



Gesundheit

Gesellschaft

Gesundheit

Kunst

Sprachen

IT | Beruf

junge vhs

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

1919 – 2009:

90 Jahre Gesundheitsbildung an der Volkshochschule Dresden

Die Volkshochschulbewegung nahm in Schweden ihren Ursprung. Von dort kennen wir auch das Sprichwort: „Gesundheit ist ein Geschenk, das man sich selber machen muss.“

Eine Volkshochschule hat vieles zu lehren, auch, wie wir einen Schlüssel zur eigenen Gesundheit erwerben und ihn alltäglich gebrauchen können.

Mit rund 365 Kursangeboten bietet das Trainings- und Bildungsangebot des Herbst-Wintersemesters eine noch nie dagewesene Vielfalt an Wahlmöglichkeiten. Neben den drei großen Präventionsfeldern – gesunde Ernährung, Entspannung und Bewegung – bilden medizinische Fachvorträge, Seminare, Trainings und Angebote für Freizeit, Spiel und Sport einen umfassenden Gesundheitsstundenplan, der im 90. Jahr der Dresdner Volkshochschule ihr im Besonderen würdig ist.

Wir laden Sie ein, in unsere Gesundheitskurse zu kommen und mit uns gesund zu bleiben.

Das Gesundheitsprogramm der Volkshochschule Dresden bietet Ihnen Kurse in den Schwerpunktthemen:

- V61 *Geschmacksfragen – sich gesund ernähren*
- V62 *Wissenschaft – Medizin – Naturheilkunde*
- V63 *Hautnah – Massagen und Körperarbeit*
- V64 *Ruhepunkte – Entspannung, Bewegung, Konzentration*
- V65 *Rückhalt – die Wirbelsäule stärken*
- V66 *Gymnastik – für mehr Beweglichkeit, Kraft und Körpergefühl*
- V67 *Fitmacher – den Körper trainieren*
- V68 *Freizeit + Spiel*

**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 komplett neue „Ernährungspyramide“, werden unsere Stoffwechselfvorgänge im Körper so berücksichtigt, dass wir „trotz“ leichter und leckerer Ernährung optimal gerüstet sind – für mehr Vitalität und Lebensfreude in Alltag, Beruf, Sport oder Kindes- und Jugendalter.

1 x / 3 UE / 2,70 €

V 61 01



Di, 13.10., 18.00 – 20.15 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Andreas Mittag, Gesundheits- und Präventionscoach

**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 €

V 61 02

So, 08.11., 9.00 – 16.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Heike Schwenke, Heilpraktikerin

**Ernährung bei Rheuma und Gicht –
Vortrag mit Verkostung**

Zu den Erkrankungen des Bewegungsapparates gehören z.B. Ischias, Arthritis, Arthrose sowie Schäden an Wirbelsäule, Bandscheiben, Füßen und Gelenken. Im Seminar werden die Ursachen genannt und gezeigt, wie Betroffene durch eine Umstellung der Ernährung ihre Beschwerden lindern können.

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

1 x / 4 UE / 8 €

**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 Kurse der Volkshochschulen im präventiven Gesundheitsbereich bezuschusst werden. Es handelt sich um Angebote in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum. Voraussetzung dabei ist eine regelmäßige Kursteilnahme (mind. 80 %). Bitte informieren Sie sich vorher bei Ihrer Krankenkasse!

V 61 03

Mo, 26.10., 18.30 – 21.30 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Ulrike Weise, Gesundheitsberaterin

Ernährung bei Diabetes

Das Seminar nimmt einen speziellen Bereich der Ernährungswissenschaft „unter die Lupe“: Brauchen wir eine neue Ernährungspyramide? Welche therapeutischen Strategien führen auch bei Diabetikern zu effektiver und langfristiger Gewichtsreduktion und entlasten gleichzeitig den Glukosestoffwechsel? Was gilt: Wenig Kohlenhydrate/viel Fett oder doch viele Kohlenhydrate/wenig Fett?

1 x / 3 UE / 6 €

V 61 04

Fr, 25.09., 17.00 – 19.15 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Susanne Bilz, Ernährungswissenschaftlerin

Zeichenerklärung



Jubiläumsangebot
(90 Kurse zu 90 Cent / UE)



Aperitif
Das Infoprogramm in den
Städtischen Bibliotheken



Familienkurse

Trennkost – die gesunde Ernährung unserer Vorfahren (Informationsabend)

Wir haben viele Wünsche an unsere Ernährung. Lecker soll sie sein und gesund und bekömmlich – und uns vor allem nicht dick machen. Ein empfehlenswerter Weg dafür ist die heute viel diskutierte Trennkost. Es ist ganz einfach: kombiniert werden immer die Lebensmittel, die sich miteinander gut verdauen lassen.

1 x / 2 UE / 5 €

V 61 05

Fr, 30.10., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Monika Walther, Ernährungsberaterin

Sporternährung ganz privat

Sie treiben Sport, um fit zu bleiben, schlank zu werden, oder haben den Ehrgeiz, an Wettkämpfen teilzunehmen, doch Ihr Appetit hat andere Ziele? Was können Sie tun? Dabei sein ist hier nicht alles, der „Erfolg zählt!“ (Mit Typanalyse und Innerscann-Messung)

1 x / 3 UE / 6 €

V 61 06

Di, 22.09., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Veronika Härtl, Ganzheitl. 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.

1 x / 3 UE / 6 €

V 61 07

Di, 24.11., 18.45 – 21.00 Uhr

Städtische Bibliotheken/Filiale Pieschen, Bürgerstr. 63

Heike Schreiber, Heilpraktikerin

V 61 075

Mi, 13.01., 18.45 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Heike Schreiber, Heilpraktikerin



Vitamine und Mineralien – Kraftstoffe für mehr Fitness

In diesem Vortrag hinterfragen wir lebensmittel- und situationsbedingte Mangelzustände. Wie erkenne ich meine Körpersignale und in welchem Zusammenhang stehen sie mit unserer Ernährung? Wie kann ich meine Depots je nach Bedarf am effektivsten auffüllen? Was soll ich essen?

1 x / 2 UE / 5 €

V 61 08

Di, 15.09., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Andreas Mittag, Gesundheits- und Präventionscoach

Gesund abnehmen – aber wie? Eine Reise durch den Diätendschungel

Im Vortrag werden verschiedene Diäten, Schlankheits- und vermeintliche Wundermittel vorgestellt und auf ihre eventuellen Wirkungen analysiert. Sie erfahren, wie Ihr Zucker- und Fettstoffwechsel funktioniert. Des Weiteren werden Auswirkungen bei Änderung der Energiebilanz erläutert. Wir suchen gemeinsam nach Möglichkeiten für mehr Bewegung im Alltag und finden geeignete Sportarten, die das Abnehmen unterstützen.

1 x / 3 UE / 6 €

V 61 09

Do, 07.01., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Jens Luther, Dipl.- Ökotrophologe

Bodylight – Ein nachhaltiges Programm zur Gewichtsreduktion

Dieser Kurs wendet sich an Menschen, die mit ihrem Gewicht unzufrieden sind (BMI 30 – 45), mehr über Ernährung und Bewegung erfahren und ihr Wohlbefinden steigern wollen. Im theoretischen Teil (Di) werden Ihnen Grundlagen zu Ernährung und Trainingslehre vermittelt. Im Praxisteil (Di + Do) lernen Sie, wie über kontinuierliches und gelenkschonendes Ausdauer- und Muskelaufbautraining der Energieverbrauch gesteigert wird, eine wichtige Voraussetzung für dauerhaften Erfolg!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Sportsachen, Trinkwasser, Handtuch.

24 x / 40 UE / 130 €

V 61 10

Di, 15.09., 18.00 – 19.30 Uhr

Do, 17.09., 18.00 – 19.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Daniel Kalaidjiew, Physiotherapeut

Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien

Wir wollen uns auf die Suche nach den Ursachen der Unverträglichkeiten begeben, Möglichkeiten zur Vorbeugung und Linderung aufzeigen. Warum reagiert der Körper krankhaft? Welche Rolle spielt der Stoffwechsel? Was können die Betroffenen selbst tun? Im Mittelpunkt steht die richtige Ernährung als Basisbehandlung bei Hautausschlag, Zöliakie, Heuschnupfen, Neurodermitis, Ekzem und Asthma.

1 x / 3 UE / 6 €

V 61 11

Mo, 16.11., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Ulrike Weise, Gesundheitsberaterin

Ernährung kontra Zappelphillip – Lebensmittel für Kinder

Farbstoffe, künstliche Süßstoffe, Geschmacksverstärker, Aromen und weitere Zusatzstoffe sind in Bonbons, Kaugummi, Müsliriegeln, Fertiggerichten, Snacks und Getränken enthalten. Sie stehen im Verdacht, zu Aufmerksamkeitsstörungen, Hyperaktivität, Lernschwächen und Verhaltensauffälligkeiten sowie Allergien führen zu können. In diesem Vortrag wird erklärt, welche Zusatzstoffe in Lebensmitteln für Kinder von der Nahrungsmittelindustrie verwendet werden, was sie bewirken und welche Alternativen es gibt.

1 x / 2 UE / 1,80 €

V 61 12

Mi, 11.11., 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Heike Ruby, Heilpraktikerin



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 €

V 61 13

Sa, 28.11., 10.00 – 11.30 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Sylvia Gräfe, Psychotherapeutische Heilpraktikerin

Wein – Heilmittel aus der Natur

Dieser Vortrag richtet sich an gesundheitsbewusste Genießer und Menschen, die es werden wollen.

Schon in der Antike war Wein neben Genussmittel vor allem auch Heilmittel. Moderater Weingenuß besitzt eine ganze Reihe von positiven gesundheitlichen Wirkungen. Weintrinker pflegen einen entspannten Lebensstil, der in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung das Leben verlängern kann. In diesem unterhaltsamen Vortrag erfahren Sie vieles über die gesunden Bestandteile des Weines und lernen die Weinapotheke kennen.

Auf Wunsch wird eine Weinprobe gereicht.

Die Kosten hierfür von 4 € sind im Kurs zu entrichten.

1 x / 2 UE / 5 €

V 61 14

Mi, 30.09., 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Wolfgang Kriegel, Ernährungsberater, Trainer

Klima und Ernährung (Vortrag mit Verkostung)

„Wie viel CO₂ steckt in einem Steak?“ Diese Frage erscheint uns abwegig, und doch sind Land- und Lebensmittelwirtschaft entscheidend daran beteiligt, CO₂-Emissionen zu „produzieren“. In einem Informations- und Gesprächsangebot sollen die Klimabilanzen unserer Ernährung genauer betrachtet und dazu „schmackhaft“ mögliche Alternativen erkannt werden.

1 x / 2 UE / 1,80 €

V 61 15

Mi, 07.10., 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Jens Luther, Dipl.-Ökotrophologe



Bio-Obstanbau auf dem Landgut: 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 €

V 61 16

Sa, 12.09., 10.00 – 12.15 Uhr
Helene-Maier-Stiftung, Landgut Theisewitz,
Brösgener Str. 2, 01731 Kreischa
Christoph Müller, Bio-Bauer

Was kleine Kinder gerne essen ... und gesund ist

Eine Ernährungsberaterin vermittelt die langjährigen Erfahrungen einer Tagesmutter zu allen Fragen rund um die Ernährung 1- bis 3-jähriger Kinder. Deren vollwertige Ernährung mit viel Gemüse und verschiedenen Getreiden ist ohne großen Aufwand möglich. Im Kurs werden Gerichte zubereitet und verkostet.

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

1 x / 4 UE / 3,60 €

V 61 17

Do, 12.11., 10.00 – 13.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Gunda Schrock, Ernährungsberaterin



Gesundheit, die Kindern schmeckt (Familienkurs)

Appetitlosigkeit und oft erkältet, Gewichtskämpfe schon von Klein auf, Süßhunger, Allergien, Verhaltensauffälligkeiten usw.: Das Basis-Ernährungskonzept zeigt auf, was hinter allem steckt und „Suppenkasper“ braucht und schmeckt. Mit Quiz für Schulkinder und kleiner Verkostung.

Lebensmittelkosten von ca. 1 € sind im Kurs zu entrichten.

1 x / 2 UE / 5 € (Kinderermäßigung 50 %)

V 61 18

Di, 06.10., 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Veronika Härtl, Ganzheitl. Ernährungsberaterin



Gesund essen mit 60 plus (Vortrag mit Verkostung)

Wer sich auch im Alter gut fühlen will, kann durch eine gesunde Ernährung viel erreichen und das ganz ohne Pillen, Pulver und Tinkturen. Durch eine gesunde und altersgerechte Ernährungsweise lässt sich Ihr Wohlbefinden erhalten oder steigern und drohende Mangelerscheinungen kön-

nen verhindert werden. Gesundes Essen bietet nicht nur viel Genuss, sondern hilft, sowohl die körperliche wie auch die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten oder gar zu verbessern. Wie solch eine ausgewogene Ernährung jenseits der 60 aussehen sollte, erfahren Sie in diesem Kurs, und einiges davon gibt's auch zum Probieren.

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

1 x / 3 UE / 7,50 €

V 61 19

Di, 03.11., 9.30 – 11.45 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Susanne Schmitt, Ökotrophologin

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 €

V 61 20

Mi, 07.10., 18.00 – 21.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Monika Lorenz, Ernährungsberaterin

Auch dem Suppenkasper wird es schmecken ...

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

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

1 x / 4 UE / 10 €

V 61 21

Mi, 04.11., 18.00 – 21.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Monika Lorenz, Ernährungsberaterin

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 €

V 61 22

Mo, 16.11. – 23.11., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Olaf Straube, Koch

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 €

V 61 23

Mi, 28.10., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Olaf Straube, Koch

Der Garten auf der Fensterbank

Es ist nicht die lichteste Jahreszeit, aber gerade Keime und Sprossen, die wir selbst ziehen können, brauchen davon wenig und wachsen dennoch üppig. Die Wärme des Zimmers reicht aus. Keime und Sprossen bringen auch in der kalten Jahreszeit frisches, würziges Grün auf den Teller – sie sind vitalstoffreich in konzentrierter Form. Gemeinsam werden wir vielseitig zubereiten und verkosten.

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

1 x / 5 UE / 12,50 €

V 61 24

Mo, 09.11., 17.00 – 21.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Christine Stoll, Ernährungs- und Umweltberaterin

Kräuter ernten und verarbeiten

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

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

1 x / 5 UE / 12,50 €

V 61 25

Do, 01.10., 17.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Christine Stoll, Ernährungs- und Umweltberaterin

Wissenschaft | Medizin |
Naturheilkunde

Fachvorträge + Seminare

Projekt gesunde Zukunft

Das Seminar richtet sich an alle, die endlich in eine aktivere und somit gesündere Zukunft starten wollen und den nötigen Anstoß dafür brauchen. Was braucht unser Körper, wie funktioniert sein Stoffwechsel, was muss ich in meinem Lebensstil verändern, um die Leistungsfähigkeit in Alltag und Beruf zu erhalten oder gar zu steigern? Im Praxisteil lernen Sie einfache Übungen aus dem isometrischen Training kennen.

1 x / 3 UE / 6 €

V 62 01

Di, 17.11., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Andreas Mittag, Gesundheits- und Präventionscoach

Bewegen und Trainieren – aber richtig!

Unser Alltag bietet immer weniger Bewegungsmöglichkeiten, was zu den bekannten gesundheitlichen Problemen führt. Aber es ist nie zu spät, um aus dieser Zivilisationsfalle zu fliehen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie ganz nebenbei mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen, welche Bewegungsformen für Neueinsteiger empfehlenswert sind und welche Sportarten einen ho-

hen gesundheitlichen Wert haben. Sie erstellen sich einen Trainingsplan, mit dem Sie Ihre Fitnessziele erreichen können, und lernen einige alltags-taugliche Übungen aus dem isometrischen Training kennen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Decke oder Handtuch und warme Socken mitbringen.

1 x | 4 UE | 3,60 €

V 62 02



Do, 26.11., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Wolfgang Kriegel, Ernährungsberater, Trainer

Bewegungsarmut bei Kindern – Ursachen, Folgen und Vermeidung

Dieses Seminar richtet sich an Eltern, Lehrer und Erzieher. In unserer technisierten Umwelt gibt es immer weniger Anregungen für einen bewegten Alltag. Das hat gravierende Folgen für die ganzheitliche Entwicklung unserer Kinder: Konzentrations- und Leistungsschwächen, Übergewicht, Diabetes Typ II („Altersdiabetes“), motorische und koordinative Defizite, höhere Verletzungsrisiken, ein vermindertes Selbstbewusstsein u.v.m. Nur aufgrund von Belastungsreizen, also durch Bewegung, entwickeln sich unsere Organe und können ihre Funktionen aufrechterhalten werden. Welche Möglichkeiten, Sportarten und Institutionen gibt es, die einen Einstieg in ein bewegteres und somit gesünderes Leben unserer Kinder bieten?

1 x | 3 UE | 2,70 €

V 62 03



Do, 29.10., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dürt Gräf, Sport- und Erziehungswissenschaftlerin

Volkskrankheiten – was steckt dahinter?

Volkskrankheiten betreffen viele Menschen. So gab es z.B. Rheuma schon im Altertum und betraf immer etwa gleich viele Menschen. Dramatisch zunehmend sind demgegenüber die „modernen“ Volkskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Depressionen. Sie stehen augenscheinlich mit unserer modernen Lebensform und Umwelt im Zusammenhang. Neue z.T. überraschende Lösungsansätze aus Wissenschaft und Praxis werden vorgestellt und diskutiert.

1 x | 3 UE | 6 €

V 62 04

Mo, 07.12., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. med. Albrecht Hempel, Facharzt

Grauer Star, grüner Star (Facharztvortrag)

Durch diese Augenerkrankungen kann sich das Sehen im Alter langsam und auch schmerzlos verschlechtern. Beide haben jedoch völlig verschiedene Ursachen und können unterschiedlich gut behandelt werden. In diesem Kurs erfahren Sie, welcher Teil des Auges jeweils betroffen ist und welche Therapien zur Behandlung dieser häufigen Augenerkrankungen möglich sind.

1 x | 3 UE | 6 €

V 62 05

Di, 24.11., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. med. Andreas Böhm, Uniklinikum Dresden

Refraktive Chirurgie – Chancen und Risiken der Therapie bei Fehlsichtigkeiten (Facharztvortrag)

Mit dem Einsatz eines hochmodernen Excimer-Lasers können Augenärzte Fehlsichtigkeiten mit einem kleinen Eingriff so korrigieren, dass der Patient in der Regel keine Brille mehr tragen muss. Doch zu einer solchen OP sollte man sich nicht spontan entscheiden. Zwar sind Risiken überschaubar, aber es gibt eine Reihe von Einschränkungen, derer man sich bewusst sein sollte. Neben der Laserbehandlung werden noch andere Möglichkeiten der refraktiven Chirurgie zur Korrektur von Fehlsichtigkeit wie z. B. die Implantation einer intraokularen Kontaktlinse oder einer künstlichen Linse vorgestellt.

1 x | 3 UE | 6 €

V 62 06

Mi, 14.10., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. med. Frederik Raiskup, Uniklinikum Dresden

Chronischer Tinnitus – Ursachen und Wege zur Gewöhnung

Dieser Vortrag soll Tinnitus-Betroffenen eine Orientierungshilfe sein. Was ist Tinnitus? Wie und wo kann Tinnitus entstehen? Was sind die Hintergründe, warum viele der Bundesbürger unter dauerhaftem Tinnitus leiden? Welche Therapien stehen Betroffenen in Dresden und Umgebung zur Verfügung?

1 x | 3 UE | 6 €

V 62 07

Do, 12.11., 17.00 – 19.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Christine Staemmler, Dipl.-Pädagogin

Arthritis & Co. – der rheumatologische Formenkreis (Facharztvortrag)

Die schmerzhaften Beschwerden aus dem „rheumatischen Formenkreis“ können mehr als hundert verschiedenen Krankheitsformen zugeordnet werden. Sie haben unterschiedliche Ursachen und müssen deshalb auch unterschiedlich behandelt werden. Der Facharztvortrag konzentriert sich auf häufig auftretende entzündliche Gelenkerkrankungen und erklärt moderne Möglichkeiten für Diagnostik und Therapie.

*1 x / 3 UE / 6 €***V 62 08**

Do, 26.11., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Dr. Leonore Unger, Chefärztin Klinikum Friedrichstadt

Orthopädische Probleme durch Fehlbelastungen (Facharztvortrag)

Orthopädische Beschwerden an Wirbelsäule, Hüfte, Knie, Schulter und Fuß führen häufig zur Reduktion der Belastungsfähigkeit und damit zu einer Verminderung der Bewegung des Menschen. Damit werden wiederum Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels gefördert. In diesem Vortrag werden die durch Fehl-, Unter- oder Überlastung entstehenden Krankheitsbilder aus orthopädischer Sicht erläutert. Außerdem werden Empfehlungen zu Sportarten und Belastung z.B. nach Operationen (Kunstgelenke) gegeben.

*1 x / 2 UE / 5 €***V 62 09**

Di, 19.01., 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Veit Henkenjohann, Arzt, 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 Physiotherapie ausgeschöpft sind, bleibt häufig noch die Möglichkeit einer Opera-

tion. Im Frühstadium können die Beschwerden oft mit einer „Kniespiegelung“ (Arthroskopie) gebessert werden. Ist die Erkrankung bereits fortgeschritten, besteht die Möglichkeit eines Kunstgelenkes.

*1 x / 2 UE / 5 €***V 62 10**

Di, 17.11., 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. med. Jörg Lütznert, Uniklinikum Dresden

Dickdarmkrebs und seine Abwehr (Facharztvortrag)

Darmkrebs gehört zu den häufigsten Krebsarten. Wenn er rechtzeitig bemerkt und sofort operiert werden kann, ist die Chance hoch, die Erkrankung zu überleben. Der Vortrag möchte sensibilisieren, erste Warnzeichen ernst zu nehmen. Er behandelt Folgen und Komplikationen, den operativen Eingriff, die Nachbehandlung sowie die notwendigen regulären Nachuntersuchungen.

*1 x / 3 UE / 6 €***V 62 11**

Di, 01.12., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. Heinrich Seckinger, Chefarzt St. Josephstift

Herz-/Kreislaufkrankheiten – Ein Vergleich klassischer und alternativer Behandlungsmöglichkeiten

Herz-/Kreislaufkrankheiten nehmen einen vordersten gesundheitsökonomischen Platz ein und sind von großer Bedeutung für betroffene Menschen. Dank wirksamer medikamentöser Behandlungsstrategien hat sich die Lebenserwartung deutlich verbessert. Die jeweilige Lebensqualität wird jedoch von den Patienten unterschiedlich erlebt. Vor- und Nachteile herkömmlicher gegenüber alternativer Behandlungsmöglichkeiten werden im Blick auf Wirksamkeit und Nebenwirkungen vorgestellt und diskutiert.

*1 x / 3 UE / 6 €***V 62 12**

Mo, 18.01., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. med. Albrecht Hempel, Facharzt

Demenz – Krankheitsbild und Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten

Ziel des Kurses ist es, Wissen auf dem speziellen Gebiet der dementiellen Erkrankungen und im Umgang mit Demenzkranken zu vermitteln. Die Teilnehmer lernen zu verstehen, was mit ihren

Angehörigen im Verlauf der Erkrankung geschieht. Sie erfahren, wie sie mit deren Verhaltensweisen und mit speziellen Pflegeproblemen bei diesem Krankheitsbild umgehen und welche Hilfen ihnen die Pflegeversicherung bietet.

1 x / 3 UE / 2,70 €

V 62 14



Mi, 09.12., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Christiane Rose, Gerontopsychiatrische Fachkraft

Wesen und Wirkung der Osteopathie (Vortrag)

Die Osteopathie befasst sich in einer ganzheitlichen Sichtweise mit der Funktion des Skelett- und Muskelsystems und dessen Wechselwirkung mit der Bewegung der inneren Organe. Kleinste Blockaden oder Störungen können weit reichende Veränderungen und Beschwerden im menschlichen Körper verursachen. Der Vortrag geht auf die geschichtliche Entwicklung, Prinzipien, Anwendungsgebiete und -möglichkeiten osteopathischer Behandlungen ein. Die Arbeitsweise eines Osteopathen wird praktisch vorgestellt.

1 x / 2 UE / 5 €

V 62 16

Di, 19.01., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Ute Burmeister, Physiotherapeutin/Osteopathin

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 „Anzeichen“ für die Gesundheit.

1 x / 3 UE / 6 €

V 62 17

Fr, 13.11., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Carola Reinisch, Heilpraktikerin

Naturheilkunde

Ein Streifzug durch die Naturheilkunde

In der heutigen naturheilkundlichen Landschaft gibt es viele verschiedene Therapieangebote. Es ist nicht einfach, diese sowie die Berufsbezeichnungen der Therapeuten auseinander zu halten. Diese Veranstaltung soll einen Überblick zu folgenden Themen geben: Wie wird ein Heilpraktiker ausgebildet und was sind die Grundlagen seiner Arbeit? Welche Therapien gibt es in der Naturheilkunde? Welche Gefahr besteht bei Selbstmedikation? Was darf ein Heilpraktiker leisten und was nicht?

1 x / 3 UE / 6 €

V 62 18

Di, 29.09., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Carola Reinisch, 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.

3 x / 9 UE / 18 €

V 62 19

Do, 07.01. – 21.01., 19.30 – 21.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Kathrin Saueremann, Heilpraktikerin

Kneipp für Gesunderhaltung und Wohlfühlen

Mit Hilfe von Theorie und Praxis, basierend auf der ganzheitlichen kneippischen Gesundheitslehre, werden Ihnen Möglichkeiten zur eigenen Gesunderhaltung und des Wohlfühlens für Körper, Geist und Seele vermittelt. Dabei spielt das Element Wasser eine vordergründige Rolle. Es wird sehr praxisbezogen gearbeitet, um die Wohlfühlwirkung aktiv erleben zu können.

Bitte mitbringen: Decke, 3 ältere Frotteehandtücher, (Leinen-)Geschirrtuch, Wärmflasche (wenn vorhanden),

Badelatschen, kurze Hose, T-Shirt, warme bequeme Kleidung, warme Socken.
1 x / 9 UE / 27 €

V 62 20

Sa, 21.11., 9.00 – 16.30 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Berit Partuscheck, Kneipp-Gesundheitstrainerin

Die Sprache der Krankheit verstehen

Welche Ursachen sich hinter einer Krankheit verbergen, versteht man am ehesten, wenn man das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele erkennt. In dieser Informationsveranstaltung wird erläutert, welche Faktoren eine Krankheitsentstehung auslösen und wie Krankheiten in ihrem Verlauf auch verändert bzw. gemildert werden können.

1 x / 3 UE / 6 €

V 62 21

Mo, 11.01., 18.15 – 20.30 Uhr
Städtische Bibliotheken/Filiale Prohlis, Prohliser Allee 10
Carola Reinisch, 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 und Ansatzmöglichkeiten zu einer positiven Veränderung in allen Bereichen Ihres Lebens.

1 x / 3 UE / 6 €

V 62 15

Di, 12.01., 18.00 – 20.15 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Marion Heyer, Seminarleiterin Gesundheit

Fieber – hoch oder runter?

Panisch greifen die meisten bei über 38,5°C schon zum Senkungsmittel, statt dem Körper die hohen Betriebstemperaturen für die Abwehrarbeit zu „gönnen“. Fieber kostet aber auch Kraft und beeinträchtigt stark das Befinden. Wie geht man nun vor allem bei Kindern damit um? Welche Aufgaben hat das Fieber, wie kann man es zur Genesung nutzen und welche naturheilkundlichen Möglichkeiten zur Unterstützung bei der Überwindung von Erkältungskrisen gibt es? Diese Fragen sollen beantwortet werden, wobei auch

der alte Kneipp mit seinen Wickeln und Pflanzen zu Hilfe kommt.

1 x / 3 UE / 6 €

V 62 22

Do, 10.12., 18.00 – 20.15 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Katy Mehnert, Heilpraktikerin

Der Tumor, eine unheilbare Krankheit?

Wer das Wort Tumor oder Krebs als Diagnose hört, ist meist schockiert und gelähmt. Positiv denken! Ein bösartiger Tumor ist nur eine der vielen schweren Krankheiten und noch kein Todesurteil. Unter dem Gesichtspunkt der ganzheitlichen Therapie werden mögliche Chancen zur Vorbeugung und Heilung insbesondere mit Hilfe der biologischen Krebstherapie erläutert.

1 x / 3 UE / 6 €

V 62 23

Di, 27.10., 18.00 – 20.15 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Carola Reinisch, Heilpraktikerin

„Wenn einem die Laus über die Leber läuft ...“

Nach dem Bild der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Leber der General, der für unseren Körper die Pläne macht und den Überblick behalten muss. Mit Zorn und Wut verliert man die Kontrolle und „Leber und Galle laufen über“... Wie man unserem größten Drüsenorgan natuheilkundlich unter die Arme greift, soll vorgestellt werden. Mit der Leber verbundene Themen wie Hormonhaushalt, Cholesterine und Blutfette, Entgiftung und chronische Müdigkeit werden dabei ebenfalls angesprochen.

1 x / 3 UE / 6 €

V 62 24

Fr, 06.11., 18.00 – 20.15 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Katy Mehnert, 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 Niere und Blase
V 62 25

Do, 08.10., 18.45 – 21.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Heike Schreiber, Heilpraktikerin

Wenn die Haut juckt und schuppt
V 62 26

Do, 26.11., 18.45 – 21.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Heike Schreiber, Heilpraktikerin

Bei Kopfschmerzen und Migräne
V 62 27

Do, 28.01., 18.45 – 21.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Heike Schreiber, Heilpraktikerin

**Gut einschlafen, erholt aufwachen,
Kraft für den Tag schöpfen**

Eine gestörte Nachtruhe, sei es durch Ein- oder Durchschlafstörungen, behindert die nächtliche Regeneration des Körpers. Am Morgen fühlen wir uns müde, kaputt, zerschlagen, unkonzentriert – einfach unwohl. Unsere Leistungsfähigkeit ist vermindert. Lernen Sie Möglichkeiten kennen, mit einfachen und wenig aufwendigen Mitteln die Schlaffähigkeit ohne „Schlaftablette“ zu verbessern.
1 x / 3 UE / 6 €

V 62 28

Do, 05.11., 18.45 – 21.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Heike Schreiber, Heilpraktikerin

**Das gesunde Kind in der Chinesischen
Medizin**

Wie kann ich die Konstitution meines Kindes stärken? Was sind die Ursachen von Beschwerden aus Sicht der Chinesischen Medizin? Häufige Erkrankungen vom Säugling bis zum Jugendlichen (z.B. Dreimonatskoliken, Appetitlosigkeit, Erkältungsanfälligkeit, Kopfschmerzen, Enuresis, Hyperaktivität u.a.) und deren Behandlung in der Praxis für chinesische Medizin werden erläutert.
1 x / 3 UE / 6 €

V 62 29

Mi, 02.09., 18.00 – 20.15 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Dr. Claudia Mittenzwey-Hänel, Ärztin

Der Rücken in der Chinesischen Medizin

In der Chinesischen Medizin ist der Rücken auf vielfältige ganzheitliche Weise mit dem übrigen Organismus verflochten. Wer seinen Rücken gesund hält, trägt daher wesentlich zur Gesunderhaltung von Körper, Seele und Geist bei. Die Chinesische Medizin zeigt uns einen sehr vielschichtigen Blick auf die Krankheitsursachen, ist sehr wirksam in der Therapie und gibt Hinweise zur Vorbeugung.
1 x / 3 UE / 6 €

V 62 30

Mi, 04.11., 18.00 – 20.15 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Dr. Claudia Mittenzwey-Hänel, Ärztin

**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 €

V 62 31

Do, 01.10. – 08.10., 17.00 – 19.15 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Katy Mehnert, Heilpraktikerin

**Lavendel, Salbei, Zaubernuss –
Heilkräuter für Frauen**

Frauen und Heilkräuter – diese beiden Begriffe sind seit Jahrhunderten eng miteinander verbunden. Weibliche Beschwerden, wie depressive Verstimmungen, Wechseljahrsprobleme oder „an den Tagen vor den Tagen“, können mit Blüten, Blättern und Wurzeln dieser Kräuter vermindert werden und das ganzheitliche Wohlbefinden stärken, die Sinne anregen und so Körper & Seele wieder in Einklang bringen. Lernen Sie an diesen beiden Abenden Wesen und Wirkung spezieller Frauenheilkräuter kennen!
2 x / 6 UE / 12 €

V 62 32

Mi, 16.09. – 23.09., 19.00 – 21.15 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Marlis Beutner-Topplep, Heilpraktikerin

Schüßler Salze und deren Anwendung (Info-Vortrag)

Gesundheit ist das quantitative Gleichgewicht der einzelnen Mineralsalze, Krankheit entsteht erst durch das Ungleichgewicht dieser Mineralsalze. Aufgrund dieser Erkenntnis setzte der Mediziner Dr. Schüßler zwölf Mineralsalze – homöopathisch aufbereitet – zur Behandlung verschiedenster Krankheiten ein. Lernen Sie diese für die Selbstmedikation (auch bei Kindern) geeigneten biochemischen Mittel kennen.

1 x / 2 UE / 5 €

V 62 33



Di, 15.09., 18.45 – 20.15 Uhr
Städtische Bibliotheken/Filiale Gruna, Papstdorfer Str. 13
Heike Schreiber, Heilpraktikerin

VHS-Kursleiterin Kathrin Saueremann, Heilpraktikerin:



Ich arbeite seit 2003 als staatlich geprüfte Heilpraktikerin. Zu meinen Therapieverfahren gehören unter anderem die Klassische Ho-möopathie und die Sauerstoff-Ozon-Therapie. Seit 2005 bin ich zudem als Dozentin für Naturheilverfahren tätig. In meinen Kursen in der Volkshochschule Dresden freue ich mich sehr darauf, interessierten Mitmenschen tiefere Einblicke in die Möglichkeiten der Naturheilkunde zu geben.

Biochemie nach Dr. Schüßler – Teil I

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

3 x / 9 UE / 18 €

V 62 34

Do, 03.12. – 17.12., 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 €

V 62 35

Do, 07.01. – 21.01., 19.00 – 21.15 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Heike Schreiber, Heilpraktikerin

Bachblütentherapie (Info-Vortrag)

Was ist und kann die Bachblütentherapie leisten? Wo findet sie Anwendung? Sie wollen mehr über diese Heilmethode erfahren? Der Info-Vortrag gibt Ihnen Einblicke in Theorie und Praxis dieser Therapieform. Vorgestellt werden verschiedene Blütenessenzen und deren Wirkung und Anwendungsbeispiele.

1 x / 4 UE / 8 €

V 62 36

Do, 29.10., 19.00 – 22.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Kathrin Saueremann, Heilpraktikerin

Ayurvedische Lebensführung – Leben im Rhythmus der eigenen Natur

Dieser Vortrag hat die Erhaltung des körperlichen und seelischen Gleichgewichtes im Rhythmus jeden Tages, der Jahreszeiten und in allen Lebensphasen zum Inhalt. Es werden die Grund-

lagen 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 €

V 62 37

Sa, 21.11., 10.00 – 12.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Christina Albrecht, Ayurveda-Lebensberaterin

Ayurvedische Lebensführung – Leben im Rhythmus der eigenen Natur, 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 €

V 62 38

Sa, 09.01., 10.00 – 12.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Christina Albrecht, Ayurveda-Lebensberaterin

Fasten zu Hause – Mit Elementen aus dem Yoga

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

Einführung:

Fr, 05.02., 18.00 – 20.15 Uhr

Fastenwoche:

16.02. – 20.02., 18.00 – 21.00 Uhr

Fastenbrechen:

So, 21.02., 9.00 – 11.15 Uhr

Fastenverpflegung: ca. 7,50 € sind im Kurs zu entrichten.

7 x / 26 UE / 65 €

V 62 39

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Sabine Michallek, Yogalehrerin (MYS), Fastenleiterin

Heilwandern – Kompass für eine andere Lebensführung (Dia-Vortrag)

Dass Wandern zur Festigung der Gesundheit beitragen kann, weiß fast jeder. Dass es ein neues Gesundheitskonzept gibt, welches die Vorzüge und Wirkungen von körperlicher Betätigung, tiefem Naturerlebnis und inneren Wahrnehmungsübungen (Meditation) verbindet, ist weniger bekannt.

In der Abgeschiedenheit alpiner Natur- und Bergwelten eröffnet sich uns eine Welt, in der man sich ergründen, suchen, finden und stärken kann. Die Bergsportführerin, Buchautorin und Fotografin Christine Zander gibt in einer Dia-Schau Einblicke in ihr ganzheitliches Konzept des Heilwanderns.

1 x / 2 UE / 5 €

V 62 40



Di, 03.11., 18.30 – 20.00 Uhr

Städtische Bibliotheken/Filiale Klotzsche, Göhrener Weg 3

Christine Zander, Bergsportführerin / Fotografin /

Buchautorin

Die richtige Schwingung macht´s, Teil I

Alles schwingt: Wir stehen zu jeder Zeit und an jedem Ort in Resonanz mit den uns umgebenden Schwingungen. Diese können auf unseren Organismus belebend oder niederdrückend, harmonisierend oder krankmachend wirken. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie wir mit der „richtigen Schwingung“ wieder ins Gleichgewicht kommen und unsere Gesundheit positiv beeinflussen können.

1 x / 3 UE / 6 €

V 62 42

Mi, 02.12., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Marlis Beutner-Topplep, Heilpraktikerin /

Psychologische Beraterin

Die richtige Schwingung macht´s, Teil II

Auch unsere Nahrungsmittel „schwingen“ und haben damit, fördernde oder hemmende Wirkungen auf unsere ganzheitliche Gesundheit. Lernen Sie in diesem Vortrag Möglichkeiten kennen, wie Sie durch Lebens-Mittel Energie und Lebensfreude „tanken“ und so das persönliche Wohlbefinden harmonisieren und erhöhen können.

1 x / 3 UE / 6 €

V 62 43

Mi, 13.01., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Marlis Beutner-Topplep, Heilpraktikerin /

Psychologische Beraterin

REIKI – Informationsveranstaltung

Der Vortrag möchte die Heilmethode REIKI vorstellen, ihre Wirkungen erklären und in Anwendungen spüren lassen. REIKI kann als Therapiemethode wie auch als Alltagshilfe Körper und Gemüt harmonisieren und Blockaden auflösen.

1 x / 3 UE / 7,50 €

V 62 44

Mo, 19.10., 17.30 – 19.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Jana Tschiedel, REIKI-Meister-Lehrerin

Mit Feng Shui zu besserer Gesundheit & harmonischen Beziehungen (Vortrag)

Erfahren Sie, wie stark die Wechselwirkungen zwischen uns und unserem Umfeld sind! Durch das Verstehen dieser Zusammenhänge sind wir in der Lage, mit einfachen Mitteln unsere Lebensqualität zu verbessern. Wir lernen die Wurzeln verschiedener Gesundheits- und Beziehungsprobleme kennen und wie man diese harmonisiert.

1 x / 3 UE / 6 €

V 62 45

Mi, 06.01., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

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

2 x / 6 UE / 18 €

V 62 46

Di, 27.10. – 03.11., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Bernd Steffin, Heilpraktiker

Kinesiologie für Anfänger

Das Seminar vermittelt Einblicke in unsere Einstellungen zu den wichtigsten Lebensfragen und -zielen. Über den Muskeltest werden die emotio-

nalen, 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 / 16 UE / 48 €

V 62 47

Do, 29.10. – 19.11., 17.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Timo Bergmann-Soiné, Kinesiologe

V 62 48

Do, 14.01. – 04.02., 17.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Timo Bergmann-Soiné, Kinesiologe

Die Energiekraftströme der Meridiane

Nach einer verständlichen Darstellung des Verlaufs der Meridiane und des Meridiankreises werden wohltuende Übungen aus der Kinesiologie gelernt. Eine Möglichkeit ist, die Meridiane auszustreichen. Bei anderen Übungen sind Meridiane über bestimmte Muskeln zu aktivieren. Mit diesen Methoden werden dem Energiesystem und dem körperlichen Wohlbefinden spürbar geholfen. Geübt wird in 2er Gruppen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

1 x / 2 UE / 5 €

V 62 49

Sa, 05.12., 10.00 – 11.30 Uhr

Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35

Sylvia Gräfe, Psychotherapeutische Heilpraktikerin

Japanisches Heilströmen für besseren Energiefluss

Die therapeutische Methode des Japanischen Heilströmens nutzt die Erkenntnis, dass der menschliche Körper über ein tastbares Energiesystem verfügt, an das man selbst „Hand anlegen“ kann. Wie mit „Mitteln aus der Hausapotheke“ lässt es sich nutzen, um körperliches Wohlbefinden zu verbessern und Blockaden zu lösen. Der Kurs führt in Techniken der Meridian-Energie-Arbeit ein, die jeder für sich selbst erlernen kann.

1 x / 3 UE / 6 €

V 62 41

Di, 08.12., 18.30 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Edeltraut Hilbert, Meridian-Energie-Therapeutin

Hautnah – Massagen und Körperarbeit

Wohlfühl-Massage in der Vorweihnachtszeit Ein Angebot für Frauen

In diesem Kurs lernen Sie Massagehandgriffe und Streichtechniken kennen, die Sie am bekleideten Körper eines Partners und zum Teil auch bei sich selbst im Liegen oder im Sitzen anwenden können. Sequenzen der Körperwahrnehmung vertiefen die Wirkung der Massage. Kopf, Gesicht, Rücken, Schulter-Nackengebiet und Füße werden gepflegt, was zu tiefer Entspannung verschiedener Muskelgruppen und besserer Atemfähigkeit führt. Auch der Massageball kommt zum Einsatz für den Rücken und den Schulter-Nackengebiet. Erfahrungsgemäß macht es nicht nur Freude, diese Massage zu bekommen, sondern auch, sie zu geben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Handtuch und kl. Imbiss
1 x / 7 UE / 24,50 €

V 63 01

Sa, 05.12., 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 / 52 €

V 63 02

Fr, 16.10., 18.00 – 21.15 Uhr
Sa, 17.10., 10.00 – 16.00 Uhr
So, 18.10., 10.00 – 14.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Bianka Schierack, Physiotherapeutin

V 63 03

Fr, 27.11., 18.00 – 21.15 Uhr
Sa, 28.11., 10.00 – 16.00 Uhr
So, 29.11., 10.00 – 14.00 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Katja Zucker, Physiotherapeutin

Klassische Massage (Aufbaukurs)

Dieser Kurs wendet sich an alle, die bereits erlernte Techniken auffrischen und auf andere Körperbereiche übertragen wollen. Wer kennt nicht müde Beine nach sportlichen Aktivitäten? Oder Kopfschmerzen, bei denen eine wohltuende Schulter-Nacken- und Gesichtsmassage Linderung bringen würde?

Mitzubringen: Handtuch oder Laken.
1 x / 8 UE / 26 €

V 63 04

Sa, 16.01., 10.00 – 16.00 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Katja Zucker, Physiotherapeutin

Ganzheitliche Massage in Seidnitz

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
2 x / 16 UE / 52 €

V 63 05

Sa, So, 24.10. – 25.10., 10.00 – 16.30 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Andreas Brenk, Körpertherapeut

Ganzheitliche Massage in Gorbitz

Durch Fehlhaltungen und Überbeanspruchungen riskieren wir oft langwierige und schmerzhaft gespannte Verspannungen. Wie diese gelöst werden können, erfahren Sie in diesem Kurs unter Anleitung einer erfahrenen Physiotherapeutin. Massiert werden Gesicht, Schulterbereich, Rücken, Gesäß, Beine und Füße – zunächst in Segmenten, dann in ihrer Einheit. Geübt wird paarweise mit einem hohen Praxisanteil – interessant vor allem für Familie und Freundeskreis.

Bitte mitbringen: Handtuch, Socken, Massageöl
2 x / 16 UE / 52 €

V 63 06

Sa, So, 07.11. – 08.11., 10.00 – 16.30 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Anne Grötzsch, Physiotherapeutin

Ayurvedische Ganzkörpermassage

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

Es wird mit warmen Ölen massiert, dies dient der Entschlackung und Entgiftung von Abfallprodukten in unserem Körper, regt die Zellerneuerung an, Verspannungen werden gelockert und lassen den Körper in eine tiefe Entspannung gleiten. *Bitte mitbringen: älteres Bettlaken (kein Spannbettlaken), kleines Kissen, Decke, Waschlappen und Handtuch sowie etwas Seife. Bitte ältere Bekleidung (Slip und BH) tragen, welche dann gleich zu Hause gewaschen werden kann.*

2 x / 8 UE / 26 €

V 63 07

Fr, 05.02., 19.00 – 20.30 Uhr

Sa, 06.02., 10.00 – 15.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Haik Helga Hage, Vital- und Wellnesstrainerin

Energiemassage

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

Bitte mitbringen: Spannbettlaken, kleines Kissen und Decke

2 x / 10 UE / 32,50 €

V 63 08

Fr, 15.01., 19.00 – 21.15 Uhr

Sa, 16.01., 10.00 – 16.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Haik Helga Hage, Vital- und Wellnesstrainerin

Rückenmassage Basiskurs

Aus der klassischen Massage werden Griff-techniken 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 Griff-techniken und erläutert wichtige Indikationen und Kontraindikationen.

Bitte mitbringen: großes und kleines Handtuch

1 x / 5 UE / 15 €

V 63 09

Sa, 26.09., 10.00 – 14.15 Uhr

„Physiotherapie“ Forststraße 5, 01099 Dresden

Erika Nitschke, Physiotherapeutin

V 63 10

Sa, 14.11., 10.00 – 14.15 Uhr

„Physiotherapie“ Forststraße 5, 01099 Dresden

Erika Nitschke, Physiotherapeutin

Rückenmassage Aufbaukurs

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

Bitte mitbringen: großes und kleines Handtuch

1 x / 5 UE / 15 €

V 63 11

Sa, 05.12., 10.00 – 14.15 Uhr

„Physiotherapie“ Forststraße 5, 01099 Dresden

Erika Nitschke, Physiotherapeutin

Schulter-Nacken-Massage

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Bodylotion, Handtuch, Decke

2 x / 12 UE / 36 €

V 63 12

Fr, 27.11., 18.00 – 21.15 Uhr

Sa, 28.11., 9.00 – 15.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Blanka Schierack, Physiotherapeutin

Balance Gesichtsmassage (Grundkurs)

Die Balance Gesichtsmassage nimmt einen erfrischenden Einfluss auf die äußere Erscheinung des Gesichtes und wirkt ausgleichend auf den inneren Energiefluss des Körpers. Der Kurs vermittelt dazu das notwendige theoretische Verständnis und das praktische Können. Die einzelnen Sequenzen der Massage werden wir gemeinsam Schritt für Schritt einüben. Die entsprechenden Techniken werden Sie mit Freude und Leichtigkeit erlernen.

Bitte mitbringen: Laken, Handtuch, Decke, für das Gesicht geeignetes Massageöl, lockere Kleidung, Socken, Schreibzeug
2 x / 16 UE / 52 €

V 63 13

Sa, So, 26.09. – 27.09., 10.00 – 16.30 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Andreas Brenk, Körpertherapeut

Kosmetische Gesichtsmassage

Diese Massage wird in den Kosmetiksalons angeboten und dient zur Entspannung und gleichzeitig zur Hautstraffung im Gesicht und am Hals. Sie kann allein durchgeführt werden; aber um besser abschalten zu können, fragen Sie doch einfach Ihren Partner!

Bitte mitbringen: Spannbettlaken, kleines Kissen und Decke
2 x / 10 UE / 32,50 €

V 63 15

Fr, 27.11., 19.00 – 21.15 Uhr
Sa, 28.11., 10.00 – 16.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Haik Helga Hage, Vital- und Wellnesstrainerin

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 €

V 63 16

Sa + So, 07.11. + 08.11., 10.00 – 16.30 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Bianka Schierack, Physiotherapeutin

V 63 17

Sa + So, 09.01. + 10.01., 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.
Materialkosten von ca. 2 € sind im Kurs zu entrichten.

2 x / 16 UE / 52 €

V 63 18

Sa + So, 30.01. + 31.01., 10.00 – 16.30 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Andreas Brenk, Körpertherapeut

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 € Decke, Handtuch, Socken
2 x / 16 UE / 60 €

V 63 19

Sa + So, 26.09. + 27.09., 10.00 – 18.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Christiana Helth, Physiotherapeutin

Shiatsu – Aufbaukurs

2 x / 16 UE / 60 €

V 63 20

Sa + So, 21.11. + 22.11., 10.00 – 16.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Christiana Helth, Physiotherapeutin

**Ruhepunkte – Entspannung,
Bewegung, Konzentration**

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 €*

V 64 01

Sa, 26.09., 10.00 – 16.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Rotraud Argow, Entspannungspädagogin

Autogenes Training

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 Berufsalltag, da es der Umgebung verborgen bleibt und auch zwischendurch angewendet werden kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

V 64 02

8 x | 16 UE | 48 €

Mo, 28.09. – 30.11., 19.40 – 21.10 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Annerose Hainz, Psychologische Beraterin

V 64 021

8 x | 16 UE | 48 €

Mo, 07.12.2009 – 01.02.2010, 19.40 – 21.10 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Annerose Hainz, Psychologische Beraterin

V 64 03

10 x | 20 UE | 60 €

Mo, 26.10.2009 – 04.01.2010, 19.40 – 21.10 Uhr

Johannstädter Kulturtreff, Eisenstr. 35

Cornelia Milde, Entspannungspädagogin

Innovatives Autogenes Training

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

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

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

V 64 04

Do, 17.09. – 15.10., 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 €*

V 64 05

Do, 29.10. – 17.12., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Rotraud Argow, Entspannungspädagogin

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (Tagesseminar)

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke
1 x | 7 UE | 21 €*

V 64 06

Sa, 07.11., 9.30 – 15.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Konstanze Acker, Sozialtherapeutin

Der Atem – Quelle von Vitalität und Entspannung

Viele Menschen atmen nur im oberen Körperbereich. Dies reduziert den Atem und hat weit reichende Konsequenzen auf die Körperhaltung

und auf den gesamten Kräftehaushalt. Im Kurs erfahren Sie, wie durch heilsame Bewegungen, Schwünge und Dehnungen der Atem aktiviert und vertieft werden kann. Sie lernen, alte Blockierungen der Muskulatur von Rücken, Schultern und Nacken zu lösen.

Diese Arbeit regeneriert, bringt Frische und Erholung. Geeignet für alle, die im Alltag viel sitzen oder körperlich belastet sind. Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger in die Atemarbeit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken
1 x / 8 UE / 24 €

V 64 07

Sa, 14.11., 9.30 – 16.00 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Sabine Schrem, Atemtherapeutin

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 Atemweise 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 / 10 UE / 35 €

V 64 08

Sa, 24.10., 13.00 – 16.30 Uhr
So, 25.10., 10.00 – 15.00 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 Phantasie, Spaß und Neugierde verfügen, nicht jedoch für Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen.

4 x / 8 UE / 24 €

V 64 09

Do, 26.11. – 17.12., 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Susann Tittmann, Heilpraktikerin für Psychotherapie

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 / 10 UE / 30 €

V 64 10

Fr, 06.11., 16.00 – 19.15 Uhr
Sa, 07.11., 10.00 – 13.15 Uhr
Fr, 11.12., 16.00 – 17.30 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Dorothea Kulinsky, Psychopädin / Trophotrainerin

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 €

V 64 15

Sa, So, 24.10. – 25.10., 10.00 – 14.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Anders Nesvold, Arzt

Acem-Meditation (Aufbaukurs)

Voraussetzung: Teilnahme am Grundkurs Acem-Meditation!

1 x / 3 UE / 10,50 €

V 64 16

Sa, 24.10., 14.30 – 17.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Anders Nesvold, Arzt

Meditation nach Feierabend

Verschiedene Entspannungstechniken tragen zur Entspannung und Selbstfindung bei. Körper und Seele kommen zur Ruhe, Selbstheilungskräfte werden aktiviert und das Wohlbefinden wird wieder hergestellt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

5 x / 10 UE / 30 €

V 64 17

Fr, 11.09.2009 – 08.01.2010, 19.00 – 20.30 Uhr

Yogastudio „aktuell“, Tanneberger Weg 44

Waltraut Rudolph, Yogalehrerin,

Klangschalenteherapeutin

Hatha-Yoga – mit Yoga den Alltag besser meistern

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 Interesse und das Verständnis für Yoga wecken.

Yoga zum Kennenlernen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

1 x / 6 UE / 18 €

V 64 18

Sa, 28.11., 9.00 – 14.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Daniela Eichmann, Yogalehrerin (BDY)

Hatha Yoga Workshop – körpergerecht angepasst

Ein Workshop für den Einstieg.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken sowie leichte Speisen für die Pause

V 64 19

1 x / 4 UE / 14 €

So, 06.09., 12.00 – 15.00 Uhr

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

Jutta Bernhardt, Yogalehrerin (BYV)

V 64 20

1 x / 4 UE / 28 €

So, 06.12., 12.00 – 15.00 Uhr

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

Jutta Bernhardt, Yogalehrerin (BYV)

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 bzw. Decke, Schlafsack, festes Schuhwerk

Anmeldung mit Angabe Zimmerwunsch bis 11.09.2009

3 x / 20 UE / 60 €

V 64 21

Fr, 09.10., 17.30 – So, 11.10., 16.00 Uhr

Treff: Brand-Baude, Brandstr. 27, 01848 Hohnstein

Michael Zschech, Yogalehrer (BYV)



Yoga in Gorbitz

Hatha-Yoga (Grundkurs)

Für Einsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,

Socken, Decke

15 x / 30 UE / 90 €

V 64 22

Fr, 18.09.2009 – 29.01.2010, 17.15 – 18.45 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Daniela Eichmann, Yogalehrerin (BDY)

Hatha-Yoga (Aufbaukurs)

Dieser Kurs ist für fortgeschrittene Teilnehmer

geeignet. *Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,*

Socken, Decke

15 x / 30 UE / 90 €

V 64 23

Fr, 18.09.2009 – 29.01.2010, 19.00 – 20.30 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Daniela Eichmann, Yogalehrerin (BDY)

Yoga in Seidnitz

Hatha-Yoga (Grundkurs)

Für Einsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,

Socken, Decke

V 64 25

12 x / 24 UE / 72 €

Mi, 09.09. – 16.12., 19.40 – 21.10 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Ingrid Joschko, Yogalehrerin (BDY)

V 64 26

15 x / 30 UE / 90 €

Do, 17.09.2009 – 21.01.2010, 19.40 – 21.10 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Birgit Landmann, Yogalehrerin (DYS)

V 64 27

12 x / 24 UE / 72 €

Do, 24.09.2009 – 07.01.2010, 19.40 – 21.10 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Ulrike Weise, Yogalehrerin

Hatha-Yoga (Aufbaukurs)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,

Socken, Decke

12 x / 24 UE / 72 €

V 64 24

Mo, 31.08. – 30.11., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Nicole Häckel, Yogalehrerin (BDY)

V 64 28

Mi, 09.09. – 16.12., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Ingrid Joschko, Yogalehrerin (BDY)

Yoga am Großen Garten

Hatha-Yoga (Grundkurs)

Für Einsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,

Socken, Decke

10 x / 20 UE / 70 €

V 64 29

Di, 06.10. – 08.12., 9.00 – 10.30 Uhr

Villa, Wiener Straße 118

Daniel Brinitzer, Physiotherapeut, Yogalehrer (BDY)

V 64 30

Mi, 07.10. – 16.12., 9.00 – 10.30 Uhr

Villa, Wiener Straße 118

Daniel Brinitzer, Yogalehrer (BDY)

Yoga in Dresden-Mitte

Hatha-Yoga (Grundkurs)

Für Einsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,

Socken, Decke, Sitzkissen/-block o.ä.

10 x / 20 UE / 70 €

V 64 31

Mo, 07.09. – 09.11., 19.45 – 21.15 Uhr

Körperzentrum Hohlfeld & Partner, Könnertstr. 31

Michael Zschech, Yogalehrer (BYV)

Hatha-Yoga (Aufbaukurs)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,

Socken, Decke, Sitzkissen/-block o.ä.

10 x / 20 UE / 70 €

V 64 315

Mo, 07.09. – 09.11., 18.00 – 19.30 Uhr

Körperzentrum Hohlfeld & Partner, Könnertstr. 31

Michael Zschech, Yogalehrer (BYV)

Yoga in Johannstadt

Hatha-Yoga (Grundkurs)

Für Einsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

V 64 32

12 x / 24 UE / 72 €

Di, 15.09. – 15.12., 18.00 – 19.30 Uhr
Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35
Gabriele Nitzsche, Yogalehrerin (DYS)

V 64 33

10 x / 20 UE / 60 €

Mi, 16.09. – 09.12., 19.40 – 21.10 Uhr
Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35
Gabriele Nitzsche, Yogalehrerin (DYS)

V 64 34

10 x / 20 UE / 60 €

Do, 03.09. – 05.11., 16.15 – 17.45 Uhr
Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35
Karin Böhm, Yogalehrerin (BDY)

Hatha-Yoga (Aufbaukurs)

Voraussetzung: Teilnahme an einem Grundkurs.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

V 64 35

12 x / 24 UE / 72 €

Di, 15.09. – 15.12., 19.45 – 21.15 Uhr
Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35
Gabriele Nitzsche, Yogalehrerin (DYS)

V 64 36

10 x / 20 UE / 60 €

Do, 03.09. – 05.11., 18.00 – 19.30 Uhr
Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35
Karin Böhm, Yogalehrerin (BDY)

V 64 37

10 x / 20 UE / 60 €

Do, 12.11.2009 – 04.02.2010, 18.00 – 19.30 Uhr
Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35
Maria Barthel, Yoga-Kursleiterin

V 64 38

10 x / 20 UE / 60 €

Do, 03.09. – 05.11., 19.45 – 21.15 Uhr
Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35
Karin Böhm, Yogalehrerin (BDY)

V 64 39

10 x / 20 UE / 60 €

Do, 12.11.2009 – 04.02.2010, 16.15 – 17.45 Uhr
Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35
Maria Barthel, Yoga-Kursleiterin

V 64 40

10 x / 20 UE / 60 €

Do, 12.11.2009 – 04.02.2010, 19.45 – 21.15 Uhr
Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35
Maria Barthel, Yoga-Kursleiterin

Yoga in Dresden-Neustadt

Sanftes Hatha Yoga

Yoga Vorkenntnisse erwünscht!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken
10 x / 20 UE / 70 €

V 64 41

Mo, 07.09. – 23.11., 9.00 – 10.30 Uhr
Stadtteilhaus, Prießnitzstr. 18, Raum A/3. Etage
Jutta Bernhardt, Yogalehrerin (BYV)

V 64 415

Do, 24.09. – 10.12., 19.00 – 20.30 Uhr
Stadtteilhaus, Prießnitzstr. 18, Raum A/3. Etage
Jutta Bernhardt, Yogalehrerin (BYV)

Hatha-Yoga (Grundkurs)

Für Einsteiger geeignet.

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

V 64 42

12 x / 24 UE / 84 €

Di, 29.09.2009 – 05.01.2010, 19.15 – 20.45 Uhr
„Physiotherapie“ Forststraße 5, 01099 Dresden
Ulrike Weise, Yogalehrerin

V 64 425

14 x / 28 UE / 98 €

Mi, 09.09. – 16.12., 18.15 – 19.45 Uhr
„Physiotherapie“ Forststraße 5, 01099 Dresden
Olga Schlett, Yogalehrerin (BDY)

Hatha-Yoga (Aufbaukurs)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, gr. Tuch oder Bettlaken, kleines Kissen
14 x / 28 UE / 98 €

V 64 43

Mi, 09.09. – 16.12., 20.00 – 21.30 Uhr
„Physiotherapie“ Forststraße 5, 01099 Dresden
Olga Schlett, Yogalehrerin (BDY)

Yoga am Rande der Stadt

Im „Yoga Kreativ Zentrum Boxdorf“, einem neugebauten Vollmassiv-Holz-Haus, spiegeln sich die Wünsche und Vorstellungen für ein harmonisches und glückliches 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 €

V 64 44

Do, 17.09. – 03.12., 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 €

V 64 45

Di, 15.09. – 01.12., 18.30 – 20.00 Uhr
Yoga Kreativ Meditationszentrum Boxdorf,
Waldteichstr. 82a, 01468 Boxdorf
Felicitas Wesner, Yogalehrerin (BDY)

Spezielles Yoga

Flow Yoga

Schwerpunkt im Flow Yoga sind fließende Bewegungsfolgen im Einklang mit dem Atem: das Verschmelzen von Atem und Bewegung. Wir bewegen uns in einem kontinuierlichen Fluss von Asana zu Asana (Stellung). Wir fließen von einer Erfahrung in die nächste, ein Zustand nahtloser Konzentration und Ruhe. Der bekannteste Flow ist der Sonnengruß. Wir üben sanfte, sinnliche weiche Kombinationen, aber auch anregende, dynamische und kraftvolle Flows.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.
10 x | 20 UE | 60 €

V 64 46

Fr, 30.10.2009 – 15.01.2010, 10.00 – 11.30 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Mirka Paulus, Bühnentänzerin

Power-Yoga

Der Ashtanga Vinyasa Yoga (auch Power Yoga genannt) ist eine dynamische und kraftvolle Hatha-Yoga-Form. Die einzelnen Yoga-positionen werden fließend miteinander verbunden und mit dem Atem synchronisiert. Somit entsteht ein eleganter, kraftvoller Bewegungsfluss, der den Körper stärkt, regeneriert, die Selbstheilungskräfte aktiviert, Entspannung fördert und uns wieder ins innere Gleichgewicht bringt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke
15 x | 30 UE | 90 €

V 64 47

Do, 17.09.2009 – 21.01.2010, 17.00 – 18.30 Uhr
Schule f. Körperbehinderte, Fischhausstr. 12, TH
Christiane Rupp, Wellnesstrainerin

Power Yoga für Kundige

Erfahrungen im Ashtanga Vinyasa Yoga sind wünschenswert!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke
12 x | 24 UE | 84 €

V 64 475

Mo, 17.08. – 16.11., 20.00 – 21.30 Uhr
Yogazentrum Dresden – Haus Blasewitz,
Loschwitzer 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 €

V 64 48

Di, 08.09. – 08.12., 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Harald Eichmann, Yogalehrer

Yoga bei Herzkrankheiten und Arteriosklerose

Das yogische Herzprogramm beinhaltet spezielle Übungen für Betroffene von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Insbesondere sind das herzentlastende, gezielte Atemtechniken und Ernährungsempfehlungen nach Dean Ornish. Bei täglicher Anwendung der erlernten Übungen ist es möglich, Verengungen der Herzgefäße ohne Operation wieder stärker zu öffnen.

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

V 64 49

Di, 08.09. – 08.12., 10.15 – 11.45 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Ulrike Ulrich, Yogalehrerin

Yoga bei Rückenproblemen

Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates machen es meist unmöglich, ein „normales Yogaprogramm“ zu absolvieren. Ein yogatherapeutisches Sonderprogramm mit angepassten Yogastellungen, Atem- und Visualisierungsübungen kann die Lebensqualität Erkrankter deutlich verbessern. Auch bei rheumatischen Beschwerden zu empfehlen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke
12 x | 16 UE | 48 €

V 64 50

Di, 08.09. – 08.12., 9.00 – 10.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Ulrike Ulrich, Yogalehrerin

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

V 64 51

12 x | 24 UE | 72 €
Di, 08.09. – 08.12., 19.40 – 21.10 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Harald Eichmann, Yogalehrer

V 64 52

10 x | 20 UE | 60 €
Mi, 16.09. – 09.12., 18.00 – 19.30 Uhr
Johannstädter Kulturtreff, Eisenstr. 35
Gabriele Nitzsche, Yogalehrerin (DYS)

V 64 53

10 x | 20 UE | 60 €
Do, 17.09. – 03.12., 9.30 – 11.00 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Gabriele Nitzsche, Yogalehrerin (DYS)

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
12 x | 24 UE | 72 €

V 64 54

Mo, 07.09. – 07.12., 17.30 – 19.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Konstanze Bruchmüller, Yogalehrerin

Lunares Yoga für Fortgeschrittene

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

V 64 545

Mo, 07.09. – 07.12., 19.30 – 21.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Konstanze Bruchmüller, Yogalehrerin



Workshop Lunares Yoga

An diesem Tag soll die Klärung, Belebung und Verfeinerung der Sinne im Vordergrund stehen. Ein intensiver Yogatag, der den Wandel der Jahreszeiten unterstützt und hilft, bei sich selbst anzukommen. Es werden u. a. Elemente des Lunares Yoga, Meditation der vier Himmelsrichtungen, vertiefendes Atmen sowie das Tönen des inneren Klanges zu einer Yoga-Reise verbunden. Das Körper-Geist-Seele-Zusammenspiel kann wachsam erlebt werden. „Entspannt sein“ ist der Grundton, in dem sich alles abspielt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke sowie leichte Speisen
1 x | 8 UE | 24 €

V 64 55

Sa, 24.10., 10.00 – 16.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Konstanze Bruchmüller, Yogalehrerin

„Vier-Körper“-Fitness (Workshop)

In diesem Workshop erfahren Sie mehr über das Zusammenspiel von Gedanken, Emotionen, Körper und Seele. Basiswissen über die vier Seins-Ebenen des Menschen (physischer, emotionaler, mentaler, geistiger Körper) wird vermittelt und kann nutzbar werden, indem eine höhere Kompetenz für das eigene Wohlbefinden entwickelt wird. Durch die Abstimmung aller Energie-Körper mit dem Physischen Körper wird Selbstregulation möglich und ein vollständigeres Verständnis für die eigene Gesundheit entsteht. Methoden dieser Arbeit sind u.a. Yoga, Wahrnehmungsübungen, Chakrameditation, Traumreise, bewusstes Atmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, leichtes Essen, Schreibzeug
1 x | 8 UE | 24 €

V 64 56

Sa, 21.11., 10.00 – 16.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Konstanze Bruchmüller, Yogalehrerin

Atem- und Lachyoga

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 €

V 64 57

Fr, 25.09. – 11.12., 18.30 – 20.00 Uhr

Yoga Kreativ Meditationszentrum Boxdorf,

Waldteichstr. 82a, 01468 Boxdorf

Felicitas Wesner, Yogalehrerin (BDY)

Partner-Yoga Einführung

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, leichte Speisen
1 x | 4 UE | 14 €

V 64 58

Sa, 05.12., 9.00 – 12.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Daniela Eichmann, Yogalehrerin (BDY)

Harald Eichmann

Yoga für Schwangere am Vormittag

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

V 64 61

12 x | 24 UE | 72 €

Do, 10.09. – 26.11., 10.00 – 11.30 Uhr

Villa, Wiener Straße 118

Susanne Willkommen, Dipl.-Psychologin,
Yogalehrerin (IHK)

Yoga für Schwangere am Nachmittag

V 64 60

12 x | 16 UE | 48 €

Fr, 11.09. – 27.11., 16.00 – 17.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Daniela Eichmann, Yogalehrerin (BDY)

Yoga-Weg darstellen. Sie werden diese sieben Chakren über die körperliche, energetische, emotionale und mentale Ebene kennenlernen und aktivieren und sind eingeladen, sich über Ihren eigenen Entwicklungsprozess klarer zu werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke
1 x | 8 UE | 24 €

V 64 68

So, 01.11., 10.00 – 16.00 Uhr
Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35
Michael Zschech, Yogalehrer (BYV)

Die Fünf Tibeter (Grundkurs)

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

V 64 70

Di, 10.11. – 08.12., 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 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 | 18 €

V 64 71

Sa, 05.09., 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

V 64 72

12 x | 24 UE | 72 €
Fr, 04.09. – 04.12., 8.30 – 10.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Birgit Flache

V 64 73

12 x | 24 UE | 72 €
Fr, 04.09. – 04.12., 10.15 – 11.45 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Birgit Flache

Qi Gong am Abend

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Schuhe, Trinkwasser

V 64 74

14 x | 28 UE | 84 €
Mo, 14.09. – 14.12., 17.30 – 19.00 Uhr
Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35
Rainer Semlin, Qi Gong-Lehrer

V 64 75

10 x | 20 UE | 60 €
Fr, 02.10. – 18.12., 18.30 – 20.00 Uhr
BAMBUS Übungsraum, Schwepnitzter Str. 8
Rainer Semlin, Qi Gong-Lehrer

Spezielles Qi Gong

Qi Gong für Senioren

Weiche Bewegungen und leichte Entspannungsübungen werden wohltuend für Körper, Geist und Seele gelehrt und geübt.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Schuhe

9 x / 12 UE / 36 €

V 64 76

Do, 22.10. – 17.12., 10.30 – 11.30 Uhr
BAMBUS Übungsraum, Schwepnitzer Str. 8
Rainer Semlin, Qi Gong-Lehrer

Qi Gong – Die 8 Brokate

Eine Serie von acht Qi Gong-Übungen zur allgemeinen Kräftigung und zur Stärkung aller Organsysteme.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Schuhe, Trinkwasser

1 x / 8 UE / 24 €

V 64 77

Sa, 28.11., 10.00 – 16.00 Uhr
Johannstädter Kulturtreff, Eisenstr. 35
Rainer Semlin, Qi Gong-Lehrer

Qi Gong – Fortbildung für Übungsleiter: WuQinXi (Spiel der fünf Tiere)

Siehe Kurs V 6478 S. 266

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 Grundkurs

Begabungen oder sonstige körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken bzw. leichte Schuhe

V 64 79

14 x / 28 UE / 98 €
Mo, 26.10.2009 – 01.02.2010, 19.00 – 20.30 Uhr
TENZA Schmiede, Pfotenhauerstr. 59
Xiang Wang, Tai Chi Meister

V 64 80

12 x / 24 UE / 84 €
Mi, 21.10.2009 – 27.01.2010, 17.30 – 19.00 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Xiang Wang, Tai Chi Meister

Tai Chi Chuan Grundkurs (Teil 1)

In diesem Kurs erlernen Sie die ersten 8 Übungen. Begabungen oder sonstige körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken bzw. leichte Schuhe

12 x / 16 UE / 56 €

V 64 81

Di, 15.09. – 15.12., 18.00 – 19.00 Uhr
Aikidoschule, Kipsdorfer Straße 100
Heidi Klebrowski, Psychotherapeutische 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 / 56 €

V 64 82

Di, 15.09. – 15.12., 19.15 – 20.15 Uhr
Aikidoschule, Kipsdorfer Straße 100
Heidi Klebrowski, Psychotherapeutische Heilpraktikerin

Spezielles Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan für Senioren

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der fließenden Ausführung der langsamen Bewegungen für die Altersgruppe 60 plus.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken bzw. leichte Schuhe

12 x / 24 UE / 84 €

V 64 83

Do, 29.10.2009 – 28.01.2010, 16.00 – 17.30 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Xiang Wang, Tai Chi Meister

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 oder warme Socken, Trinkwasser
5 x | 10 UE | 35 €

V 64 84

Di, 05.01. – 02.02., 18.00 – 19.30 Uhr
Aikidoschule, Kipsdorfer Straße 100
Heidi Klebrowski, Psychotherapeutische
Heilpraktikerin

Selbstverteidigung mit Tai Chi (Für Fortgeschrittene)

„Die Kraft des Gegners nutzen“: Die Eigenschaft dieser inneren Kampfkunst ist es, sich ohne großen Energieaufwand verteidigen zu können. Deshalb ist diese Form für alle Altersgruppen, unabhängig von der körperlichen Verfassung, geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken bzw. leichte Schuhe
12 x | 24 UE | 84 €

V 64 85

Mi, 21.10.2009 – 27.01.2010, 19.10 – 20.40 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Xiang Wang, Tai Chi Meister

Taijiquan – Fortbildung für Übungsleiter: Taiji-Schwert mit 16 Folgen

Siehe Kurs V 6486, S. 266

Taiji Qi Gong

Eine kurze Taiji-Form mit 13 Bewegungen.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Schuhe, Trinkwasser
1 x | 9 UE | 27 €

V 64 87

Sa, 07.11., 10.00 – 16.45 Uhr
BAMBUS Übungsraum, Schwepnitz Str. 8
Rainer Semlin, Qi Gong-Lehrer

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
8 x | 16 UE | 56 €

V 64 88

Do, 17.09. – 19.11., 10.15 – 11.45 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Heidi Klebrowski, Psychotherapeutische
Heilpraktikerin

Tai Chi Chuan – Qi Gong am Morgen (Für Fortgeschrittene)

Für Teilnehmer mit Erfahrungen in der chinesischen Bewegungsübung geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken bzw. leichte Schuhe
9 x | 18 UE | 63 €

V 64 89

Do, 26.11.2009 – 04.02.2010, 10.15 – 11.45 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Heidi Klebrowski, Psychotherapeutische
Heilpraktikerin

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!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken.
4 x | 16 UE | 56 €

V 64 90

Sa, 07.11. – 28.11., 9.00 – 12.00 Uhr
Turnhalle Höckendorfer Weg 20
Alfred Wolters, Trainer 4. Dan, Izumi Maeda-Wolters,
Trainerin 3. Dan

Rückhalt – die Wirbelsäule stärken

Die Wirbelsäule ist die Stütze des menschlichen Körpers. Durch Fehlhaltungen und unnatürliche Bewegungsabläufe sind verspannte bzw. erschlaffte 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

V 65 10

15 x / 20 UE / 60 €
Mo, 31.08. – 21.12., 12.30 – 13.30 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Brigitte Hofmann, Sporttherapeutin

V 65 12

12 x / 16 UE / 48 €
Di, 08.09. – 24.11., 10.00 – 11.00 Uhr
Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35
Sylvie Richter, Dipl. Fitnessökonomin, Pilates-,
Bewegungslehrerin

V 65 16

18 x / 24 UE / 72 €
Mi, 09.09.2009 – 27.01.2010, 10.00 – 11.00 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Gisela Roßberg, Physiotherapeutin

Wirbelsäulengymnastik am Nachmittag

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

V 65 185

12 x / 16 UE / 48 €
Mo, 31.08. – 30.11., 15.30 – 16.30 Uhr
Schule f. Körperbehinderte, Fischhausstr. 12, TH
Daniel Kalaidijew, Physiotherapeut

V 65 19

15 x / 20 UE / 60 €
Mo, 31.08. – 21.12., 16.00 – 17.00 Uhr
Grundschule Schönfeld (TH), Borsbergstr. 12 a
Heidrun Schaffrath, Dipl.-Sportlehrerin

V 65 20

15 x / 20 UE / 60 €
Di, 01.09. – 22.12., 17.00 – 18.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Katharina Breßau, Dipl.-Sportlehrerin

V 65 21

18 x / 24 UE / 72 €
Di, 08.09.2009 – 26.01.2010, 17.30 – 18.30 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Gisela Roßberg, Physiotherapeutin

Wirbelsäulengymnastik am Abend

Bitte mitbringen: kleines Kissen

V 65 22

15 x / 20 UE / 60 €
Di, 01.09. – 22.12., 18.00 – 19.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Katharina Breßau, Dipl.-Sportlehrerin

V 65 23

15 x / 20 UE / 60 €
Di, 01.09. – 22.12., 19.00 – 20.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Katharina Breßau, Dipl.-Sportlehrerin

V 65 25

12 x / 16 UE / 48 €
Di, 08.09. – 08.12., 18.00 – 19.00 Uhr
Mittelschule Weißig (TH), Gönnsdorfer Weg 1
Elke Bauch, Physiotherapeutin

V 65 26

12 x / 16 UE / 56 €
Di, 08.09. – 08.12., 18.30 – 19.30 Uhr
„Physiotherapie“ Anton-Graff-Straße 28
Daniel Schmidt, Physiotherapeut

V 65 27

15 x / 20 UE / 70 €
Do, 10.09.2009 – 14.01.2010, 20.00 – 21.00 Uhr
„Physiotherapie“ Anton-Graff-Straße 28
Ina Steinwerth, Physiotherapeutin

V 65 28

15 x / 20 UE / 70 €
Do, 10.09.2009 – 14.01.2010, 19.00 – 20.00 Uhr
„Physiotherapie“ Anton-Graff-Straße 28
Ina Steinwerth, Physiotherapeutin

V 65 29

15 x / 20 UE / 60 €
Fr, 04.09.2009 – 08.01.2010, 18.45 – 19.45 Uhr
6. Mittelschule, Fetscherstr. 2 (Turnhalle)
Heidrun Schaffrath, Dipl.-Sportlehrerin

Spezialgymnastik für die Wirbelsäule

Gesellschaft

Starker Rücken – Gesunder Rücken

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

Bitte mitbringen: kleines Kissen, Gymnastikmatte, Turnschuh oder Socken

V 65 30

12 x / 16 UE / 56 €

Mi, 23.09. – 16.12., 18.00 – 19.00 Uhr
Gesundheitszentrum Medved, Maxstr.8
Angela Sommer, Übungsleiterin

V 65 31

12 x / 16 UE / 56 €

Mi, 23.09. – 16.12., 19.00 – 20.00 Uhr
Gesundheitszentrum Medved, Maxstr.8
Angela Sommer, Übungsleiterin

V 65 32

12 x / 16 UE / 48 €

Do, 17.09. – 17.12., 18.00 – 19.00 Uhr
BSZ Technik, Gerokstr. 22 (Turnhalle)
Alexander Stamm, Fachübungsleiter Fitness

V 65 325

15 x / 20 UE / 70 €

Mi, 09.09.2009 – 20.01.2010, 18.00 – 19.00 Uhr
BSZ Wirtschaft/Turnhalle, Melancthonstr. 9
Steffi Bodor, Rücken-, Pilatetrainerin

Gesundheit

Kunst

Sprachen

IT | Beruf

Junge vhs

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 €

V 65 33

Mo, 31.08. – 05.10., 19.00 – 20.30 Uhr
XXL Sportcenter, Breitscheidstraße 40
Dorit Schöne, Sporttherapeutin

V 65 34

Mo, 26.10. – 30.11., 19.15 – 20.45 Uhr
XXL Sportcenter, Breitscheidstraße 40
Dorit Schöne, Sporttherapeutin

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*
15 x / 20 UE / 60 €

V 65 35

Mi, 09.09.2009 – 20.01.2010, 17.00 – 18.00 Uhr
„Physiotherapie“ Forststraße 5, 01099 Dresden
Daniel Kalaidjiew, Physiotherapeut

RückenFit auf Rügen

Eine Woche im Sinne von Rücken und Gesundheit. Nach einem vegetarischen Biofrühstück geht's raus an die frische Luft, ob zu Fuß, mit Walkingstöcken oder auf dem Fahrrad. Es erwartet Sie ein Bewegungs- und Entspannungsprogramm, in dem Muskelkräftigung, Beweglichkeitstraining und bewusste Erholung im Mittelpunkt stehen. Erlernen Sie ganzheitliche Methoden, Ihren Rücken wieder fit und den Körper belastbar für den Alltag zu machen. Dabei werden Spaß, eigenverantwortliches Handeln und dauerhafte Bindung an Bewegung vermittelt. Ein Anteil von bis zu 75,- € kann von den Krankenkassen erstattet werden.

Im Preis: 7 Übernachtungen im 2er Appartement im Strandhaus-Wiek, vegetarisches Bio-Frühstück, unbegrenzt Tee, jeden Tag Kurs, Fahrräder und Nordic-Walkingstöcke. Eigene Anreise.
7 x / 56 UE / 425 €

V 65 355

Sa – Fr, 07.11. – 13.11.
Wiek auf Rügen, Boddenblick 14 – 16
Franka Kunze, Ernährungskursleiterin
Sandra Hintringer, Physiotherapeutin

Trampolinschwinger – Kraft und Haltung für den Rücken

Beim Schwinger auf diesem speziellen Mini-Trampolin erlebt der Körper ein Wechselspiel zwischen relativer Schwerelosigkeit im Hochpunkt der Schwingung und einer zunehmenden Gewichtskraft durch das Abbremsen in der Matte. (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

9 x / 9 UE / 27 €

V 65 36

Do, 03.09. – 29.10., 17.30 – 18.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dürt Gräf, Sport- und Erziehungswissenschaftlerin

Gymnastik – für mehr Beweglichkeit, Kraft und Körpergefühl

Schwingstab – Training für den ganzen Körper (Fortbildung für Übungsleiter und Interessierte)

Siehe Kurs V 6601, S. 266

Seniorfit – Geistige und körperliche Fitness für die 55-Plus-Generation

„Wer rastet, der rostet“. Körperliche und geistige Beweglichkeit ist lebenslang der Schlüssel zum Lernen und zu geistiger Frische bis ins hohe Alter. Lernen Sie, wie Sie Ihren Körper mit sanften sportlichen Übungen beweglich halten, die Gehirntätigkeit anregen, Stress abbauen und ihr Wohlbefinden fördern können. Entspannungsbungen helfen Ihnen, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, Ängste zu vertreiben und das Leben mit mehr Gelassenheit und Freude zu genießen. Ziel ist die Aktivierung von Denkleistung, körperlicher Beweglichkeit und seelischem Gleichgewicht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke
10 x / 20 UE / 60 €

V 66 02

Do, 01.10. – 03.12., 9.30 – 11.00 Uhr

Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35

Heike Ruby, Tanzpädagogin/Heilpraktikerin

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 €

V 66 03

Fr, 11.09., 18.30 – 20.45 Uhr

Sa, 12.09., 10.00 – 17.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Wolfgang Brandt, Feldenkraislehrer

Feldenkrais – Spezialseminar „Augen und Kiefer“

Unsere Augen und der Kiefer sind oft die ersten Bereiche in denen sich Spannungen bilden. Gleichzeitig sind wir uns dieser Spannungen und der Möglichkeiten sie zu reduzieren häufig nicht bewusst. Aufbauend auf den 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 €

V 66 04

Fr, 22.01., 18.30 – 20.45 Uhr

Sa, 23.01., 10.00 – 17.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Wolfgang Brandt, Feldenkraislehrer

Gesunde Füße – Starke Knie (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 €

V 66 06

Mi, 13.01., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Daniel Kalaidjiew, Physiotherapeut

Beckenbodentraining (Workshop)

In diesem Workshop werden Sie in das Training des Beckenbodens eingeführt. Sie erfahren, wozu eine kräftige Beckenbodenmuskulatur wichtig ist und lernen die Anatomie des Beckenbodens kennen. Neben ausgewählten Übungsreihen zur Kräftigung bekommen Sie praktische Tipps, wie Sie das Beckenbodentraining und die damit verbundene Bewusstheit im Alltag integrieren können. Dieser Kurs ist speziell für Frauen konzipiert, auch für Frauen nach der Rückbildungsgymnastik.

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

1 x / 5 UE / 15 €

V 66 07

Sa, 12.09., 11.00 – 15.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Sylvie Richter, Dipl. Fitnessökonomin, Pilates-, Bewegungslehrerin

12 x / 16 UE / 56 €

V 66 10

Do, 10.09. – 26.11., 10.30 – 11.30 Uhr

Frauen Fitness Cosel, Österreicher Str. 39/II. Etage

Sylvie Richter, Dipl. Fitnessökonomin, Pilates-, Bewegungslehrerin

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

15 x / 20 UE / 70 €

V 66 11

Do, 03.09.2009 – 07.01.2010, 19.00 – 20.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Daniel Kalaidjiew, Physiotherapeut

Pilates

Pilates ist ein systematisches und ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefer liegenden kleinen und schwächeren Muskelschichten angesprochen werden. Pilates-Training vereint Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung in einer ruhigen Atmosphäre. Es ist eine Trainingsmethode, die sich auf Körper und Geist auswirkt und dem Trainierenden Kraft, Ausstrahlung, Beweglichkeit und eine aufrechte Haltung verleiht.

Osteoporose und Pilates für Frauen 60 plus

Bewegung beugt Osteoporose vor, zugleich ist sie aber ein entscheidender Teil der Osteoporose-Therapie. Bei jeder Bewegung üben die Muskeln einen Reiz auf die Knochen aus, so dass der Knochenaufbau aktiviert wird. Durch diese Beanspruchung nimmt die Knochenmasse zu, ebenso die Muskelmasse. In Verbindung mit den sanften Pilatesprinzipien (Atmung, Gewichtsverlagerung, Lockerheit und Entspannung, Bewegungskonzentration, Schultergürtel- und Gelenkorganisation) erlernen Sie in diesem Kurs ein neues Bewegungsgefühl und gehen sicher durch den Tag.

Voraussetzungen: keine

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

Pilates für Anfänger – Matte I

Sie erlernen die Grundbewegungsmuster, welche 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: Handtuch und Gymnastikmatte

V 66 12

15 x / 20 UE / 80 €

Di, 01.09. – 22.12., 19.30 – 20.30 Uhr

Schule f. Körperbehinderte, Fischhausstr. 12, TH

Yolima Fernandez, Sportpädagogin / Fitnesstrainerin/
Pilates-Trainerin

Alles über Yogamatten

www.bausinger.de

innovativ & ökologisch

V 66 13

12 x / 16 UE / 56 €

Do, 10.09. – 26.11., 19.10 – 20.10 Uhr
Gesundheitszentrum Medved, Maxstr.8
Sylvie Richter, Dipl. Fitnessökonomin, Pilates-,
Bewegungslehrerin

V 66 14

9 x / 12 UE / 42 €

Mi, 02.09. – 28.10., 20.00 – 21.00 Uhr
„Physiotherapie“ Anton-Graff-Straße 28
Katrin Steudten, Pilates Trainerin

Pilates für Fortgeschrittene – Matte I

In diesem Kurs vertiefen die Teilnehmer die in Anfänger Matte-I erworbenen Kenntnisse und erlernen die Kontrolle über ihren Körper. Sie wenden das Gelernte bei der Ausführung von Übungen selbständig an. Die Vorzüge des Pilatestraining sind ihnen bewusst. Voraussetzung: Pilates für Anfänger Matte I.

*Bitte mitbringen: Handtuch und
Gymnastikmatte*

12 x / 16 UE / 64 €

V 66 15

Fr, 11.09. – 11.12., 19.00 – 20.00 Uhr

„Physiotherapie“ Forststraße 5, 01099 Dresden
Yolima Fernandez, Sportpädagogin / Pilates-Trainerin

Pilates für Fortgeschrittene – Matte II

In diesem Kurs vertiefen die Teilnehmer die in Matte-I erworbenen Kenntnisse und erlernen die Kontrolle über ihren Körper. Sie wenden das Gelernte bei der Ausführung von Übungen selbständig an. Die Vorzüge des Pilatestraining sind ihnen bewusst. Geduld und Ausdauer, die ständig gefordert werden, stehen im Vordergrund. Die Zahl der erlernten Übungen steigt auf 27. Hinzu kommen zusätzliche Übungen im Stehen. Im Ergebnis wird die Basis für Matte-III geschaffen und erreicht.

*Bitte mitbringen: Handtuch
18 x / 24 UE / 96 €*

V 66 16

Do, 03.09.2009 – 28.01.2010, 18.00 – 19.00 Uhr
Frauen Fitness Cosel, Österreicher Str. 39/EG
Tatjana Motschko, Pilates-Trainerin

Pilates für Fortgeschrittene – Matte III – IV

In diesem Kurs wird zum „Ideal“ unterrichtet. Die Zahl der Übungen steigt auf 38 und die Zahl der Wiederholungen wird auf ein Maximum erhöht. Stärke und Durchhaltevermögen für das Erreichen des Ziels werden ausgeprägt, die Übungsabläufe gefestigt und gewissermaßen automatisiert. Sie werden somit zum Bestandteil des alltäglichen Lebens.

*Bitte mitbringen: Handtuch
18 x / 24 UE / 96 €*

V 66 17

Do, 03.09.2009 – 28.01.2010, 19.00 – 20.00 Uhr
Frauen Fitness Cosel, Österreicher Str. 39/EG
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 Erreichte durch Modifizierung von einigen Übungen und Erhöhung des Schwierigkeitsgrades noch anspruchsvoller gemacht.

*Bitte mitbringen: Handtuch
18 x / 24 UE / 96 €*

V 66 18

Do, 03.09.2009 – 28.01.2010, 20.00 – 21.00 Uhr
Frauen Fitness Cosel, Österreicher Str. 39/EG
Tatjana Motschko, Pilates-Trainerin

Pilates intensiv

In diesem Kurs wird die Wiederholungszahl und der Schwierigkeitsgrad der Übungen gesteigert. In 90 Minuten führen Sie ein intensives Ganzkörper-Pilates-Training durch.

Voraussetzung: Pilates Matte I, gute Beweglichkeit

*Bitte mitbringen: Handtuch und
Gymnastikmatte
6 x / 12 UE / 42 €*

V 66 19

Do, 07.01. – 11.02., 19.30 – 21.00 Uhr
Gesundheitszentrum Medved, Maxstr.8
Sylvie Richter, Dipl. Fitnessökonomin, Pilates-,
Bewegungslehrerin

Pilates, speziell für den Rücken

Was gut gebaut sein soll, braucht ein solides Fundament. Dieser Grundsatz liegt dem Pilates-Training 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
6 x / 10 UE / 35 €

V 66 20

Do, 07.01. – 11.02., 18.00 – 19.15 Uhr
Gesundheitszentrum Medved, Maxstr.8
Sylvie Richter, Dipl. Fitnessökonomin, Pilates-, Bewegungslehrerin

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

V 66 21

15 x / 20 UE / 70 €
Mo, 14.09.2009 – 11.01.2010, 18.00 – 19.00 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Manuela Büttner, Physiotherapeutin

V 66 215

15 x / 20 UE / 70 €
Mo, 14.09.2009 – 11.01.2010, 19.10 – 20.10 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Manuela Büttner, Physiotherapeutin

V 66 22

12 x / 16 UE / 56 €
Di, 08.09. – 08.12., 15.05 – 16.05 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Vera Jungmichel, Dipl.-Sportlehrerin

V 66 23

12 x / 16 UE / 56 €
Do, 10.09. – 26.11., 18.00 – 19.00 Uhr
Gesundheitszentrum Medved, Maxstr.8
Sylvie Richter, Dipl. Fitnessökonomin, Pilates-, Bewegungs-, Aquallehrerin

V 66 24

12 x / 16 UE / 56 €
Do, 10.09. – 26.11., 20.20 – 21.20 Uhr
Gesundheitszentrum Medved, Maxstr.8
Sylvie Richter, Dipl. Fitnessökonomin, Pilates-, Bewegungs-, Aquallehrerin

V 66 25

15 x / 30 UE / 105 €
Fr, 11.09.2009 – 15.01.2010, 19.40 – 21.10 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Ute Flöbel, Fitnesslehrerin

Pilates Mix für Fortgeschrittene

V 66 26

15 x / 20 UE / 70 €
Mo, 14.09.2009 – 11.01.2010, 20.15 – 21.15 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Manuela Büttner, Physiotherapeutin

V 66 27

12 x / 16 UE / 56 €
Di, 08.09. – 08.12., 14.00 – 15.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Vera Jungmichel, Dipl.-Sportlehrerin

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, Haltung und Kondition werden verbessert.

Gymnastik mit Tiefenwirkung

Dieser Kurs ist für Einsteiger und Mittelstufe für Frauen und Männer jeden Alters gleichermaßen geeignet.
Bitte mitbringen: Handtuch, Socken

V 66 28

15 x / 20 UE / 60 €
Mo, 14.09.2009 – 25.01.2010, 17.00 – 18.00 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Angela Kniebel, Dipl.-Sportlehrerin

V 66 285

15 x / 20 UE / 60 €
Mi, 23.09.2009 – 03.02.2010, 16.15 – 17.15 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Jacqueline Stahlberg, Übungsleiterin

Gymnastik mit Tiefenwirkung (Aufbaukurs)

Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Grundkurs.

Bitte mitbringen: Handtuch, Socken

V 66 31

15 x / 30 UE / 90 €

Mo, 14.09.2009 – 25.01.2010, 18.00 – 19.30 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Angela Kniebel, Dipl.-Sportlehrerin

V 66 32

18 x / 24 UE / 72 €

Mi, 02.09.2009 – 03.02.2010, 19.10 – 20.10 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Katharina Freitag, Übungsleiterin

Durch die fließenden und kraftvollen Elemente kann der Bewegungsdrang der Kinder in eine tänzerische Form umgesetzt werden. Verkleiden, Geschichten und mitreißende Musik regen die Fantasie an. Die Mütter finden in diesem Kurs Zeit, etwas Wohltuendes für sich zu tun und die Freude am eigenen Körper wieder zu entdecken. Gemeinsam werden erste kleine Tanzkombinationen und einfache Kreistänze und Tanzspiele erarbeitet.

Bitte mitbringen: buntes Tuch

6 x / 6 UE / 18 € (Kinderermäßigung 50 %)

V 66 36



Mi, 23.09. – 11.11., 17.00 – 17.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Ninette Künzel, Physiotherapeutin

Bauchtanz

Bauchtanz als Therapieangebot der Medizin, als Wiederentdeckung natürlichen weiblichen Lebensgefühls, als abenteuerliche Begegnung mit einer ewig jungen orientalischen Kultur? Bauchtanz ist von allem etwas. Er dient dem körperlichen Wohlbefinden, der Seele und dem Geist und ist vor allem eine ausgezeichnete Gymnastik.

Bauchtanz-Schnuppertag

Ein Wochenende zum Ausprobieren oder Auffrischen vorhandener Kenntnisse! Lassen Sie sich ein auf die faszinierenden Bewegungen des Orientalischen Tanzes und die Rhythmen und Melodien der orientalischen Musik!

Bitte mitbringen: figurbetonte, bequeme Kleidung

1 x / 5 UE / 15 €

V 66 34

So, 30.08., 13.00 – 16.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Christine Haimayer (Dschanan), Bauchtänzerin

V 66 35

Sa, 30.01., 13.00 – 16.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Christine Haimayer (Dschanan), Bauchtänzerin

Bauchtanz für Mütter (Grundkurs)

Bauchtanz ist eine gute Möglichkeit, um sich seiner Rolle als Mutter und Frau bewusst zu werden. Die Teilnahme am Kurs ist für die Zeit nach der Rückbildungsgymnastik gedacht, aber auch für Mütter mit älteren Kindern möglich.

Bitte mitbringen: buntes Tuch oder wenn vorhanden Hüfttuch

9 x / 12 UE / 36 €

V 66 37

Mi, 23.09. – 09.12., 18.00 – 19.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Ninette Künzel, Physiotherapeutin

Bauchtanz (Grundkurs)

Der Grundkurs vermittelt neben Aufwärmungs- und Dehnungsübungen die grundlegenden Tanztechniken des orientalischen Tanzes. Dazu gehören unter anderem isolierte binnenkörperliche Bewegungen wie auch Schritte im Raum. Die erlernten Bewegungs- und Schrittkombinationen werden in eine Choreographie eingebunden.

Bitte mitbringen: figurbetonte Kleidung

V 66 38

12 x / 16 UE / 52 €

Mo, 26.10.2009 – 25.01.2010, 19.00 – 20.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Christine Haimayer (Dschanan), Bauchtänzerin

V 66 39

12 x / 16 UE / 52 €

Mo, 26.10.2009 – 25.01.2010, 20.10 – 21.10 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Christine Haimayer (Dschanan), Bauchtänzerin

Bauchtanz für Mutter und Tochter (5 – 7 J.)

Der Bauchtanz mit seinen natürlichen Bewegungen fördert bei Kindern und Erwachsenen gleichermaßen das Körper- und Rhythmusgefühl.

V 66 40

9 x / 12 UE / 48 €

Mi, 02.09. – 04.11., 18.00 – 19.00 Uhr

TSC Casino Dresden e.V., Löbtauer Straße 64
Christine Haimayer (Dschanan), Bauchtänzerin

V 66 41

9 x / 12 UE / 48 €

Mi, 11.11.2009 – 03.02.2010, 18.00 – 19.00 Uhr

TSC Casino Dresden e.V., Löbtauer Straße 64
Christine Haimayer (Dschanan), Bauchtänzerin

Bauchtanz (Aufbaukurs)

Die im Grundkurs erlernten Bewegungs- und Schrittelemente werden durch vielfältige Variationen erweitert. Neben der Wiederholung und Fortführung der choreographischen Tanzabfolge werden ergänzend folkloristische Schrittkombinationen eingeführt. Bei der Hinführung zum freien Tanzen mit allen erlernten tänzerischen Elementen wird das Entdecken und Erleben, der für die orientalische Kultur typischen Lebensfreude möglich.

Bitte mitbringen: figurbetonte Kleidung

9 x / 12 UE / 48 €

V 66 42

Mi, 02.09. – 04.11., 19.05 – 20.05 Uhr

TSC Casino Dresden e.V., Löbtauer Straße 64
Christine Haimayer (Dschanan), Bauchtänzerin

V 66 43

Mi, 11.11.2009 – 03.02.2010, 19.05 – 20.05 Uhr

TSC Casino Dresden e.V., Löbtauer Straße 64
Christine Haimayer (Dschanan), Bauchtänzerin

Einführung in den Tanz mit Schleier (Workshop)

Für Teilnehmerinnen mit oder ohne Vorkenntnisse. Wichtige Hintergrundinformationen zur Geschichte des Schleiertanzes gehören neben der Erklärung der Technik zur Handhabung des Schleiers zum Inhalt des Workshops. Einstudiert werden verschiedenste Schleierfiguren und dann zu passender Musik improvisiert.

Bitte mitbringen: figurbetonte, bequeme Kleidung, Schleier können im Kurs geliehen werden.

1 x / 5 UE / 15 €

V 66 44

So, 15.11., 13.00 – 16.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Christine Haimayer (Dschanan), Bauchtänzerin

Aquakurse

Diese Kurse bieten die wunderbare Möglichkeit, bei verringertem Eigengewicht (Auftrieb im Wasser) die höhere Beweglichkeit des Körpers zu Dehnungs- und Kräftigungsübungen, Ausdauertraining und einer optimalen Haltungsschulung zu nutzen. Körperkoordination in entspannter Atmosphäre ist eine sinnvolle Erfahrung für den Körper und eine Prophylaxe von besonderem Gesundheitswert. Die Teilnahme von Kindern ist nicht möglich. Bestehende Herz-Kreislaufkrankheiten, wie zurückliegende Schlaganfälle, Herzinfarkte oder andere Herzprobleme sind vor Kursbeginn zwingend anzuzeigen. In solchen Fällen unbedingt die gesundheitliche Unbedenklichkeit beim Arzt nachfragen.

Aqua-Gymnastik für Untrainierte

Dieses Training wird überwiegend im Flachwasser ausgeführt (1,30 m) und eignet sich für Einsteiger im Aquabereich, Personen mit Beschwerden des Muskel-Skelettsapparates und für solche, welche sich gern im Wasser bewegen möchten.

18 x / 24 UE / 144 €

V 66 45

Mo, 31.08.2009 – 18.01.2010, 18.00 – 19.00 Uhr

ELBAMARE Erlebnisbad, Wölfnitzer Ring 65
Daniel Kalaidjew, Physiotherapeut

Aqua-Gymnastik für leicht Fortgeschrittene

Der Kurs bietet die wunderbare Möglichkeit, bei verringertem Eigengewicht (Auftrieb im Wasser) die höhere Beweglichkeit des Körpers zu Dehnungsübungen, Ausdauertraining und einer optimalen Haltungsschulung zu nutzen. Körperkoordination in entspannter Atmosphäre ist eine sinnvolle Erfahrung für den Körper und eine Prophylaxe von besonderem Gesundheitswert.

18 x / 24 UE / 144 €

V 66 46

Mo, 31.08.2009 – 18.01.2010, 19.00 – 20.00 Uhr

ELBAMARE Erlebnisbad, Wölfnitzer Ring 65
Daniel Kalaidjew, Physiotherapeut

Aqua-Gymnastik Powerkurs

Für all diejenigen die mehr im Wasser möchten. Kraftvolle Bewegungen mit verschiedenen Gegenständen und flotter Musik werden ihren Körper zu Hochform verhelfen. Durch eine Superkondition werden hier die Pfunde purzeln.

18 x | 24 UE | 144 €

V 66 47

Mo, 31.08.2009 – 18.01.2010, 20.00 – 21.00 Uhr
ELBAMARE Erlebnisbad, Wölfritzer Ring 65
Daniel Kalaidjiew, Physiotherapeut

Aqua-Gymnastik für Senioren

Der Kurs bietet die wunderbare Möglichkeit, bei verringertem Eigengewicht (Auftrieb im Wasser) die höhere Beweglichkeit des Körpers zu Dehnungsübungen, Ausdauertraining und einer optimalen Haltungsschulung zu nutzen. Körperkoordination in entspannter Atmosphäre ist eine sinnvolle Erfahrung für den Körper und eine Prophylaxe von besonderem Gesundheitswert.

18 x | 24 UE | 144 €

V 66 51

Fr, 28.08.2009 – 22.01.2010, 10.45 – 11.45 Uhr
ELBAMARE Erlebnisbad, Wölfritzer Ring 65
Heike Krause, Physiotherapeutin

Aqua-Gymnastik für Schwangere

Sie sind schwanger und wollen sich trotz zunehmendem Bauchumfang weiterhin effektiv sportlich betätigen? In diesem Kurs steht die Kräftigung des Muskel-Skelettsapparates an oberster Stelle, sanfte Bewegungen lockern die Muskulatur des Schulter-Nacken-Bereiches und kräftigen den Bereich des unteren Rückens. Angenehmer Nebeneffekt ist die Entlastung der Beine durch die Schwerelosigkeit im Wasser, Rückenbeschwerden und Verspannungen lösen sich und steigern das allgemeine Wohlbefinden. Voraussetzung: Schwimmerin, ggf. Rücksprache mit den Arzt halten!

9 x | 12 UE | 72 €

V 66 52

Fr, 04.09. – 13.11., 21.00 – 22.00 Uhr
Nordbad, Louisenstraße 48
Sylvie Richter, Dipl. Fitnessökonomin, Aquallehrerin

Aqua-Pilates

Aqua-Pilates bringt 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. Bei Aqua-Pilates wird der Widerstand aller Bewegungsrichtungen genutzt. Dadurch wirken einzelne Übungen noch effektiver als an Land. Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das sowohl Muskelkräftigung als auch Dehnung enthält. Voraussetzung: Schwimmer

9 x | 12 UE | 72 €

V 66 53

Fr, 20.11.2009 – 05.02.2010, 21.00 – 22.00 Uhr
Nordbad, Louisenstraße 48
Sylvie Richter, Dipl. Fitnessökonomin, Pilates-, Aquallehrerin

Aqua Fitness

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

18 x | 24 UE | 144 €

V 66 56

Fr, 28.08.2009 – 29.01.2010, 17.00 – 18.00 Uhr
ELBAMARE Erlebnisbad, Wölfritzer Ring 65
Heike Krause, Physiotherapeutin

V 66 57

Fr, 28.08.2009 – 29.01.2010, 18.00 – 19.00 Uhr
ELBAMARE Erlebnisbad, Wölfritzer Ring 65
Heike Krause, Physiotherapeutin

V 66 58

Fr, 28.08.2009 – 29.01.2010, 19.00 – 20.00 Uhr
ELBAMARE Erlebnisbad, Wölfritzer Ring 65
Heike Krause, Physiotherapeutin

Fitmacher – den Körper trainieren

Ausdauer und Kraft

Ausdauertraining hat besonders positive Auswirkungen auf unseren Körper. 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 €

V 67 01

Di, 25.08. – 01.12., 18.10 – 19.10 Uhr
Treff: Stübelallee / Ecke Karcherallee (Spielplatz)
Ivo Zschätzsch, Lauftrainer

Lauftraining für Menschen ab 50

Hier stehen altersgerechtes Laufen durch Puls-messung sowie Freude am Laufen in der Gruppe im Vordergrund. *Bitte mitbringen: wetterfeste Sportbekleidung, Laufschuhe*
15 x | 30 UE | 97,50 €

V 67 02

Fr, 21.08. – 27.11., 8.30 – 10.00 Uhr
Treff: Stübelallee / Ecke Karcherallee (Spielplatz)
Ivo Zschätzsch, Lauftrainer

Lauftraining für Vollschlanke

Über anfängliches Walken werden Sie in die Techniken des Laufens eingeführt. Neben dem Laufen in der Gruppe von Gleichgesinnten steht die Kreislaufaktivierung und damit später verbundenes Abnehmen im Vordergrund. *Bitte mitbringen: wetterfeste Sportbekleidung, Laufschuhe*
12 x | 16 UE | 52 €

V 67 03

Sa, 24.10.2009 – 30.01.2010, 8.45 – 9.45 Uhr
Treff: Stübelallee / Ecke Karcherallee (Spielplatz)
Ivo Zschätzsch, Lauftrainer

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)*
15 x | 20 UE | 65 €

V 67 04

Fr, 21.08. – 11.12., 10.00 – 11.00 Uhr
Treff: Stübelallee / Ecke Karcherallee (Spielplatz)
Ivo Zschätzsch, Lauftrainer

Vom Laufeinstieg zum Fitnessjoggen – Speziell für Frauen

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die richtige Lauftechnik. Mit anfänglichen Walking/Joggingintervallen werden Sie langsam an das gesunde Joggen herangeführt. Die richtige und effektive Trainingsbelastung, der Umgang und Nutzen einer Pulsuhr sind Themen in diesem Kurs, welcher sich speziell an Laufeinsteigerinnen richtet. Am Ende sind Sie in der Lage, mind. 30 Minuten „am Stück“ durchgehend zu joggen. *Bitte mitbringen: gute Laufschuhe, Pulsuhr, wetterfeste Kleidung*
6 x | 12 UE | 39 €

V 67 05

Sa, 22.08. – 26.09., 8.00 – 9.30 Uhr
Treff: Tiergartenstr. / Voßstr.
Sylvie Richter, Dipl. Fitnessökonomin,
Bewegungslehrerin

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 ein schweißtreibendes Ausdauertraining und Kräftigung! *Bitte mitbringen: Handtuch und Gymnastikmatte*
12 x | 16 UE | 52 €

V 67 06

Di, 15.09. – 15.12., 18.30 – 19.30 Uhr
Gesundheitszentrum Medved, Maxstr.8
Antje Dewitz, Aerobic-Trainerin

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 | 78 €

V 67 07

Mi, 28.10.2009 – 03.02.2010, 19.00 – 20.30 Uhr
TC Blau-Weiß Blasewitz, Vogesenweg 8
Christiane Freund, Aerobictrainerin

Herz-Kreislauf-Training für Männer und Frauen ab 35

Sie wünschen sich mehr Vitalität, Kraft und Beweglichkeit? Dieser Kurs bietet Ihnen Abwechslung und ein wirkungsvolles Training. Er ist für Einsteiger wie Fortgeschrittene, Männer wie Frauen optimal geeignet. Herz, Lunge und die Gelenke werden gekräftigt, die Fettverbrennung angekurbelt und die Wirbelsäule aufgerichtet. Ein Ganzkörperworkout, bei dem Sie bald Erfolge spüren werden.

Bitte mitbringen: Handtuch
15 x | 30 UE | 97,50 €

V 67 08

Fr, 11.09.2009 – 29.01.2010, 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Ute Flöbel, Fitnesslehrerin

Workout: Cardio-Muscle-Strength

Dieses schweißtreibende und effektive Ganzkörperprogramm kombiniert ein Training für Ausdauer, Muskelkraft (Tiefenmuskulatur), Haltung, Koordination und Beweglichkeit. Die Übungssequenzen beinhalten funktionelle, 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 Körperbewusstsein und Vitalität zu steigern und eine Straffung und Formung des Körpers zu erreichen.

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte,
Theraband (2 m lang), Hanteln*
18 x | 24 UE | 78 €

V 67 09

Do, 03.09.2009 – 28.01.2010, 19.00 – 20.00 Uhr
18. Grundschule/Turnhalle, Terrassenufer 15
Felicitas Brendel, Fachübungsleiterin Gymnastik/Tanz

Frauen-Power – Training für Frauen

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk

V 67 10

15 x | 20 UE | 65 €

Mi, 02.09.2009 – 13.01.2010, 18.00 – 19.00 Uhr
51. Grundschule/Turnhalle, Rosa-Menzer-Str. 24
Lucie Gröpler, Aerobicinstructor

V 67 11

18 x | 36 UE | 117 €

Do, 03.09.2009 – 28.01.2010, 18.45 – 20.15 Uhr
6. Mittelschule, Fetscherstr. 2 (Turnhalle)
Doreen Pilarski, Übungsleiterin Sport

Bewegungskurs für Vollschanke

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

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch,
Turnschuhe mit weißen Sohlen*
15 x | 20 UE | 60 €

V 67 12

Mi, 02.09.2009 – 13.01.2010, 18.00 – 19.00 Uhr
6. Mittelschule, Fetscherstr. 2 (Turnhalle)
Brigitte Hofmann, Sporttherapeutin

V 67 13

Mi, 02.09.2009 – 13.01.2010, 19.15 – 20.15 Uhr
6. Mittelschule, Fetscherstr. 2 (Turnhalle)
Brigitte Hofmann, Sporttherapeutin

Skigymnastik

Ziel der Skigymnastik ist es, Beinmuskulatur und Gelenke auf die ungewohnte Belastung vorzubereiten. Allgemeine Ausdauerfähigkeit, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Koordination können durch gezielte Skigymnastik verbessert werden. Die Verletzungsgefahr sinkt, die Leistungsfähigkeit steigt und damit auch die Freude am Skifahren.
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk
10 x / 20 UE / 65 €

V 67 14

Sa, 21.11.2009 – 06.02.2010, 9.30 – 11.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Brigitte Hofmann, Sporttherapeutin

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

V 67 15

15 x / 20 UE / 65 €
Di, 01.09. – 22.12., 18.30 – 19.30 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Heidrun Schaffrath, Dipl.-Sportlehrerin

V 67 16

15 x / 20 UE / 65 €
Di, 01.09. – 22.12., 19.45 – 20.45 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Heidrun Schaffrath, Dipl.-Sportlehrerin

V 67 16S

15 x / 20 UE / 65 €
Mo, 21.09.2009 – 18.01.2010, 19.40 – 20.40 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Jacqueline Stahlberg, Übungsleiterin

V 67 17

18 x / 24 UE / 78 €
Di, 08.09.2009 – 26.01.2010, 18.30 – 19.30 Uhr
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1
Gisela Roßberg, Physiotherapeutin

Trampolinschwinger – Fortbildung für Übungsleiter und Interessierte

Siehe Kurs V 6718, S. 266

Trampolinschwinger – Powerkurs

Beim Schwingen auf diesem speziellen Mini-Trampolin erlebt der Körper ein Wechselspiel zwischen relativer Schwerelosigkeit im Hochpunkt der Schwingung und einer zunehmenden Gewichtskraft durch das Abbremsen in der Matte. (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 Herz-Kreislauf mit hoher Effektivität!

In diesem Kurs wird die Intensität des Trainings durch den Einsatz zusätzlicher Kleingeräte erhöht.

Bitte mitbringen: Socken, bequeme Sportkleidung, Handtuch
9 x / 9 UE / 27 €

V 67 19

Do, 03.09. – 29.10., 18.15 – 19.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Dürt Gräf, Sport- und Erziehungswissenschaftlerin

Trampolinschwinger 50 plus

Bei diesem Kurs stehen vor allem Gleichgewichtsschulung, Körperwahrnehmung und Muskelaufbau zur Verletzungsprophylaxe und Vorbeugung von Gelenkproblemen im Vordergrund, wichtig für ältere Menschen und Ungeübte. Mit angemessener und motivierender Musik wird das Training abgerundet. Ein Entspannungs- und Dehnungsteil beendet die Stunde.

Bitte mitbringen: Socken, bequeme Sportkleidung, Handtuch
7 x / 7 UE / 21 €

V 67 20

Mi, 28.10. – 16.12., 15.15 – 16.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Dürt Gräf, Sport- und Erziehungswissenschaftlerin

Aerobic und mehr

Aerobic 50 plus

Ein Ganzkörpertraining ohne Überforderung und Stress, dafür mit viel Schwung und Spaß. Zu angemessener Musik gibt es einfache Übungsfolgen – ganz im Sinne der älteren Generation.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk
12 x / 16 UE / 52 €

V 67 22

Mi, 07.10.2009 – 13.01.2010, 10.00 – 11.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Lucie Gröpler, Aerobicinstruktor

Simply Aerobic

Eine Aerobic-Stunde mit einfachen Choreografien und den neuesten Tanzrends für Jedermann(frau)! Es erwarten Sie klassische Aerobic-Elemente kombiniert mit funky Moves, Latin und sexy Jazz Style, Disco, Hip Hop sowie House flavoured Dance Music und hypnotische Grooves – mit neuen Kombinationen und voller Power und Fun für alle Aerobic- und Dance-Begeisterten. Die Stunde beinhaltet außerdem einen Kraftteil zur Straffung und Formung des Körpers.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
18 x | 24 UE | 78 €

V 67 23

Do, 03.09.2009 – 28.01.2010, 18.00 – 19.00 Uhr
18. Grundschule/Turnhalle, Terrassenufer 15
Felicita Brendel, Fachübungsleiterin Gymnastik/
Tanz

Dance-Aerobic / Dance-Fit

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

V 67 24

15 x | 20 UE | 65 €
Do, 24.09.2009 – 28.01.2010, 18.30 – 19.30 Uhr
BSZ Wirtschaft/Turnhalle, Melanchthonstr. 9
Dr. Katrin Kliesow, Aerobic-Instruktor

V 67 25

18 x | 24 UE | 78 €
Mo, 31.08.2009 – 18.01.2010, 19.30 – 20.30 Uhr
Schule f. Erziehungshilfe (TH), Zinzendorfstr.
Peter Scheufler, Tanzpädagog, Aerobic-Instruktor

„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 €

V 67 26

Mi, 28.10.2009 – 03.02.2010, 19.20 – 20.20 Uhr
Schule f. Körperbehinderte, Fischhausstr. 12, TH
Antje Rother, Tai Bo – Trainerin

„Fit mit Kick“ für Fortgeschrittene

Aufbauend auf den Kurs „Fit mit Kick“ für Einsteiger werden die bereits erlernten grundlegenden Schlag- und Kicktechniken angewandt und weiter ausgebaut. Motorische Fähigkeiten, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit werden durch neue Kombinationen und schnelleres Tempo verstärkt trainiert. Ein abschließendes Stretching entspannt die Muskulatur und lässt neue Energie tanken.

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

V 67 27

Mi, 28.10.2009 – 03.02.2010, 18.15 – 19.15 Uhr
Schule f. Körperbehinderte, Fischhausstr. 12, TH
Antje Rother, Tai Bo – Trainerin

AROHA – Herz-Kreislauf-Training im ¾- Takt

Ein neuer effektiver Gesundheitskurs, der Körper und Geist trainiert und der Seele ein Wohlbefinden bereitet. Kontrollierte, ausdrucksstarke, kraftvolle und entspannende Bewegungen wirken sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und kurbeln die Fettverbrennung an. Das Training wird in mittlerer Intensität durchgeführt, ist gelenkschonend und für alle Altersgruppen und Fitness-Stufen leicht nachvollziehbar.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk
15 x | 20 UE | 65 €

V 67 28

Do, 17.09.2009 – 28.01.2010, 20.00 – 21.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Daniel Kalaidjiew, Physiotherapeut

Kräftigung + Körperformung

Gesellschaft

Fitnessgymnastik für die Frau

Diese gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik beinhaltet ein gezieltes Training zur Straffung der Muskulatur des gesamten Körpers, besonders aber an Bauch, Beinen und Po. Den „ungeliebten Polstern“ wird in angenehmer Atmosphäre einer musikbegleiteten Körperarbeit zu Leibe gerückt, wobei sich die Körperpartien durch den Wechsel von Muskel- und -entspannung festigen und „in Form“ gebracht werden.

Bitte mitbringen: Handtuch, Turnschuhe
18 x | 24 UE | 78 €

V 67 29

Mi, 02.09.2009 – 03.02.2010, 18.00 – 19.00 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Kerstin Ehrh, Übungsleiterin Sport

Gesundheit

Problemzonen-gymnastik

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 Muskel- und -entspannung und Stretching festigen und „in Form“ bringen.

Bitte mitbringen: Matte, Theraband, Handtuch, Turnschuhe

V 67 33

18 x | 24 UE | 78 €
Mo, 31.08.2009 – 18.01.2010, 18.30 – 19.30 Uhr
Schule f. Erziehungshilfe (TH), Zinzendorfstr.
Peter Scheuffer, Tanzpädagogin, Aerobic-Instructor

Kunst

Sprachen

V 67 34

18 x | 24 UE | 78 €
Mo, 31.08.2009 – 18.01.2010, 19.30 – 20.30 Uhr
Gymn. Gorbitz, Leutew. Ring 141 (Gymn.-R.)
Angela Sommer, Übungsleiterin

IT | Beruf

V 67 35

18 x | 24 UE | 78 €
Mo, 31.08.2009 – 18.01.2010, 20.35 – 21.35 Uhr
Gymn. Gorbitz, Leutew. Ring 141 (Gymn.-R.)
Angela Sommer, Übungsleiterin

Junge vhs

V 67 36

12 x | 16 UE | 52 €
Mi, 30.09.2009 – 20.01.2010, 18.30 – 19.30 Uhr
Mittelschule Weißig (TH), Gönnsdorfer Weg 1

V 67 37

15 x | 20 UE | 78 €
Mi, 02.09.2009 – 13.01.2010, 20.15 – 21.15 Uhr
6. Mittelschule, Fetscherstr. 2 (Turnhalle)
Brigitte Hofmann, Sporttherapeutin

Bauch, Beine, Po

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

VHS-Kursleiter Daniel Kalaidjiew, Physiotherapeut, Bewegungstrainer:



Als ausgebildeter Physiotherapeut mit zahlreichen Weiterbildungen im Gesundheitsbereich habe ich mir das Ziel gesetzt, mein Wissen und Können einer Vielzahl von interessierten Menschen weiterzugeben. Aus meiner Leidenschaft zum traditionellen Shotokan-Karate heraus entwickelte sich die Arbeit als Rückenschullehrer, Pilates-Trainer, Aquafitness- und AROHA-Kursleiter mit dem Hauptanliegen, viele Menschen zu bewegen und wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dieser anspruchsvollen und wunderbaren Aufgabe habe ich mich mit ganzem Herzen verschrieben.

V 67 38

12 x / 16 UE / 52 €

Di, 08.09. – 08.12., 19.30 – 20.30 Uhr
 Gymnasium Plauen/Turnhalle I, Kantstr. 2
 Susann Thomalla, Dipl.-Sportlehrerin

V 67 39

15 x / 20 UE / 65 €

Mi, 09.09.2009 – 20.01.2010, 20.15 – 21.15 Uhr
 BSZ Wirtschaft/Turnhalle, Melanchthonstr. 9
 Steffi Bodor, Rücken-, Pilates- und Aerobictrainerin

V 67 40

18 x / 24 UE / 78 €

Do, 03.09.2009 – 28.01.2010, 18.15 – 19.15 Uhr
 TC Blau-Weiß Blasewitz, Vogesenweg 8
 Andreas Kühn, Physio-Fitness-Trainer

V 67 40S

18 x / 24 UE / 78 €

Do, 03.09.2009 – 28.01.2010, 19.30 – 20.30 Uhr
 TC Blau-Weiß Blasewitz, Vogesenweg 8
 Andreas Kühn, Physio-Fitness-Trainer

Bauch- und Rücken-Training

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

12 x / 16 UE / 52 €

V 67 41

Di, 08.09. – 08.12., 18.30 – 19.30 Uhr
 Gymnasium Plauen/Turnhalle I, Kantstr. 2
 Susann Thomalla, Dipl.-Sportlehrerin

Spezial-Training Bauchmuskulatur

Nach einer allgemeinen Erwärmung liegt der Schwerpunkt des Training bei der wohl am häufigsten auftretenden Problemzone. Eine starke Bauchmuskulatur entlastet den Rücken, sorgt für eine aufrechte Haltung und lindert Beschwerden. Welche Übungen sind effektiv, welche ineffektiv? Gelernt werden neue und klassische Bauchmuskel-Übungen und ihre Variationen. Aber auch anderen „ungeliebten Polstern“ wird zu Leibe gerückt. Dehnungs- und Entspannungsübungen lassen die Stunde ausklingen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk

15 x / 20 UE / 65 €

V 67 42

Mi, 02.09.2009 – 13.01.2010, 19.00 – 20.00 Uhr
 51. Grundschule/Turnhalle, Rosa-Menzer-Str. 24
 Lucie Gröpler, Aerobicinstructor

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 / 81,250 €

V 67 43

Mo, 07.09.2009 – 04.01.2010, 18.30 – 19.45 Uhr
 Schule f. Körperbehinderte, Fischhausstr. 12, TH
 Steffi Bodor, Rücken-, Pilates- und Aerobictrainerin

V 67 44

Mo, 07.09.2009 – 04.01.2010, 19.55 – 21.10 Uhr
 Schule f. Körperbehinderte, Fischhausstr. 12, TH
 Steffi Bodor, Rücken-, Pilates- und Aerobictrainerin

Intensive Funktionsgymnastik für Männer

Diese Stunde gehört den Männern. Intensive Kräftigungsübungen für Rücken und Bauch, Arme und Beine wechseln mit mobilisierenden Pausen und Hinweisen zum rückschonenden Verhalten im Alltag. Kurze theoretische Inhalte erklären den Sinn und Zweck jeder Stunde. Anhand von Funktionstests ermitteln wir in den ersten Stunden Stärken und Schwächen und erarbeiten ein Repertoire an Übungen, die unsere Haltung positiv beeinflussen und unserem Körper eine optimale Spannung verleihen.

Bitte mitbringen: Decke/Matte, Handtuch, Getränk

15 x / 20 UE / 65 €

V 67 45

Mo, 31.08. – 21.12., 20.00 – 21.00 Uhr
 BSZ Wirtschaft/Turnhalle, Melanchthonstr. 9

Body fit / Pilates

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.

*Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch
16 x | 32 UE | 128 €*

V 67 46

Di, 01.09.2009 – 05.01.2010, 18.00 – 19.30 Uhr
Schule f. Körperbehinderte, Fischhausstr. 12, TH
Yolima Fernandez, Sportpädagogin / Fitnesstrainerin/
Pilates-Trainerin

Body fit

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.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Theraband, Turnschuhe

V 67 47

6 x | 8 UE | 26 €
Mo, 24.08. – 28.09., 18.00 – 19.00 Uhr
65. Grundschule, Turnhalle, Zschierener Str. 5
Christiane Freund, Aerobictrainerin

V 67 48

12 x | 16 UE | 52 €
Mo, 26.10.2009 – 18.01.2010, 18.00 – 19.00 Uhr
65. Grundschule, Turnhalle, Zschierener Str. 5
Christiane Freund, Aerobictrainerin

Body-Skulp

Das Kräftigungstraining des gesamten Körpers, der Stütz- und 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

V 67 49

15 x | 15 UE | 48,75 €
Mo, 07.09.2009 – 04.01.2010, 18.50 – 19.35 Uhr

6. Mittelschule, Fetscherstr. 2 (Turnhalle)
Manuela Hähne, Fachübungsleiterin
Funktionsgymnastik

V 67 50

15 x | 15 UE | 48,75 €
Mo, 07.09.2009 – 04.01.2010, 19.45 – 20.30 Uhr
6. Mittelschule, Fetscherstr. 2 (Turnhalle)
Manuela Hähne, Fachübungsleiterin
Funktionsgymnastik

V 67 51

12 x | 16 UE | 52 €
Di, 15.09. – 15.12., 19.45 – 20.45 Uhr
Gesundheitszentrum Medved, Maxstr. 8
Antje Dewitz, Aerobic-Trainerin

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 und einer angenehmen Erholungsphase.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Paar 1kg Hanteln

V 67 52

12 x | 16 UE | 52 €
Do, 03.09. – 03.12., 18.40 – 19.40 Uhr
Schule f. Körperbehinderte, Fischhausstr. 12, TH
Christiane Rupp, Wellness- und Aerobic-Trainerin

V 67 53

12 x | 16 UE | 52 €
Do, 03.09. – 03.12., 19.50 – 20.50 Uhr
Schule f. Körperbehinderte, Fischhausstr. 12, TH
Christiane Rupp, Wellness- und Aerobic-Trainerin

V 67 54

15 x | 20 UE | 65 €
Mi, 09.09.2009 – 20.01.2010, 19.10 – 20.10 Uhr
BSZ Wirtschaft/Turnhalle, Melanchthonstr. 9
Steffi Bodor, Rücken-, Pilates- und Aerobictrainerin

Selbstverteidigung

Wendo – Selbstschutz für Frauen (Grundkurs)

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
2 x | 12 UE | 60 €

V 67 55

Sa + So, 14.11. + 15.11., 10.00 – 15.15 Uhr
Johannstädter Kulturtreff, Eisenstr. 35
Silke Goschin, Trainerin für Selbstverteidigung

Wendo – Selbstschutz für Frauen (Aufbaukurs)

Voraussetzung: Grundkurs Wendo!
Mitzubringen: Matte/Decke, bequeme Sportkleidung
2 x | 12 UE | 60 €

V 67 56

Sa + So, 30.01. + 31.01., 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 €

V 67 57

Mo, 26.10. – 14.12., 20.00 – 21.30 Uhr
Selbstschutzcenter, Reinhold-Becker-Str. 6 a
Maik Eberhart, Referent für Selbstverteidigung

Selbstverteidigung für Ältere

Frauen wie Männer, die mit zunehmendem Alter an Selbstvertrauen verlieren und fürchten, vielleicht einmal Opfer einer Tätlichkeit zu werden, haben in diesem Kurs die Möglichkeit, die eigene Wehrfähigkeit zu erproben und zu stärken. Das Erlernen einfacher, aber sehr wirksamer Techniken der Selbstverteidigung in Kombination mit Übungen zu psychologisch richtigem Verhalten bei Gefahr verhilft auch Seniorinnen/ Senioren zu neuer Sicherheit und mehr Respekt.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung
9 x | 12 UE | 42 €

V 67 58

Mi, 23.09. – 25.11., 14.00 – 15.00 Uhr
VHS, Schillweg 3
Maik Eberhart, Referent für Selbstverteidigung

Selbstverteidigung für Ältere (Aufbaukurs)

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung
9 x | 12 UE | 42 €

V 67 59

Mi, 23.09. – 25.11., 15.00 – 16.00 Uhr
VHS, Schillweg 3
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 Selbsterziehung. Im Mittelpunkt der Übungen stehen Freude an der Bewegung und Schulung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Damit kann Aikido viel zu Selbstbewusstsein und Harmoniefindung beitragen und als ein Weg der Lebens- und Gesundheitspflege auch in unserem Kulturkreis für Frauen wie Männer Beachtung erfahren.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung
12 x | 16 UE | 48 €

V 67 60

Mi, 28.10.2009 – 03.02.2010, 18.00 – 19.00 Uhr
Aikidoschule, Kipsdorfer Straße 100
Maik Gräfe, Trainer

Wushu-Kung Fu – Kampfsport

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

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung
12 x | 16 UE | 48 €

V 67 61

Do, 01.10.2009 – 14.01.2010, 19.30 – 20.30 Uhr
BSZ Wirtschaft/Turnhalle, Melancthonstr. 9
Ivan De Paola, Sportlehrer / Schwarzer Gürtel

Bewegung und Musik für Kleinkinder (1 – 3 Jahre) und Eltern

Singen, Tanzen und Spielen fördern Kinder ganzheitlich in ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Dieser Kurs spricht Muttis und Vatis mit Kleinkindern (1 bis 3 Jahre) an. Die Kinder sollten sicher laufen können. Es werden durch Singen, Tanzen, Finger- und Kreisspiele sowie gezielte Sportübungen die Beweglichkeit, Konzentration und auch die geistigen Fähigkeiten der Kinder gesteigert.

*Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk
8 x | 8 UE | 24 € (Kinderermäßigung 50 %)*

V 68 01



Fr, 25.09. – 27.11., 9.00 – 9.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Jana Galle-Ullrich, Säuglings- u. Kleinkindbetreuerin

Inline Skaten für Eltern und Kinder

Das gelenkschonende Ausdauertraining ist eine der effektivsten Möglichkeiten, die Körperhaltung zu schulen. Das macht der ganzen Familie Spaß. Erlernen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern die wichtigsten Techniken: Bremsen und sicheres Fahren, Bewegen im Straßenverkehr sowie die Wartung und Pflege der Skates-Ausrüstung.

*Bitte mitbringen: Inline-Skates (Softboots mit weichen Gummirollen), Hand-, Knie- und Ellenbogenschützer, Helm
3 x | 9 UE | 27 € (Kinderermäßigung 50 %)*

V 68 02



Sa, So, 05.09., 06.09., 13.09., 10.00 – 12.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3, Turnhalle

Heike Dinger, Inline-Skatertrainerin

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 €*

V 68 03

Sa, So, 19.09., 20.09., 27.09., 10.00 – 12.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3, Turnhalle

Heike Dinger, Inline-Skatertrainerin

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 €

V 68 04

Sa + So, 12.09. + 13.09., 9.00 – 16.30 Uhr

Treff: S-Bahnhof Rathen

Dorit Schöne, Sporttherapeutin

Bogenschießen für Anfänger

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

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung (enge Ärmel!), Turnschuhe Material wird gestellt, eigener Bogen und Pfeile können mitgebracht werden

1 x | 7 UE | 24,50 €

V 68 05

So, 20.09., 9.30 – 14.45 Uhr

Bogenschule, Espenstr. 5, 01169

Ralf Büttner, Trainer Bogenschießen

V 68 06

Sa, 24.10., 9.30 – 14.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Ralf Büttner, Trainer Bogenschießen

Bogenschießen in der Halle

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

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung (enge Ärmel!), Turnschuhe Material wird gestellt, eigener Bogen und Pfeile können mitgebracht werden

9 x | 18 UE | 63 €

V 68 07

Di, 24.11.2009 – 26.01.2010, 20.30 – 22.00 Uhr
17. Mittelschule (Turnhalle), Wachsbleichstr. 6
Ralf Büttner, Trainer Bogenschießen

Kyudo – die Kunst des Japanischen Bogenschießens (Einführungskurs)

siehe Kurs V 6490, S. 94

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.

12 x | 24 UE | 78 €

V 68 08

Mo, 14.09. – 14.12., 19.00 – 20.30 Uhr
44. Grundschule/Turnhalle, Salbachstraße 10
Doris Lutze, Trainerin

V 68 09

Mo, 14.09. – 14.12., 20.30 – 22.00 Uhr
44. Grundschule/Turnhalle, Salbachstraße 10
Doris Lutze, Trainerin

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 Nationalspieler!

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Schläger wenn vorhanden
10 x | 20 UE | 60 €

V 68 10

Mi, 16.09. – 09.12., 17.15 – 18.45 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Han Guo, Trainer

Tischtennis für Fortgeschrittene

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

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Schläger wenn vorhanden
5 x | 10 UE | 30 €

V 68 11

Mi, 06.01. – 03.02., 17.15 – 18.45 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Han Guo, Trainer

VHS-Kursleiter Han Guo, Tischtennis-Trainer:



Ich lebe erst seit kurzem in Dresden. Mein bisheriges Zuhause liegt in China, in der Stadt Mudanjiang. Von frühester Kindheit an trainiere ich vier bis fünf Stunden am Tag Tischtennis. Mit 15 Jahren bekam ich die Bescheinigung „Staatlicher Sportler Klasse 1“. Während der Schul- und Studienzeite habe ich als Sportler an nationalen Wettkämpfen teilgenommen. Seit der Hochschulzeit arbeite ich als Tischtennis-Trainer. Ich habe ein besonders für Anfänger geeignetes Trainings- und Bewertungssystem entwickelt, welches ich gern an der Volkshochschule vorstellen möchte.

Tamburello

Dieser Sport wird mit Federball oder auch einem tennisballähnlichen Spielgerät auf Wiese, Sand oder Hallenboden ausgeübt. Sie erlernen Technik, Taktik und bekommen Einblicke in die Variantenvielfalt und Unabhängigkeit von Platz und Mitspielerzahl dieser Sportart. Es erwarten Sie faszinierende Kurstage, in denen Sie Schnelligkeit, Reaktion, Koordination und Bewegungsgefühl entwickeln.

*Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe Eine Schläger-Leihgebühr von 5 € ist im Kurs zu entrichten.
12 x | 16 UE | 48 €*

V 68 12

Di, 27.10.2009 – 19.01.2010, 19.00 – 20.00 Uhr
BSZ Technik, Gerokstr. 22 (Turnhalle)
Ringo Sobiella, Trainer

Tamburello Ferienkurs (Familienkurs)

Dieser Kurs ist für alle Schülerinnen und Schüler ab 8 Jahren mit Eltern oder Großeltern geeignet. Entdecken Sie gemeinsam die faszinierende italienische Sportart. An zwei Tagen bekommen Sie erste Einblicke in die verschiedenen Spielvarianten.

*Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe Eine Schläger-Leihgebühr von 2 € ist im Kurs zu entrichten.
2 x | 6 UE | 18 € (Kinderermäßigung 50 %)*

V 68 13

Di, Fr, 13.10. – 16.10., 10.00 – 12.15 Uhr
VHS, Schilfweg 3
Ringo Sobiella, Trainer

Eislaufen Grundkurs

Der Kurs richtet sich an Eislauf Freunde, die die notwendige richtige Technik für das Gleiten, Vorwärts- und Rückwärtslaufen, Übersetzen, Richtungswechsel, Bremsen und kleine Schrittverbindungen erlernen möchten. Die Teilnehmer schulen dabei auch ihr Koordinations- und Balancegefühl, gute Körperhaltung und Körperspannung. Um Verletzungen vorzu-

beugen, wird Schutzausrüstung ähnlich wie beim Inline-Skaten empfohlen. Mindestalter 16 Jahre.

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

6 x | 8 UE | 28 €

V 68 14

Sa, 07.11. – 12.12., 9.00 – 10.00 Uhr
Hains Freizeitzentrum, Eisbahn, 01705 Freital
Dr. Marion Ehrh, Fachübungsleiterin Eistanz

V 68 15

So, 22.11.2009 – 10.01.2010, 10.00 – 11.00 Uhr
Hains Freizeitzentrum, Eisbahn, 01705 Freital
Jana Nitzsche, Eistanzerin

V 68 16

So, 17.01. – 28.02., 10.00 – 11.00 Uhr
Hains Freizeitzentrum, Eisbahn, 01705 Freital
Jana Nitzsche, Eistanzerin

Eislaufen Aufbaukurs

Die Teilnehmer sollten bereits Erfahrungen im Eislaufen haben. Wir wollen durch ein reiches Übungsangebot vom Einfachen zum Schwierigen führen und Eistanzschritte erlernen. Um Verletzungen vorzubeugen, empfehlen wir bequeme, nicht zu warme Kleidung, unbedingt Handschuhe, Knie- und Handschoner. Mindestalter 16 Jahre

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

6 x | 8 UE | 28 €

V 68 17

So, 22.11.2009 – 10.01.2010, 9.00 – 10.00 Uhr
Hains Freizeitzentrum, Eisbahn, 01705 Freital
Jana Nitzsche, Eistanzerin

V 68 18

So, 17.01. – 28.02., 9.00 – 10.00 Uhr
Hains Freizeitzentrum, Eisbahn, 01705 Freital
Jana Nitzsche, Eistanzerin

Skilanglauf – aber sicher!

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

Bitte mitbringen: Sport- bzw. Funktionskleidung im „Zwiebelschalensystem“, kleiner Rucksack für ausreichend Getränke (Wasser, Tee), Sonnenbrille, eigene Skilanglaufausrüstung. Ausleihe auch vorher in Altenberg möglich.

1 x | 7 UE | 21 €

V 68 19

Sa, 09.01., 10.00 – 16.00 Uhr

Treff: Parkplatz Grenzübergang Zinnwald (B 170)

Dürt Gräf, Sport- und Erziehungswissenschaftlerin

V 68 20

Sa, 06.02., 10.00 – 16.00 Uhr

Treff: Parkplatz Grenzübergang Zinnwald (B 170)

Dürt Gräf, Sport- und Erziehungswissenschaftlerin

Ob Weihnachten
oder Geburtstag oder ...
Anlässe gibt es immer!

Wie wäre es mit einem
Geschenk-Gutschein

für einen Kurs der
Volkshochschule Dresden?

Wir beraten Sie gern!

Die **vhs**
Volkshochschulen

**Volkshochschule
Dresden e.V.**

Schilfweg 3
Tel: 0351 25440-0

Außenstelle Gorbitz
Helbigsdorfer Weg 1
Tel: 0351 4161623

www.vhs-dresden.de

Wissen und mehr