

Mi, 10.03. – 19.05., 19.00 – 20.30 Uhr
 Artos Fechtschule/ Kleiststr. 10 c
 Robert Peche, Fechttrainer

Selbstverteidigung**Wendo – Selbstschutz für Frauen (Intensivkurs)**

Wendo ist eine speziell für Frauen entwickelte Selbstbehauptung, die verbale, mentale und körperliche Verteidigungsmöglichkeiten verbindet. Frauen lernen hier, ihre Handlungsspielräume so zu erweitern, dass sie ihr Recht auf Selbstschutz, auf Würde und Gesundheit und Gegenwehr geltend machen können. Trainiert werden Atem, Koordination, Stand, Körpersprache, der Einsatz der Stimme wie auch die Wirksamkeit von Schlägen in Gefahrensituationen. Erprobt wird der Umgang mit Wut und Angst, der Einsatz der eigenen Kraft, entschlossenes Handeln sowie das Überwinden von Lähmung in unangenehmen Situationen.
Mitzubringen: Matte/Decke, bequeme Sportkleidung 4 x | 24 UE | 120 €

W 67 33

Sa, So, 10.04. – 18.04., 10.00 – 15.15 Uhr
 Johannstädter Kulturtreff, Eisenstr. 35
 Silke Goschin, Trainerin für Selbstverteidigung

Aktiv gegen Gewalt – Selbstverteidigung

Der Kurs bietet ein aktives Selbstschutztraining, welches Spaß macht, motiviert und Abwechslung bringt. Geübt werden Reflexe, Partnertraining, Motorik, Fitness und einfache Selbstverteidigungstechniken, was einen fördernden Mix aus Praxis und Theorie ergibt.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung
8 x | 16 UE | 56 €

W 67 34

Do, 18.03. – 06.05., 20.00 – 21.30 Uhr
Selbstschutzcenter, Reinhold-Becker-Str. 6 a
Maik Eberhart, Referent für Selbstverteidigung

Aikido zum Kennenlernen

Aikido ist eine junge japanische Kampfkunst. Ihr besonderer Wert liegt in der wirkungsvollen Kombination aus Selbstverteidigung, Gymnastik und Selbst-erziehung. 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: bequeme Sportkleidung
12 x | 16 UE | 48 €

W 67 37

Mi, 10.03. – 02.06., 18.00 – 19.00 Uhr
Aikidoschule, Kipsdorfer Straße 100
Maik Gräfe, Trainer

Aikido für Frauen von Frauen

Mit diesem Kurs möchten wir Frauen einen leichteren Einstieg in die nach wie vor männerdominierte Welt der Kampfkunst Aikido ermöglichen. Unsere Aufmerksamkeit richtet sich in diesen acht Treffen vor allem auf die Lust an der Bewegung, die genauere Körperwahrnehmung, die Angst vor einem Fall zu verlieren und Möglichkeiten zu entdecken, wie Frau sich ohne viel Muskelkraft stärkeren Gegenkräften erwehren kann. Da Aikido auf Matten trainiert wird, verursachen Fallübungen keine Schmerzen.

Bitte mitbringen: lockere Sportkleidung, möglichst lange Hose und Shirt
8 x | 16 UE | 56 €

W 67 38

Do, 25.02. – 29.04., 20.00 – 21.30 Uhr
Aikidoschule, Kipsdorfer Straße 100
Anne Lorenz, 2. Dan, AIKIKAI

Wushu-Kung Fu – Kampfsport

Die Anfänge des Kung Fu liegen schon 4000 Jahre zurück. Als komplexe Kampfmethode 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
15 x | 30 UE | 90 €

W 67 39

Do, 25.02. – 24.06., 19.30 – 21.00 Uhr
Schule f. Körperbehinderte, Fischhausstr. 12, TH
Ivan De Paola, Sportlehrer

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 immer größerer Bedeutung. Engagement für mehr Gesundheit senkt Krankenstände und Fluktuation, steigert die Mitarbeiterzufriedenheit und führt so 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 und machen Ihnen zugeschnittene Angebote nach Ihren Wünschen!