

# Gesundheit

Zuständigkeit: Christian Schulze

## Medizin/ Homöopathie

### Medizin

#### Was Sie über Zahnersatz wissen sollten ...

Sehr viel wird über Zahnersatz gesprochen und geschrieben. Doch leider nur selten wird grundlegend aufgeklärt. Sie erhalten Einblicke in die Möglichkeiten des Zahnersatzes.

Folgende Themen werden behandelt: verschiedene Lösungen von Zahnersatz, Folgen von schlecht geplante Zahnersatz, wie viel Zahnersatz ist funktionell notwendig, wo beginnt der Luxus, Implantate: Pro/Kontra sowie Alternativen, Pro/Kontra von metallfreiem und edelmetallfreiem Zahnersatz. Sie erhalten Hilfe bei Ihren Entscheidungen in diesem Bereich, um so vielleicht die für Sie beste Lösung zu finden.

■ **Y40085** Dienstag, 16.3.2010/16.3.2010 bis 16.3.2010  
Dienstag, 19:00–21:00 Uhr  
vhs – Raum 101/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Björn Maier  
Gebühr: € 10,00

#### Alzheimer und andere Altersdemenzen

Therapeutische Ansätze und Aktivierung: Was kann ich als Angehöriger tun? Der Schwerpunkt liegt auf konkreten Hilfestellungen, wie Angehörige mit Demenzen umgehen sollen und was sich aus verschiedenen therapeutischen Ansätzen, Aktivierung und „Wellness“ zu Hause in der Realität umsetzen lässt (wie z. B. Validation, Bewegungs-, Kunst- und Musiktherapie sowie Sozio- und Beschäftigungstherapie). Bitte mitbringen: Schreibzeug, Papier für eigene Aufzeichnungen.

■ **Y40090** Samstag, 24.4.2010/24.4.2010 bis 24.4.2010  
Samstag, 15:00–16:30 Uhr  
vhs – Raum 206/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Manuela Doser  
Gebühr: € 6,00 (AK + € 1,00)

### Naturheilverfahren

#### Kopfschmerzen

##### Naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten

Lernen Sie die vielen möglichen Ursachen für Kopfschmerzen von A wie Allergien bis Z wie Zivilisationsbelastungen kennen. In diesem Zusammenhang werden Ihnen eine Vielzahl von naturheilkundlichen Behandlungsmöglichkeiten (auch zur Selbstanwendung) vorgestellt.

■ **Y40100** Mittwoch, 12.5.2010/12.5.2010 bis 12.5.2010  
Mittwoch, 19:00–20:30 Uhr  
vhs – Raum 104/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Andrea Auer, Heilpraktikerin  
Gebühr: € 7,00

#### Entgiften – Entschlacken – Entsäuern

Unser Organismus ist mit allerlei Schadstoffen belastet. U. a. können sich Giftstoffe von Nahrungs- bzw. „Genussmitteln“, von Abgasen, aber auch Schwermetalle wie Quecksilber in unserem Körper ansammeln und ihn schädigen. Krankheiten und diverse Leiden sind allzu oft die Folge. Lernen Sie die grundsätzlichen Unterschiede der naturheilkundlichen Therapieverfahren, aber auch mögliche Risiken bei Selbstanwendung kennen.

■ **Y40105** Donnerstag, 11.3.2010/11.3.2010 bis 11.3.2010  
Donnerstag, 19:00–20:30 Uhr  
vhs – Raum 100/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Andrea Auer, Heilpraktikerin  
Gebühr: € 7,00

### Homöopathie

#### Klassische Homöopathie

##### Anwendung bei Kindern

Wir werden uns mit den Grundzügen der klassischen Homöopathie befassen und die Arzneimittel der homöopathischen Hausapotheke genauer kennen lernen, um im Notfall bei akuten Krankheiten und Verstimmungen wie z. B. Erkältungen, Fieber, Ohrenproblemen, Magen-Darm-Beschwerden, Schülängste, Prüfungsangst die richtige Arznei wählen zu können. Weitere Themen: naturheilkundliche unterstützende Anwendungen, Grenzen der eigenen Behandlung.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

■ **Y40210** 3 Kurstage  
von 2.3.2010 bis 16.3.2010  
Dienstag, 19:30–21:30 Uhr  
vhs – Raum 310/III, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Rosa Maria Achter, Heilpraktikerin/  
Homöopathin  
Gebühr: € 43,00 Inkl. Material

### Gesundheitsvorsorge

#### Allgemein

##### Ganzheitliches Gesundheitstraining

– mit den fünf Elementen der kneippischen Gesundheitslehre: Ernährung, Bewegung, Wasseranwendungen, Heilkräuter, Lebensordnung/Lebensbalance. Sebastian Kneipp hat vor 150 Jahren ein Gesundheitskonzept geschaffen, das heute in seiner Ganzheitlichkeit und Praxisnähe aktueller ist denn je. Es gilt als das klassische Naturheilverfahren unseres Kulturkreises. Sie erfahren konkrete, alltags- und familientaugliche Anregungen zum jeweiligen Thema. Jeder Abend kann einzeln gebucht werden.

„Den Viren trotzen“ – Abwehrstark in den Frühling

■ **Y41011** Mittwoch, 3.3.2010,  
19:15–21:15 Uhr  
Bürgertreff Hochzoll, Holzerbau, Saal,  
Neuschwansteinstr. 23 a  
Leitung: Helga Balter  
Gebühr: € 10,00 (Inkl. Material)

##### „Erholsam schlafen“ – mit Tipps zum Ein- und Durchschlafen

■ **Y41012** Mittwoch, 24.3.2010,  
19:15–21:15 Uhr  
Bürgertreff Hochzoll, Holzerbau, Saal,  
Neuschwansteinstr. 23 a  
Leitung: Helga Balter  
Gebühr: € 10,00 (Inkl. Material)

##### „Dem Stress ein Schnippchen schlagen“ – angemessener Umgang mit Stresssituationen und Erhöhung der Stresstoleranz

■ **Y41013** Mittwoch, 21.4.2010,  
19:15–21:15 Uhr  
Bürgertreff Hochzoll, Holzerbau, Saal,  
Neuschwansteinstr. 23 a  
Leitung: Helga Balter  
Gebühr: € 10,00 (Inkl. Material)

##### Besuch aller 3 Veranstaltungen

■ **Y41014** 3 Kurstage  
von 3.3.2010 bis 21.4.2010  
Bürgertreff Hochzoll, Holzerbau, Café,  
Neuschwansteinstr. 23  
Leitung: Helga Balter  
Gebühr: € 22,00 (Inkl. Material)

#### Geistig fit mit ganzheitlichem Gedächtnistraining

Trainieren Sie unter Einbeziehung aller Sinne und beider Gehirnhälften mit Spaß und ohne Leistungsdruck Ihre Gehirnleistungen. Steigern Sie mit ausgewogenen Übungen Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Wahrnehmung und Denkfähigkeit und fördern Sie Ihren Hirnstoffwechsel und die Hirndurchblutung. Sie lernen verschiedene Methoden kennen, um Ihre Merkfähigkeit im Alltag zu verbessern, und erfahren Wissenswertes über Bewegung und Ernährung für das Gehirn.

Leitung: Martha Lindner, Gedächtnistrainerin  
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen.

■ **Y41080** 4 Kurstage  
von 3.3.2010 bis 24.3.2010  
Mittwoch, 10:15–11:45 Uhr  
vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Martha Lindner  
Gebühr: € 26,00  
► LifeKinetik s. Nr. Y45050

#### Besser denken und behalten

##### mit ganzheitlichem Gedächtnistraining

Voraussetzung: Einführungskurs/Vorerfahrungen in Gehirntraining. Mit gezieltem Training aller Gehirnfunktionen behalten und steigern Sie Ihre geistige Fitness. Es erwarten Sie neue, abwechslungsreiche Übungen zur Steigerung des Kurzzeitgedächtnisses, der Denkfähigkeit, der Wahrnehmung und der Konzentration, die die Hirndurchblutung fördern und Ihre Merkfähigkeit verbessern.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen

■ **Y41082** 4 Kurstage  
von 3.3.2010 bis 24.3.2010  
Mittwoch, 14:00–15:30 Uhr  
vhs – Raum 307/III, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Martha Lindner  
Gebühr: € 25,00

## Besser sehen mit Augentraining

### Vortrag

„Unsere Augen sind unser höchstes Gut“ – und damit das so bleibt, sollten wir uns gut um unsere Augen kümmern. Jeder zweite sieht heutzutage schlecht, Tendenz steigend. Was also tun bei Kurz- oder Weitsichtigkeit, bei Alterssichtigkeit oder bei einer starken Augenbelastung durch die Arbeit am Bildschirm. Mit Seh- und Augentraining können Sie selbst aktiv werden und einer Verschlechterung Ihrer Sehkraft entgegenwirken.

■ **Y41090** Donnerstag, 15.4.2010,  
18:00–19:30 Uhr  
vhs – Raum 101/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Bernadette Wöhrl  
Gebühr: € 6,00 (AK + 1,00 €)

## Augentraining

### Gut sehen ein Leben lang

Sie sind kurz- oder weitsichtig, oder benötigen eine Lesebrille? Ihre Augen brennen und ermüden schnell? Durch Bildschirmarbeit sind Ihre Augen überlastet? Dann versuchen Sie doch einmal dieses erprobte Fitnessprogramm für Ihre Augen. Bringen Sie mit einfachen und zeitsparenden Übungen, die Sie gut am Arbeitsplatz oder zu Hause anwenden können, Ihre Augen in Schwung. Schaffen Sie so die Voraussetzungen für scharfes, klares Sehen ohne Brille.

Bitte am Kurstag keine Kontaktlinsen tragen!

■ **Y41092** 2 Kurstage  
von 7.5.2010 bis 8.5.2010  
Freitag, 18:00–20:00 Uhr  
Samstag, 10:00–17:00 Uhr  
Pädagog. Forum 311/III, Willy-Brandt-Platz 3 a  
Leitung: Uschi Ostermeier-Sitkowski  
Gebühr: € 68,00

## Die Makuladegeneration – naturheilkundlich behandeln

Ein Augenleiden, das heutzutage immer mehr Menschen betrifft ist die sogenannte AMD, die altersbedingte Makuladegeneration. Neben der schulmedizinischen Behandlung bietet die Naturheilkunde Möglichkeiten, den Verlauf dieser Erkrankung durch z. B. Akupunktur, Augentraining, Ernährung und Nahrungsergänzung positiv zu beeinflussen.

■ **Y41093** Mittwoch, 10.3.2010,  
18:00–19:30 Uhr  
vhs – Raum 101/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Bernadette Wöhrl  
Gebühr: € 6,00 (AK + 1,00 €)

## Das Trockene Auge – naturheilkundlich behandeln

Das unangenehme Gefühl von trockenen Augen, dem so genannten Sicca-Syndrom, kennen heute nicht nur ältere Menschen. Dieses Problem greift auch bei Jüngeren schon um sich. Über die Ursachen dieser Erkrankung und die Behandlungsmöglichkeiten – vor allem aus der Naturheilkunde – erfahren Sie in diesem Vortrag. Auch das Augentraining kann hier sehr hilfreich sein.

■ **Y41095** Montag, 22.3.2010,  
18:00–19:30 Uhr  
vhs – Raum 101/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Bernadette Wöhrl  
Gebühr: € 6,00 (AK + 1,00 €)

## „Wenn die Arme zu kurz werden...“ – Lässt sich eine Lesebrille vermeiden?

Wenn die Arme zu kurz zum Lesen werden, beginnt meistens die so genannte Alterssichtigkeit. Doch eine Lesebrille ist hier nicht die einzige Lösung, denn unsere Augen und das Sehen lassen sich trainieren. Ebenso spielen die richtige Ernährung, eine Entschlackung des Körpers und gutes Licht eine wichtige Rolle für unser Sehen und die Gesundheit unserer Augen.

■ **Y41096** Dienstag, 18.5.2010,  
18:00–19:30 Uhr  
vhs – Raum 101/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Bernadette Wöhrl  
Gebühr: € 6,00 (AK + 1,00 €)

## Wohlfühlen

### Wohlfühltag für Frauen

#### Yoga und Entspannung – Quelle von Gesundheit und Wohlbefindens

Finden Sie Inseln der Ruhe und Entspannung! Mit sanften Yoga-Übungen, Atem- und Entspannungstechniken, wohltuenden Massagen können wir uns spüren, berühren und berührt werden. Im Umgang mit dem Körper entdecken wir innere Balance und Kraft. Genussvolle Wahrnehmungsübungen verwöhnen die Sinne und lassen Entspannung und seelisches Wohlbefinden entstehen. So geht es mit Kraft und Gelassenheit zurück in den Alltag. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

■ **Y41112** Sonntag, 9.5.2010,  
10:00–16:00 Uhr  
vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Sabine Gerlach, Pädagogin,  
Yogalehrerin BDY/EYU  
Gebühr: € 38,00  
► Kreativität und Entspannung s. Nr. Y14380

### Auszeit für Schwangere

#### Wohlfühlen, entspannen, hineinlauschen, sich selbst wahrnehmen

Ich möchte Sie einladen, sich ein wenig Zeit für sich und das Ungeborene zu nehmen. Sich einlassen auf die neue Situation, liebevoll mit sich und dem Baby in Kontakt kommen, Atem- und Entspannungsübungen kennen lernen, Phantasieerleben, Babymassagetechniken erlernen, Erfahrungsaustausch. Teilnahme ab der 16. Schwangerschaftswoche. Max. 6 Teilnehmerinnen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Decke und Kissen

■ **Y41150** 5 Kurstage  
von 5.3.2010 bis 9.4.2010  
Freitag, 18:00–19:15 Uhr  
fitdankbaby-Zentrum, Schmiedgasse 6  
Leitung: Claudia Köhler  
Gebühr: € 48,00

■ **Y41151** 5 Kurstage  
von 11.6.2010 bis 9.7.2010  
Freitag, 18:00–19:15 Uhr  
fitdankbaby-Zentrum, Schmiedgasse 6  
Leitung: Claudia Köhler  
Gebühr: € 48,00

## Massage

### Massieren lernen

#### Grundkenntnisse ganzheitlicher Massage

Sie erlernen einfache, wohltuende Massagen, die bei einem Partner, zum Teil auch bei sich selbst angewendet werden können. Dabei wird hauptsächlich mit Teilmassagen (z. B. Schulter-Nacken-Rücken, Hände, Bauch, Kopf) gearbeitet, ergänzt durch Ganzkörperbehandlungen und weiteren Übungen. Diese können uns helfen loszulassen und Verspannungen im Körper zu lösen.

Melden Sie sich bitte zu zweit (Partner/in, Freund/in, Bekannte/r) an. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Massageöl, Matte, 2 Decken, Laken, kleines Kissen.

■ **Y41310** 2 Kurstage  
von 15.5.2010 bis 16.5.2010  
Samstag, 11:00–18:00 Uhr  
Sonntag, 11:00–18:00 Uhr  
vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Bernd Siegmann, Heilpraktiker  
Gebühr: € 112,00 /Gebühr für 2 Personen

### Partnermassage

Sie erlernen einfache, wohltuende Massagen, die Sie mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner austauschen können. Wir arbeiten mit Teilmassagen (z. B. Schulter-Nacken-Rücken, Hände, Bauch, Kopf), Ganzkörperbehandlungen und ergänzenden Übungen. Diese können uns helfen Stress abzubauen, Verspannungen zu lösen und das einfühlsame Berührtwerden zu genießen.

Teilnahme nur zu zweit (Partner/in, Freund/in, Bekannte/r). Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Massageöl, Matte, 2 Decken, Laken, kleines Kissen.

■ **Y41320** 2 Kurstage  
von 17.7.2010 bis 18.7.2010  
Samstag, 11:00–18:00 Uhr  
Sonntag, 11:00–18:00 Uhr  
vhs – Raum 103/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Bernd Siegmann, Heilpraktiker  
Gebühr: € 112,00 /Gebühr für 2 Personen

### Partnermassage

Sie lernen mit einfachen Griffen und Techniken die klassische Massage für Rücken, Beine, Arme, Gesicht und Bauch, um den alltäglichen Verspannungsproblemen vorzubeugen und entgegenzuwirken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 2 Decken, 1 kleines Kissen, Massageöl, Brotzeit und Getränk nach Bedarf.

■ **Y41321** Sonntag, 21.3.2010,  
9:00–16:00 Uhr  
vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Robert Granetzny  
Gebühr: € 56,00 /Gebühr für 2 Personen

### Ganzheitliche Partnermassage

Erlernen einfacher, wohltuender Massagegriffe als Sofortmaßnahme gegen alltagsbedingte Verspannungen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich etc., und auch als Möglichkeit, sich gegenseitig zu verwöhnen. Inhalt: Spezielle Massagetechniken zur allgemeinen Lockerung der Muskulatur, Atemblockaden lösen, Energiefluss anregen, Stressabbau, loslassen. Teilnahme nur zu zweit (Partner/in, Freund/in, Bekannte/r).

Bitte mitbringen: entsprechende „Zwiebelschalenkleidung“, mehrere Badelaken und Decken, Nackenhörnchen, Schuhe für drinnen, Massa-

geöle, Verpflegung, Mineralwasser, Schreibzeug.

■ **Y41323** Sonntag, 25.4.2010,

10:00–17:00 Uhr

vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Barbara Geßlein, Dipl.-Psychologin,  
Bewegungspädagogin

Gebühr: € 58,00 /Gebühr für 2 Personen

■ **Y41325** Sonntag, 11.7.2010,

10:00–17:00 Uhr

Bürgerhaus Pfersee, Saal, Stadtberger Str. 17  
Leitung: Barbara Geßlein, Dipl.-Psychologin,  
Bewegungspädagogin

Gebühr: € 58,00 /Gebühr für 2 Personen

## Seelen-Massage

### Ein Tag zum Verwöhnen und Wohlfühlen

Spezielle, z.T. fernöstlich beeinflusste Massagegriffe und -techniken helfen, unsere körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte zu mobilisieren und auszubalancieren. Meridiane werden sanft stimuliert, Chi-Energie behutsam in Fluss gebracht, Alltagsverspannungen und Atemblockaden ganzheitlich gelöst. Gemeinsam mit dem Partner kommen wir zur Ruhe, verschüttete Lebensenergien werden wieder frei, wir lassen los trotz Hektik und Stress.

Melden Sie sich zu zweit, mit Partner/in, Freund/in, Bekannte/r an.

Bitte mitbringen: entsprechende „Zwiebelschalenkleidung“, mehrere Badelaken und Decken, Nackenhörnchen, Schuhe für drinnen, Massageöl, Verpflegung, Mineralwasser, Schreibzeug.

■ **Y41340** Sonntag, 7.3.2010,

10:00–17:00 Uhr

vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Barbara Geßlein, Dipl.-Psychologin,  
Bewegungspädagogin

Gebühr: € 58,00 /Gebühr für 2 Personen

■ **Y41342** Sonntag, 16.5.2010,

10:00–17:00 Uhr

Bürgerhaus Pfersee, Saal, Stadtberger Str. 17  
Leitung: Barbara Geßlein, Dipl.-Psychologin,  
Bewegungspädagogin

Gebühr: € 58,00 /Gebühr für 2 Personen

## TCM-Massage und Rückentherapie

### „Öffne das Tor des Windes“

Sie erleben auf leicht verständliche Weise eine praktische Einführung in die chinesische Heilmassage. Sie lernen step by step den Ablauf einer wirkungsvollen und natürlichen Behandlung einzelner Problemzonen im Schulter-, Arm-, Hals- und Rückenbereich kennen, sowie eine Wirbelsäulen-Energiemassage. Mit der gezielten Massage bestimmter Akupunkturpunkte und Meridiane aktivieren wir die Energieströme unseres Körpers und erleben so die heilsame und entspannende Wirkung auf die verschiedenen Muskel- und Gelenkbereiche. Wir massieren zu zweit auf topmodernen Massagegeliegen mit bequemen Kopfstützen und bei angenehmer Musikbegleitung. Massageskript kann vor Ort erworben werden, Kosten € 5,00. Anmeldung nur zu zweit. Max. 12 Teilnehmende

Bitte mitbringen: 2 Badehandtücher.

■ **Y41350** Sonntag, 21.3.2010,

10:00–18:00 Uhr

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Martin Schmalstich

Gebühr: € 64,00 /Gebühr für 2 Personen

► Shiatsu Selbsthilfe s. Nr. Y44510

Akupressur Selbstmassage und Akupressurpunkte s. Nr. Y44190

## Chinesische Energiemassage

### Entspannung, Energietanken, körperlich-seelische Harmonisierung

Grundlage dieser tiefenentspannenden Massageform sind Tao-Meditationsübungen, die Energiezentren des Kleinen Energiekreislaufs, sowie Meridianverläufe. Sanfte Partnermassage regt sie harmonisierend an. Informationen über die Traditionelle Chinesische Medizin und Qigong-Übungen unterstützen eine bewusstere Wahrnehmung. Massiert werden kann als Öl-massage oder über lockerer Kleidung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Decke, Sitz- bzw. Kopfkissen, 2 Badetücher, 2 Handtücher, nach Bedarf Massageöl, Schreibzeug

■ **Y41351** 2 Kurstage

von 6.3.2010 bis 7.3.2010

Samstag, 10:00–16:00 Uhr

Sonntag, 10:00–16:00 Uhr

vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Barbara Uhl

Gebühr: € 75,00

## Dancing Hands Massage

### Die Streichmassage zum Wohlfühlen

Eine etwas freier gestaltete Variante der klassischen Massage, wobei Rücken, Arme und Beine mit einer sanften und fließenden Streich- und Drucktechnik massiert werden, was zu einem angenehmen und entspannten Körpergefühl führt. Sie lernen step by step nach einem leicht verständlichem System den Ablauf dieser schönen Massage kennen.

Alles was Sie dafür brauchen, sind Ihre Hände und Freude an der Körperarbeit.

Wir massieren zu zweit auf topmodernen Massagegeliegen mit verstellbaren Kopfstützen.

Massageskript kann vor Ort erworben werden, Kosten € 5,00.

Anmeldung nur zu zweit! Max. 12 Teilnehmer

Bitte mitbringen: 2 Badehandtücher.

■ **Y41353** Sonntag, 16.5.2010,

10:00–18:00 Uhr

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Martin Schmalstich

Gebühr: € 64,00 /Gebühr für 2 Personen

## Physioflex-Massage leicht gelernt

### Aktiv und entspannt im Alltag

Die Physioflex-Massage ist eine sehr effektive und ganzheitliche Massagetechnik und hilft, alltagsbedingte Probleme aus Beruf und Freizeit spürbar zu bessern. Die Physioflex-Massage eignet sich bestens zur gezielten Massage und Mobilisation im Muskel- und Gelenkbereich der Schulter, Arme, des Rückens und einer Venen-Spezialmassage für die Beine. Wir haben für Sie einen Mix aus einfachen, aber sehr effektiven Massage- und Grifftechniken zusammengestellt, so lernen Sie die Physioflex-Massage, step by step, nach einem leicht verständlichen System und mit viel Freude an der Körperarbeit anzuwenden.

Wir arbeiten zu zweit, auf topmodernen Massagegeliegen und bei angenehmer Musikbegleitung.

Massageskript kann vor Ort erworben werden, Kosten € 5,00.

Anmeldung nur zu zweit. Max. 12 Teilnehmer

Bitte mitbringen: 2 Badehandtücher.

■ **Y41355** Sonntag, 18.4.2010,

10:00–18:00 Uhr

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Martin Schmalstich

Gebühr: € 64,00 /Gebühr für 2 Personen

## Fußreflexzonenmassage

### für Paare

Der Mensch spiegelt sich in den Füßen wieder. Erfahren und spüren Sie, welche wohltuende Wirkung eine Fußreflexzonenmassage haben kann und welche Körperbereiche dadurch beeinflusst werden können. Ein Verwöhnprogramm für Körper und Seele. Anmeldung zu zweit!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 2 Decken, 1 kleines Kissen, Farbstift und Block, Brotzeit und Getränk nach Bedarf.

■ **Y41360** Samstag, 13.3.2010,

9:00–16:00 Uhr

vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Robert Granetzny

Gebühr: € 58,00 /Gebühr für 2 Personen

# Entspannung

## Allgemein

### Entspannung genießen

Gönnen Sie sich eine Stunde für Körper, Geist und Seele, in der Sie durch verschiedene Entspannungsübungen begleitet werden! Genießen Sie Klänge und Düfte, während Sie Ihre Muskeln entspannen, Ihren Kopf frei bekommen und Ihre Seele baumeln lassen! Mit frischer Energie gehen Sie in den Alltag zurück. Die Übungen finden ausschließlich auf dem Stuhl sitzend statt und sind somit besonders geeignet für Menschen mit Bewegungseinschränkungen und Senioren.

■ **Y43010** 10 Kurstage

von 1.3.2010 bis 17.5.2010

Montag, 15:00–16:00 Uhr

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Anne-Rose Niederhammer

Gebühr: € 42,00

## Runter vom Gas

### Entspannung pur

„Entspannung ist nicht etwas, das Du tust. Es ist eine natürliche Reaktion, die Du zulässt. Entspannung ist das, was übrig bleibt, wenn Du aufhörst, Spannung zu erzeugen“. (Joel Levey: Die Kunst der Entspannung, Konzentration und Meditation). Vorgestellt werden diverse Entspannungsmethoden, u. a. Elemente aus Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training, sowie die Spannungsregulierungsmethode nach Gerda Alexander. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, evtl. Nackenkissen, Wasser, Verpflegung.

■ **Y43040** Samstag, 26.6.2010,

10:00–17:00 Uhr

vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Barbara Geßlein, Dipl.-Psychologin,  
Bewegungspädagogin

Gebühr: € 36,00

## Autogenes Training

### Autogenes Training – Grundkurse

Autogenes Training bewirkt mehr Gesundheit, Selbstbewusstsein, Lebensfreude, stabilisiert die Persönlichkeit und beugt dem Burn-Out vor. Bei regelmäßigem Training kann nach einiger Zeit innerhalb von 30 Sekunden ein Ent-

spannungszustand erreicht sein. Durch einfache formelhafte Sätze wird die Umschaltung des vegetativen Nervensystems erreicht und Beschwerden wie Muskelverspannungen, Spannungskopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden u.v.m. werden gelindert. Die Kurse sind nicht für Kranke gedacht, die klinisch-psychiatrischer Behandlung bedürfen. Pünktliche und regelmäßige Teilnahme ist erforderlich.

Teilerstattung der Kursgebühr durch Krankenkassen möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Isomatte, Schreibunterlagen.

■ **Y43112** 8 Kurstage

von 2.3.2010 bis 11.5.2010

Dienstag, 17:00–18:00 Uhr

Nicht am 27. April

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Hildegard Röltgen-Thiel, Dipl.-Mentaltrainerin

Gebühr: € 57,50 (Inkl. Material)

In Kooperation mit [ ]

■ **Y43115** 8 Kurstage

von 2.3.2010 bis 11.5.2010

Dienstag, 18:00–19:00 Uhr

Nicht am 27. April

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Hildegard Röltgen-Thiel, Dipl.-Mentaltrainerin

Gebühr: € 57,50 (Inkl. Material)

In Kooperation mit [ ]

■ **Y43117** 8 Kurstage

von 18.5.2010 bis 20.7.2010

Dienstag, 17:00–18:00 Uhr

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Hildegard Röltgen-Thiel, Dipl.-Mentaltrainerin

Gebühr: € 57,50 (Inkl. Material)

In Kooperation mit [ ]

■ **Y43118** 8 Kurstage

von 18.5.2010 bis 20.7.2010

Dienstag, 20:15–21:15 Uhr

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Hildegard Röltgen-Thiel, Dipl.-Mentaltrainerin

Gebühr: € 57,50 (Inkl. Material)

In Kooperation mit [ ]

Bitte mitbringen: Bitte in normaler Kleidung kommen, Decke nicht erforderlich.

■ **Y43120** 7 Kurstage

von 4.3.2010 bis 29.4.2010

Donnerstag, 18:00–19:15 Uhr

vhs – Raum 309/III, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Astrid Wolf, Dipl.-Med.-Päd. (Univ.)

Gebühr: € 64,00 (Inkl. Material)

In Kooperation mit [ ] und [ ]

## Autogenes Training – Aufbaukurse

Vorkenntnisse: Teilnahme Grundkurs.

Wir wollen die Entspannung vertiefen, das Training intensiver nutzen und dadurch zu mehr Lebensqualität gelangen. Wiederholen und Aktivieren (nach Trainingspausen) der Grundstufe. Ergänzende Hilfen. Anwendung des Autogenen Trainings für Stress-Situationen im Alltag. Erarbeitung des formelhafte Vorsatzes. Tiefenentspannung durch Fantasiereisen. Teilerstattung der Kursgebühr durch Krankenkassen möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Isomatte, Schreibunterlagen

■ **Y43130** 8 Kurstage

von 2.3.2010 bis 11.5.2010

Dienstag, 19:15–21:15 Uhr

Nicht am 27. April

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Hildegard Röltgen-Thiel, Dipl.-Mentaltrainerin

Gebühr: € 98,50 (Inkl. Material)

In Kooperation mit [ ]

■ **Y43135** 8 Kurstage

von 18.5.2010 bis 20.7.2010

Dienstag, 18:00–20:00 Uhr

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Hildegard Röltgen-Thiel, Dipl.-Mentaltrainerin

Gebühr: € 98,50 (Inkl. Material)

In Kooperation mit [ ]

## Weniger Stress im Beruf durch Autogenes Training

Sie haben noch Vieles vor? Das Autogene Training kann Ihr Leben auf einfache Weise erleichtern. Es ist leicht zu erlernen und vielfältig einzusetzen. Sie können es für fast alles nutzen, was Sie in Ihrem Leben ändern wollen: Es hilft Ihnen körperliche Beschwerden zu lindern, Stresssituationen aufzulösen, Konzentration und Kreativität zu fördern, Ziele erfolgreich zu verwirklichen und inneres Wohlbefinden zu erfahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Nackenkissen, warme Socken.

■ **Y43140** 8 Kurstage

von 3.3.2010 bis 5.5.2010

Mittwoch, 18:30–19:30 Uhr

Pädagog. Forum 311/III, Willy-Brandt-Platz 3 a

Leitung: Cornelia Schenk

Gebühr: € 57,50

In Kooperation mit [ ] und [ ]

► Mentale Techniken zur Stressbewältigung s. Nr. Y14355

## Den Ruhezustand genießen durch Autogenes Training

Eigentlich möchte man das Leben jetzt genießen, befreit von den Zwängen des Berufslebens. Das Autogene Training kann dabei Ihr Leben auf einfache Weise erleichtern. Der Klassiker unter den Entspannungsmethoden ist leicht zu erlernen und vielfältig einzusetzen. Es regt die Selbstheilungskräfte des Körpers an, sodass sich Wohlbefinden einstellt, Stresssituationen auflösen und Pläne erfolgreich verwirklicht werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Nackenkissen, warme Socken.

■ **Y43145** 8 Kurstage

von 3.3.2010 bis 5.5.2010

Mittwoch, 15:00–16:00 Uhr

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Cornelia Schenk

Gebühr: € 57,50

In Kooperation mit [ ] und [ ]

## TrophoTraining

### Blitzentspannung

TrophoTraining verhilft uns im Alltag zu mehr Wohlsinn und Konzentration. Die Inhalte basieren auf den gesetzmäßigen Beziehungen zwischen körperlichem Geschehen und inneren Vorstellungen. TrophoTraining kann mit minimalem Zeitaufwand überall angewendet werden. Entdecken Sie Ihre inneren Kraftquellen und reagieren Sie in Zukunft gelassener und selbstbewusster.

Als gesundheitsfördernde Maßnahme ist das TrophoTraining von gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

■ **Y43210** 3 Kurstage

von 21.6.2010 bis 5.7.2010

Montag, 18:30–20:15 Uhr

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Dr. Dagmar Amling, Ärztin

Gebühr: € 52,50

In Kooperation mit [ ] und [ ]

## TrophoTraining® – Refresher

Sie kennen bereits das TrophoTraining® und möchten das Gelernte vertiefen? Erfahrungsaustausch und Wissensauffrischung

■ **Y43212** Montag, 2.8.2010,

18:30–19:45 Uhr

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Dr. Dagmar Amling, Ärztin

Gebühr: € 15,00

## Muskelentspannung

### Mehr Wohlbefinden im Alltag erleben durch Selbstentspannung

Selbstentspannung ist eine angenehme und einfache Methode, Körper und Psyche besser wahrzunehmen. Sie finden zu Ihrer Entspannungsfähigkeit zurück. Dieses Sensibilitäts-training hat nicht nur einen angenehmen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden, sondern fördert auch Ihre Selbstbestimmung und Ihre Unabhängigkeit von äußeren Stressfaktoren. Der Alltag wird wieder bunter.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Nackenkissen, warme Socken.

■ **Y43310** 8 Kurstage

von 3.3.2010 bis 5.5.2010

Mittwoch, 16:30–17:30 Uhr

vhs – Raum 310/III, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Cornelia Schenk

Gebühr: € 57,50

In Kooperation mit [ ] und [ ]

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)

Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson ist ein angenehmes Sensibilitätstraining, über das Sie tiefe Entspannung, Ruhe und Gelassenheit erlangen. Durch systematisches Anspannen und Lösen von Muskelgruppen mit intensivem Spüren des gelösten Zustandes erhalten Sie Ihre natürliche Entspannungsfähigkeit zurück. PME hat eine klinisch nachgewiesene gute Wirkungsweise auch bei Personen, denen andere Entspannungsmethoden nicht hilfreich waren.

■ **Y43330** 7 Kurstage

von 6.5.2010 bis 8.7.2010

Donnerstag, 14:30–15:45 Uhr

vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Astrid Wolf, Dipl.-Med.-Päd. (Univ.)

Gebühr: € 64,00 (Inkl. Material)

In Kooperation mit [ ] und [ ]

## Atem und Entspannung

### Der Atem als Energiespender

#### Besser loslassen im Alltag

Unsere oft hektische und daher stressige Lebensführung bewirkt eine zu flache und zu kurze Atmung, uns bleibt die Luft weg, das Zwerchfell „macht zu“. Durch sanftes Verlängern der Ausatmung kommt der Atem wieder

tiefer und voller, verschüttete Energien werden freigesetzt. Vorgestellt werden diverse ganzheitliche Atemschulen, u. a. „Der erfahrbare Atem“ von Ilse Middendorf.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, evtl. Nackenkissen, Wasser und Verpflegung.

■ **Y43410** Sonntag, 14.3.2010,

10:00–17:00 Uhr

vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Barbara Geßlein, Dipl.-Psychologin, Bewegungspädagogin

Gebühr: € 36,00

► Atem-Meditation s. Nr. Y43520

Die Atemblume s. Nr. Y44184

Qigong und Atem s. Nr. Y44186

## Meditation

### Ich pflanze ein Lächeln

#### Einführung in die Meditation

Meditation ist ein in allen großen Kulturen bekannter Weg zu mehr Klarheit und Lebensfreude. Sie lernen verschiedene Wege und Weisen der Meditation kennen, damit Sie Ihren Alltag leichter und froher erleben und zu sich selbst finden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Meditationshocker, Meditationskissen.

■ **Y43510** 2 Kurstage

von 12.6.2010 bis 13.6.2010

Samstag, 10:00–17:30 Uhr

Sonntag, 10:00–17:30 Uhr

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Matthias Möller

Gebühr: € 68,00

### Atem-Meditation

#### Faszination Atempause

Die Atem-Meditation ist eine der ältesten Meditationsformen überhaupt: Den Atem beobachten, wahrnehmen wie er ein- und ausgeht, den Atem-Pausen nachspüren... sich dem eigenen Atemgeschehen mehr überlassen (es atmet mich) stärkt das Ur-Vertrauen, durch den intensiveren Kontakt zu uns selbst erspüren wir wieder besser, was wir wollen und was wir nicht wollen (Hilfe bei Alltagsproblemen, anstehenden Entscheidungen, etc.).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, evtl. Meditationskissen, Mineralwasser, Verpflegung.

■ **Y43520** Samstag, 3.7.2010,

10:00–17:00 Uhr

vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Barbara Geßlein, Dipl.-Psychologin, Bewegungspädagogin

Gebühr: € 36,00

► Der Atem als Energiespender s. Nr. Y43410

Die Atemblume s. Nr. Y44184

### Chakra-Meditation

Durch bewährte Meditationen und Meditationsübungen, können wir die Bedeutung und Wirkung der einzelnen Chakren (Energiezentren entlang der Wirbelsäule) unmittelbar erfahren und erleben. Wir lernen die einzelnen Chakren gezielt mit Energie aufzuladen (z. B. durch Vorstellungsbildungen) und ganzheitlich zu nutzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, evtl. Meditationskissen und Nackenkissen, Mineralwasser, Verpflegung.

■ **Y43530** Sonntag, 18.4.2010,

10:00–17:00 Uhr

vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Barbara Geßlein, Dipl.-Psychologin, Bewegungspädagogin

Gebühr: € 36,00

■ **Y43532** Samstag, 10.7.2010,

10:00–17:00 Uhr

Bürgerhaus Pferssee, Saal, Stadtberger Str. 17

Leitung: Barbara Geßlein, Dipl.-Psychologin, Bewegungspädagogin

Gebühr: € 36,00

### Zen-Meditation

#### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Meditationswochenende mit Einführung in Theorie und Praxis des Zen-Buddhismus. Im Gespräch wird der Kern des Zen herausgearbeitet, im Sazen (Meditation) vertieft.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Meditationskissen, Decke, Teetasche.

■ **Y43540** 2 Kurstage

von 24.4.2010 bis 25.4.2010

Samstag, 10:00–18:00 Uhr

Sonntag, 9:00–16:00 Uhr

vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Bernhard Müller

Gebühr: € 54,00

## Fernöstliche Methoden

### Allgemein

#### Die seelisch-geistige Dimension des Qigong

Alle Qigong-Übungen zielen neben der körperlichen auch die seelische und geistige Gesundheit an. Um in diesen Genuss zu kommen, werden hier die vielen Übungen zugrundeliegenden Bewegungselemente und ihr Einfluss auf Seele und Geist vermittelt. Der tiefenwirksame Effekt ist meist schon nach der ersten Übungsstunde deutlich zu spüren.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Decke.

■ **Y44010** Samstag, 20.3.2010,

9:30–17:30 Uhr

vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Heinrich Losch

Gebühr: € 36,00 (inkl. Material)

#### Wo geht meine Kraft hin?

##### Ein Wochenende für Frauen

Tao-Meditationstechniken und kreative Lebensgestaltung zur Stärkung der weiblichen Energie

Erschöpfungszustände bei Frauen und Periodenschwankungen sind nicht erst Thema der Wechseljahre. In Asien üben Frauen spezielle Meditationen zur Bewahrung der weiblichen Energie, die die körperlichen und seelischen Selbstheilungskräfte aktivieren. Vorgestellt werden Übungen zur kreativen Selbstwahrnehmung sowie TCM-Tao-Meditationsformen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen, Schreibzeug

■ **Y44015** 2 Kurstage

von 17.4.2010 bis 18.4.2010

Samstag, 10:00–17:00 Uhr

Sonntag, 10:00–17:00 Uhr

vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Barbara Uhl

Gebühr: € 75,00

### Ganzheitliche Stimmbildung des TAO

In Kombination von Qigong und Stimme öffnen wir den gesamten Körper als Resonanzraum für Sing- und Sprechstimme. Die Angst vorm Sprechen/Singen verliert sich automatisch über die Verankerung der Stimme an bestimmten Energiepunkten. Beim leisesten Ton erklingt der ganze Raum. Ziele: Gute Stimmstütze, voller Klang und trotzdem deutlich verständlicher Text bei optimaler Kehlkopfschonung, sowie Tiefenentspannung, gut durchbluteter Körper. Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Decke.

■ **Y44020** 2 Kurstage

von 17.7.2010 bis 18.7.2010

Samstag, 9:30–17:30 Uhr

Sonntag, 9:30–17:30 Uhr

Pädagog. Forum 311/III, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Heinrich Losch

Gebühr: € 68,00 (inkl. Material)

### Seitai – „Yoga“ aus Japan

#### Für Frauen

Seitai bedeutet „geordneter Körper“ und ist eine in Japan geschätzte Methode zur Belebung des Körpers von innen und außen – wie Yoga und Qigong. Sanfte Dehnübungen stimulieren die Meridiane und den Stoffwechsel des Körpers, straffen die Figur und fördern eine aufrechte, gelassene Haltung.

Bewusste Atmung und Tiefenentspannung steigern das Wohlbefinden und lassen den Körper seine ursprüngliche innere Ordnung erleben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

■ **Y44040** 9 Kurstage

von 3.3.2010 bis 12.5.2010

Mittwoch, 18:15–19:45 Uhr

vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Yuki Eberl

Gebühr: € 55,50

### Yoga – Pilates für Frauen

#### Für Frauen

Pilates dient Leistungssportlern zur Kräftigung der Muskulatur, bietet Tänzerinnen eine verlängerte Leistungsfähigkeit und verhilft Schauspielern zur idealen Figur.

Yoga legt Wert darauf, Körper und Geist durch sanftes, wohltuendes Dehnen und meditative Tiefenentspannung zu harmonisieren. Die Kombination beider Methoden fördert Beweglichkeit, Selbstsicherheit und Lebensfreude aus einer energiegeladenen Mitte.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

■ **Y44045** 9 Kurstage

von 5.3.2010 bis 14.5.2010

Freitag, 18:15–19:45 Uhr

vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Yuki Eberl

Gebühr: € 55,50

► Yoga-Pilates s. Nr. Y45670

Hatha-Yoga für Frauen s. Nr. Y44734-Y44736

## Qi Gong

### Jahreszeiten Qigong

#### Sommer

Naturbewusstsein, Qigong, Psyche und Ernährung – der ganzheitliche Ansatz der TCM.

Fortlaufende Kursreihe zu jeder Jahreszeit in fünf Einheiten nach den fünf Elementen. Die alten Chinesen richteten sich bewusst nach den Jahreszeiten im Wissen, dass sich der menschliche Organismus nach der Natur orientiert. Das betraf im Sinne der Fünf Elemente die seelische Einstellung, die Qigong-Übungen sowie die Ernährung.

Vorbereitend zur Jahreszeit werden neben praktischen Übungen theoretische Grundkenntnisse des Tao im Sinne der TCM vermittelt. Neueinstieg in jedem Kurs möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen, Schreibzeug

■ **Y44110** 2 Kurstage

von 12.6.2010 bis 13.6.2010

Samstag, 10:00–16:00 Uhr

Sonntag, 10:00–16:00 Uhr

vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Barbara Uhl

Gebühr: € 75,00

### Qigong üben erfahren

Sie lernen einfache Qigong-Übungen. Als Vorbereitung werden alle Gelenke sanft mobilisiert und mit Ruheübungen klingt die Stunde aus. Die harmonisch fließenden Qigong-Bewegungen mit Achtsamkeit ausgeführt lassen ein Gefühl von Ruhe und Entspannung entstehen, auch ein Gefühl von Lebendigkeit und Lebensfreude kann sich einstellen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

■ **Y44115** 10 Kurstage

von 2.3.2010 bis 18.5.2010

Dienstag, 9:45–10:45 Uhr

vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Ursula Mollenhauer-Biet

Gebühr: € 51,00

In Kooperation mit [ ] und [ ]

### Qigong

#### Für Anfänger

Qigongübungen sind eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Sie sind für Menschen jeden Alters geeignet, entspannen, harmonisieren und führen zu großer Beweglichkeit und Achtsamkeit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Turnschuhe, Decke.

■ **Y44116** 15 Kurstage

von 5.3.2010 bis 9.7.2010

Freitag, 10:45–12:00 Uhr

Down-Town-Dance-Studios, Kapuzinergasse 24

/I. St. (Eingang Hof links Ballettschule)

Leitung: Christine Kreher, Qigong- und Yogalehrerin

Gebühr: € 75,00

In Kooperation mit [ ]

#### Für Fortgeschrittene

■ **Y44117** 15 Kurstage

von 5.3.2010 bis 9.7.2010

Freitag, 9:30–10:45 Uhr

Down-Town-Dance-Studios, Kapuzinergasse 24

/I. St. (Eingang Hof links Ballettschule)

Leitung: Christine Kreher, Qigong- und Yogalehrerin

Gebühr: € 75,00

In Kooperation mit [ ]

### Qigong

#### für Senioren und Menschen mit einer chronischen Erkrankung oder Erholung nach schwerer Krankheit

„Qigong“ stellt den aktiven Teil chinesischer Heilkunst dar. „Qi“ bedeutet „Lebenskraft“ und „Gong“ bedeutet „beharrliches Üben“. Qigong kann unabhängig vom Alter und fast unabhängig vom Gesundheitszustand von jeder Person erlernt werden. Kursschwerpunkte werden ausgewählte Übungen aus den „15-Ausdrucksformen des Taiji Qigong“, 1. Teil, sowie aus dem „Spiel der Fünf Tiere“ (Übungs-System Qigong Yangsheng) sein. Anrechnung auf die Ausbildung Qigong Yangsheng möglich. Leitung: Dr. med. Elisabeth Friedrichs, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Dozentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, ein Sitzkissen.

■ **Y44120** 6 Kurstage

von 13.4.2010 bis 18.5.2010

Dienstag, 10:45–11:45 Uhr

Bürgertreff Hochzoll, Holzerbau, Saal,

Neuschwansteinstr. 23 a

Gebühr: € 25,00

In Kooperation mit [ ]

#### Qigong für Senioren

Qigongübungen sind Gesundheitsübungen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Bewegungen werden sanft und langsam ausgeführt. Alle Übungen können gleichermaßen auch im Sitzen praktiziert werden. Qigong hat vielfältige positive Wirkungen, z.B. Harmonisierung der inneren Körperabläufe, Belebung der Organe wie Sinnesorgane, der Gleichgewichtssinn wird trainiert. Ein Gefühl von Lebenskraft und Lebensfreude kann sich einstellen. Neben Bewegungsübungen werden auch meditative Entspannungen im Sitzen angeboten. Ein Skript mit Erinnerungshilfen zu den Übungen steht den Teilnehmern zur Verfügung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken.

■ **Y44125** 10 Kurstage

von 2.3.2010 bis 18.5.2010

Dienstag, 15:30–16:30 Uhr

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Ursula Mollenhauer-Biet

Gebühr: € 42,50 Inkl. Material

In Kooperation mit [ ] und [ ]

#### Yiquan Qigong

Die Übungen sind angenehm, einfach und effektiv. Sie reichern das Qi an, wodurch Gesundheit und Kampfkunst gleichermaßen gepflegt werden. Sie stellen eine gute Ergänzung zum Training des Taijiquan dar und bilden eine ideale Basis für das Training des Pushhands. Auch viele andere Sportarten können von der Wirkung des Yiquan Qigong profitieren. Da man im Stehen, Sitzen, Liegen und Gehen üben kann, lassen sich die Übungen besonders einfach in den Alltag integrieren.

■ **Y44142** 12 Kurstage

von 3.3.2010 bis 16.6.2010

Mittwoch, 20:15–21:30 Uhr

vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Marco Sirch

Gebühr: € 60,00

### Qigong

#### Ausgewählte Übungen aus den 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong und dem Spiel der fünf Tiere

Beide Übungssequenzen sind von dem chinesischen Arzt und Qigongmeister Professor Jiao Guorui in der Mitte des 20. Jahrhunderts unter gesundheitsfördernden Gesichtspunkten weiterentwickelt worden. Untere Festigkeit, obere Leichtigkeit, runde weich fließende Bewegungen in Anlehnung an schöne Bilder aus der Natur sind besondere Charakteristika dieser Übungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Socken.

■ **Y44152** 6 Kurstage

von 19.4.2010 bis 21.6.2010

Montag, 19:30–21:00 Uhr

Bürgertreff Hochzoll, Holzerbau, Saal,

Neuschwansteinstr. 23 a

Leitung: Dr. med. Elisabeth Friedrichs,

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Gebühr: € 36,50

In Kooperation mit [ ] und [ ]

### Qigong

#### Ausgewählte Übungen aus den 15 Ausdrucksformen

Qigong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und hat das Ziel, die Lebensenergien des Einzelnen zu stärken, ihn körperlich, geistig und seelisch flexibler zu machen. Der ganzheitliche Ansatz umfasst gymnastische Elemente ebenso wie meditative Übungen, die unabhängig vom Alter durchgeführt werden können. Ziel ist die selbstständige Durchführung individueller Qigong-Abfolgen für den persönlichen Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Socken

■ **Y44153** 14 Kurstage

von 2.3.2010 bis 29.6.2010

Dienstag, 9:00–10:15 Uhr

Bürgertreff Hochzoll, Holzerbau, Saal,

Neuschwansteinstr. 23 a

Leitung: Beatrix Liebchen

Gebühr: € 70,00

In Kooperation mit [ ] und [ ]

#### Qigong – Ruhe und innere Stärke im Alltag finden

Die acht Brokatübungen sind eine aus China überlieferte Übungsreihe zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Die Übungen zeichnen sich durch große Schlichtheit und tiefgehende Wirkung aus. Stille, Vorstellungsübungen, Selbstmassage und einfache Bewegungen, die vor allem durch „dehnendes Lösen“ der Gliedmaßen gekennzeichnet sind und unsere Mitte stärken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

■ **Y44156** 16 Kurstage

von 5.3.2010 bis 16.7.2010

Freitag, 18:00–19:30 Uhr

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Ingeborg Tretter, Qigonglehrerin

Gebühr: € 96,50 (Inkl. Material)

### Qigong

#### Die 8 Brokate

Qigong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und hat das Ziel, die Lebensenergien des Einzelnen zu stärken, ihn körperlich,

geistig und seelisch flexibler zu machen. Der ganzheitliche Ansatz umfasst gymnastische Elemente ebenso wie meditative Übungen, die unabhängig vom Alter durchgeführt werden können. Ziel ist die selbstständige Durchführung individueller Qigong-Abfolgen für den persönlichen Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Socken

■ **Y44160** 10 Kurstage  
von 1.3.2010 bis 17.5.2010  
Montag, 11:30–12:30 Uhr  
vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Beatrix Liebchen  
Gebühr: € 40,50  
In Kooperation mit [ ] und [ ]

■ **Y44162** 10 Kurstage  
von 4.3.2010 bis 20.5.2010  
Donnerstag, 15:30–16:30 Uhr  
vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Beatrix Liebchen  
Gebühr: € 40,50  
In Kooperation mit [ ] und [ ]

## Qigong für einen gesunden Rücken

„Du bist so alt wie Deine Wirbelsäule“ (aus dem Chinesischen).

Das hier geübte Qigong System besteht aus einem Dehn- bzw. Zugsystem. Dadurch wird der Körper sanft gestreckt und die Bandscheiben werden entlastet. Außerdem wird an einem natürlichen, weichen Gang gearbeitet, der durch das Gehen erzeugte Stöße abfedert. Durch die Stimulierung der Beckenbodenmuskulatur wird die Dornfortsatzmuskulatur, die eigentliche Stütz- und Muskulatur der Wirbelsäule gestärkt. Die Gesamtmuskulatur wird aufgebaut. Entspannende meditative Atemübungen runden die Übungsstunde ab. Die Übungen sind leicht nachvollziehbar und können zuhause trainiert werden.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung.

■ **Y44166** 16 Kurstage  
von 2.3.2010 bis 13.7.2010  
Dienstag, 10:45–12:00 Uhr  
vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: André Schulze  
Gebühr: € 81,00  
► Yoga und gesunder Rücken s. Nr. Y44832 f.

## Qigong bei Gelenksleiden

### Knochenmarks-Nei-Kung

Arthritis, Arthrose u.a. Knochen- und Gelenksleiden sind oft gut behandelbar. Elemente: spezielle Qigongübungen, Knochenmarksatmung, Ernährungshinweise. Inkl. 30,00 € Materialgeld (Kupferrute) Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Decke.

■ **Y44170** 2 Kurstage  
von 26.6.2010 bis 27.6.2010  
Samstag, 10:00–17:00 Uhr  
Sonntag, 10:00–17:00 Uhr  
vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Heinrich Losch  
Gebühr: € 98,00 (inkl. Material)

## Qigong am Samstag – Die Atemblume

Mit der leicht zu erlernenden Qigong-Übung „Atemblume“ werden wir uns all unserer Atemräume bewusst und beleben sie. Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen vertiefen die wohltuende Wirkung. Die Bewegungsabfolge der „Atemblume“ ist überschaubar und kann deshalb auch gut zu Hause praktiziert werden, ein Skript hilft dabei. Neben Qigong

stimmen wir uns auch mit Akupressur-Selbstmassagen auf das Wochenende ein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

■ **Y44184** Samstag, 24.4.2010,  
9:30–15:00 Uhr  
vhs – Raum 103/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Ursula Mollenhauer-Biet  
Gebühr: € 32,00

## Qigong und Atem

### Der Embryonalatem (Mikrokosmischer Kreislauf)

Die beiden Hauptmeridiane werden mit Erd- und Himmelsenergie aufgeladen und versorgen uns mit mehr Lebensenergie. Gute Gesamtkörperentspannung und -durchblutung, Reinigung und Entspannung des Gefühlslebens, Hilfe bei verspanntem Rücken, Kopfschmerz und Migräne, Stärkung des Immunsystems und der Konzentrationsfähigkeit, Basis für das „Stille Qigong“ (Innere Alchemie). Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Decke.

■ **Y44186** 2 Kurstage  
von 3.7.2010 bis 4.7.2010  
Samstag, 10:00–17:00 Uhr  
Sonntag, 10:00–17:00 Uhr  
vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Heinrich Losch  
Gebühr: € 68,00 (inkl. Material)  
► Der Atem als Energiespender s. Nr. Y43410  
Atem-Meditation s. Nr. Y43520

## Akupressur-Selbstmassage und Akupressurpunkte

Wir werden uns mit verschiedenen Akupressur-Selbstmassagen verwöhnen. Außerdem werden Akupressurpunkte vorgestellt, deren Aktivierung bei Alltagsbeschwerden Linderung bringen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch  
■ **Y44190** 4 Kurstage  
von 8.6.2010 bis 29.6.2010  
Dienstag, 9:45–09:45 Uhr  
vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Ursula Mollenhauer-Biet  
Gebühr: € 17,50  
► TCM-Massage/Rückentherapie s. Nr. Y41350  
Shiatsu Selbsthilfe s. Nr. Y44510

## Tai Chi Chuan

### Shisanshi

Shisanshi steht für die 13 Grundlagen des Taijichuan und meint die 8 Handhaltungen (Ba-Men) sowie die 5 Schritte (WuBu). Bevor die Formen entwickelt wurden, gab es als Übungsgut lediglich die Grundlagenübungen (Jibengong). In dieser kurzen Form hat Meister Shen Xijing diese Grundlagen in einen sinnvollen Übungsablauf integriert.

Dieses Seminar eignet sich für Taijiübende aller Stile, und als Einblick für Interessierte. Neben der Form werden die 13 Grundlagen auch in der Anwendung eingeübt, so dass sich dem Taijilernenden der Sinn vieler Bewegungsabläufe nun auch in der Tiefe erschließt.

■ **Y44205** 2 Kurstage  
von 17.7.2010 bis 18.7.2010  
Samstag, 10:00–16:30 Uhr  
Sonntag, 10:00–16:30 Uhr  
vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Alexander Gleisberg-Almstetter  
Gebühr: € 52,50

## Tai Chi Chuan

### Anfängerkurs

Es wird die Yang Stil Form mit 85 Bewegungen von Yang Cheng Fu unterrichtet. Dabei wird besonders auf die Verbindung von Kampfkunst, Medizin und Philosophie eingegangen. Der Bewegungsablauf der Yang Stil Form ist so gestaltet, dass die Körperbewegungen dem Yin und Yang Prinzip in einem stetigen Fluss folgen. Beim Üben des Yang Stil Tai Ji Quan werden die Gesundheit gefördert und die Konstitution stabilisiert.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe oder dicke Socken

■ **Y44210** 16 Kurstage  
von 3.3.2010 bis 14.7.2010  
Mittwoch, 19:00–20:15 Uhr  
vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Marco Sirch  
Gebühr: € 80,00

### Für Fortgeschrittene II

■ **Y44211** 12 Kurstage  
von 1.3.2010 bis 14.6.2010  
Montag, 20:15–21:30 Uhr  
vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Marco Sirch  
Gebühr: € 60,00

## Tai Chi Chuan (Peking-Form)

### Für Anfänger

Dies ist ein komplexes Übungssystem aus China. Es besteht aus gesundheitlichen, meditativen und kampftechnischen Aspekten. Die Schönheit des Bewegungsablaufs fördert die Harmonie zu sich selbst. Das Üben mobilisiert die körpereigenen Abwehrkräfte und stärkt die Konzentrationsfähigkeit. Es entspannt Körper und Geist und fördert das Wohlbefinden. Bitte mitbringen: Trainingskleidung.

■ **Y44220** 2 Kurstage  
von 13.3.2010 bis 14.3.2010  
Samstag, 11:00–17:00 Uhr  
Sonntag, 11:00–14:00 Uhr  
vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: André Schulze  
Gebühr: € 48,00

## Tai Chi Chuan (64-Formen-Stil)

### Für Fortgeschrittene I

Lerne das Schattenboxen, sagen die Chinesen, und du wirst biegsam wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser. Tai Chi Chuan ist die Bezeichnung für eine Reihe traditioneller Körperübungen, die durch sanfte Bewegungen, harmonische Atmung sowie gezielte Konzentration charakterisiert sind. Der hier unterrichtete Stil wird auf den bekannten Meister Yang Jian-Hou zurückgeführt, Sohn des Alt-Meisters der Yang-Schule Luchan. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

■ **Y44230** 15 Kurstage  
von 4.3.2010 bis 15.7.2010  
Donnerstag, 18:45–20:00 Uhr  
vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Petra Kutter  
Gebühr: € 75,00

### Fortgeschrittene II – Übungskurs

Verfeinern aller drei Teile.

■ **Y44232** 15 Kurstage  
von 4.3.2010 bis 15.7.2010  
Donnerstag, 20:00–21:15 Uhr  
vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Petra Kutter  
Gebühr: € 75,00

**Für Fortgeschrittene III**■ **Y44234** 14 Kurstage

von 4.3.2010 bis 8.7.2010

Donnerstag, 19:45–21:00 Uhr

vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Ellen Fleischmann

Gebühr: € 70,00

**Tai Chi Schwertform**

Sie zeichnet sich durch ebenso sanfte wie ausdrucksstarke Bewegungen aus. Sie ist nicht nur effektive Selbstverteidigung, sondern auch eine Gesundheitsübung, da Muskeln, Gelenke und das Herzkreislaufsystem gestärkt werden. Die Anwendungsbeispiele aus der Form werden mit Partner geübt. Die Schwertform ist Meditation in Bewegung.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung.

■ **Y44250** 2 Kurstage

von 17.4.2010 bis 18.4.2010

Samstag, 11:00–17:00 Uhr

Sonntag, 11:00–14:00 Uhr

Stetten-Inst. Turnhalle 1, Am Katzenstadel 18

Leitung: André Schulze

Gebühr: € 62,00 (Inkl. Material)

**Aikido****Aikido**

Aikido ist eine Kampfkunst, in der runde, fließende und energiegeladene Bewegungen dazu eingesetzt werden, die Kraft des Angreifers umzulenken und gegen ihn selbst zu richten. Neben den Hebeltechniken sorgt auch die am fernöstlichen Meridiansystem orientierte Gymnastik durch Druckmassagen, Lockerungs- und Dehnungsübungen für allgemeines Wohlbefinden. Die Steigerung der Körperkoordination steht dabei ebenso im Mittelpunkt wie die Ausbildung der Konzentration und Geisteshaltung.

Leitung: Heiko Kieser

Co-Trainer: Roland Ebrecht

Bitte mitbringen: Trainingsanzug.

**Für Anfänger**■ **Y44410** 10 Kurstage

von 2.3.2010 bis 18.5.2010

Dienstag, 18:30–20:00 Uhr

Wittelsbacher-Volksschule, Untere Turnhalle,

Mundigstr. geg. Kirche

Leitung: Heiko Kieser

Gebühr: € 60,00

**Für Fortgeschrittene**■ **Y44415** 15 Kurstage

von 4.3.2010 bis 15.7.2010

Donnerstag, 20:15–21:30 Uhr

Stetten-Inst. Turnhalle/UG, Am Katzenstadel 18

Leitung: Heiko Kieser

Gebühr: € 75,00

**Aikiken und Aikijo –****Stab- und Schwertkampf****Für Anfänger und Fortgeschrittene**

An realitätsnahen Partnerübungen mit dem Stab/Schwert wird ein exaktes Verständnis für Timing und Distanz studiert. Im Aikiken/Aikijo wird nicht die Waffe geblockt, sondern direkt der Angreifer kontrolliert. Somit führen nicht unbedingt Schnelligkeit und Technikvielfalt sondern der richtige Zeitpunkt der Aktion zum Ziel. Die erlernten Prinzipien lassen sich auf alle Waffengattungen übertragen. Waffen werden gestellt. Bitte mitbringen: Trainingsanzug.

■ **Y44420** 15 Kurstage

von 4.3.2010 bis 15.7.2010

Donnerstag, 19:00–20:15 Uhr

Stetten-Inst. Turnhalle/UG, Am Katzenstadel 18

Leitung: Heiko Kieser

Gebühr: € 75,00

**Aikido kompakt**

Für alle, die Aikido kennen lernen wollen. Spaß und Entspannung stehen im Vordergrund! Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Socken

■ **Y44432** Samstag, 6.3.2010,

9:00–13:00 Uhr

vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Cataldo Mascoli

Gebühr: € 20,00

**Shiatsu****Shiatsu Selbsthilfe****Für Partner, Familie, Freunde**

Diese umfassende Körpertherapie arbeitet mit der Energie der Organe, um einen ganzheitlichen Selbstheilungsprozess anzuregen. Einfache Handgriffe bzw. Druck-Massagetechniken werden gezeigt, um die Energie in den Organen zu stärken und Körper und Seele tief zu entspannen. Die Energieverläufe der Organe heißen Meridiane, durch die die Lebensenergie Qi strömt. Diese Energie bildet ein Netz, das sich über den ganzen Körper ausbreitet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, dicke Decke.

■ **Y44510** Sonntag, 14.3.2010/14.3.2010 bis 14.3.2010

Sonntag, 11:00–17:00 Uhr

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Cornelia Francesca Wiesemüller

Gebühr: € 41,00 (Inkl. Material)

► TCM-Massage und Rückentherapie s. Nr.

Y41350

Akupressur Selbstmassage und Akupressur-

punkte s. Nr. Y44190

**Hatha-Yoga****Yoga und NLP****Wege zu den eigenen Kraftquellen**

Was gibt mir Kraft? Was tut mir gut? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt. Yoga und NLP helfen uns dabei, unsere Sinne zu schulen und einen guten Kontakt zu uns selbst zu bekommen. Ausgehend von der Annahme, dass jeder bereits über alle Ressourcen verfügt, die er in einer bestimmten Situation braucht, sind Sie herzlich eingeladen, zu entdecken, zu lauschen und zu spüren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen (falls gewünscht).

■ **Y44610** Sonntag, 25.4.2010,

14:00–18:00 Uhr

vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Eva Jirina Eibl, Yogalehrerin, NLP-

Practitioner

Gebühr: € 25,00

**Hatha-Yoga für Gestresste**

Positiver Stress sorgt für Herausforderung und Wachstum im Leben. Zu viel Stress kann jedoch schädlich sein für Körper und Geist. Emotionale Verstimmung, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme oder Kopfschmerzen machen sich bemerkbar. Hatha-Yoga mit klassischen Asana-Abfolgen, Atemtechniken sowie Tiefenentspannung reinigt Körper und Geist und ermöglicht den Zugang zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Lebensenergie.

■ **Y44615** 16 Kurstage

von 3.3.2010 bis 14.7.2010

Mittwoch, 17:30–19:00 Uhr

Pädagog. Forum 311/III, Willy-Brandt-Platz 3 a

Leitung: Ute Godlinski, Yogalehrerin

Gebühr: € 96,50

**Hatha-Yoga für mehr Ausgeglichenheit**

Positiver Stress sorgt für Herausforderung und Wachstum im Leben. Zu viel Stress kann jedoch schädlich sein für Körper und Geist. Emotionale Verstimmung, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme oder Kopfschmerzen machen sich als psychosomatische Beschwerden bemerkbar. Hatha-Yoga mit seinen klassischen Asana-Abfolgen, Atemtechniken sowie Tiefenentspannung reinigt Körper und Geist und ermöglicht den Zugang zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Lebensenergie.

■ **Y44616** 16 Kurstage

von 1.3.2010 bis 12.7.2010

Montag, 20:30–22:00 Uhr

Pädagog. Forum 311/III, Willy-Brandt-Platz 3 a

Leitung: Mihaela Otelea, Dipl. Pädagogin,

Yogalehrerin

Gebühr: € 99,00 (Inkl. Material)

**Yoga und Meditation**

Mit Yoga-Übungen und verschiedenen Meditationen lädt dieser Tag dazu ein, zu einer heiteren, inneren Ruhe zu kommen. Im Alltag haben wir oft das Verlangen etwas zu ändern, loszuwerden oder vorzuschauen. Über den Weg des Yoga und der Meditation können wir mit unserer Achtsamkeit im gegenwärtigen Augenblick bleiben und bei uns selbst einkehren. Wir kehren mit mehr Ruhe, Klarheit und Gelassenheit in den Alltag zurück.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

■ **Y44618** Samstag, 24.4.2010,

10:00–16:00 Uhr

vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Sabine Gerlach, Pädagogin,

Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: € 38,00

**Meditation und Yoga**

„Meditieren heißt: mit aufnahmefähigem Herzen lauschen“ (Buddha)

Mit Yoga-Übungen und Meditation können wir zu einer heiteren, inneren Ruhe kommen. Über den Weg des Yoga und der Meditation können wir mit unserer Achtsamkeit im gegenwärtigen Augenblick bleiben und bei uns selbst einkehren. Das Üben lässt unsere Sinne wach werden und führt unser Bewusstsein in die innere Konzentration.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

■ **Y44620** 13 Kurstage

von 8.3.2010 bis 12.7.2010

Montag, 15:30–16:45 Uhr

Nicht am 26. April und 7. Juni

vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Sabine Gerlach, Pädagogin,

Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: € 70,50

■ **Y44622** 13 Kurstage

von 8.3.2010 bis 12.7.2010

Montag, 19:00–20:30 Uhr

Nicht am 26. April und 7. Juni

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Sabine Gerlach, Pädagogin,

Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: € 89,00

■ **Y44624** 16 Kurstage  
von 3.3.2010 bis 14.7.2010  
Mittwoch, 19:45–21:15 Uhr  
Auch am 26. Mai, nicht am 9. Juni  
vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Sabine Gerlach, Pädagogin,  
Yogalehrerin BDY/EYU  
Gebühr: € 98,00

### Mantra Singen

Gemeinsam im Kreis singen wir einfache Lieder des Herzens und der Kraft (Mantren) aus verschiedenen Kulturen. Du bist eingeladen, in den Ozean der Stille, Freude, Stimmungen und Klänge einzutauchen. Die Herzen öffnen, alle Gefühle willkommen heißen, sich vom Rhythmus der Wellen tragen lassen, mal sanft und weich, mal dynamisch und kraftvoll. Bitte mitbringen: Sitzkissen, Decke, Getränk. Trommeln, Rasseln, Schellen, wenn vorhanden.

■ **Y44626** 5 Kurstage  
von 19.3.2010 bis 9.7.2010  
Freitag, 20:00–22:00 Uhr  
Pädagog. Forum 311/III, Willy-Brandt-Platz 3 a  
Leitung: Gabriele Wölfel  
Gebühr: € 41,50

### Lach-Yoga

Lachen Sie sich gesund! Trainieren Sie Ihre natürliche Fähigkeit, Ihr Wohlbefinden zu fördern. Lach-Yoga baut auf traditionellem Wissen auf und besteht aus einer Kombination von Gesten und Atemübungen. Bei anhaltendem Üben entstehen vielfältige gesundheitsfördernde Wirkungen wie Stärkung der physischen und psychischen Stabilität, der Immunabwehr sowie Entspannung und Wohlbefinden. Ich freue mich auf unser gemeinsames Lachen! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Getränk.

■ **Y44628** Sonntag, 25.4.2010,  
10:00–17:00 Uhr  
vhs – Raum 103/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Andrea Fottner, Dipl.-Psych.,  
Hypnotherapeutin, Lach-Yoga-Lehrerin  
Gebühr: € 39,50 (inkl. Material)

### Japanisches Meridian-Yoga

... ist ein Bestandteil der Shiatsu Therapie. Es besteht aus Dehnungsübungen, um die Meridiane/Energieverläufe der Organe zu stärken und zu korrigieren. Wenn die blockierte Energie in den Organen wieder zum Strömen kommt, wird ein Selbstheilungsprozess ange-regt, der tief auf Körper und Seele wirkt. Mit Meridianen wird auch in der Akupunktur gearbeitet. Durch diese strömt die Lebensenergie Qi, die sich wie ein Netz bildet und über den ganzen Körper ausbreitet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke.

■ **Y44630** 16 Kurstage  
von 1.3.2010 bis 12.7.2010  
Montag, 20:45–22:00 Uhr  
vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Cornelia Francesca Wiesemüller  
Gebühr: € 83,00 (Inkl. Material)

■ **Y44631** 16 Kurstage  
von 5.3.2010 bis 16.7.2010  
Freitag, 12:30–13:30 Uhr  
vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Cornelia Francesca Wiesemüller  
Gebühr: € 66,00 (Inkl. Material)

■ **Y44632** 14 Kurstage  
von 5.3.2010 bis 16.7.2010  
Freitag, 20:15–21:45 Uhr

Nicht am 11. Juni und 9. Juli  
vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Cornelia Francesca Wiesemüller  
Gebühr: € 86,00 (Inkl. Material)

■ **Y44633** Sonntag, 25.4.2010,  
11:00–17:00 Uhr  
vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Cornelia Francesca Wiesemüller  
Gebühr: € 36,00 (Inkl. Material)

■ **Y44635** Sonntag, 11.7.2010,  
11:30–16:30 Uhr  
vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Cornelia Francesca Wiesemüller  
Gebühr: € 32,00 (Inkl. Material)

### Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga bietet Techniken für eine systematische Vorbereitung, Reinigung und Stärkung des gesamten Körper-Geist-Systems sowie die Erweckung und Lenkung der Energien. So können wir unser schlummerndes Potential an Fähigkeiten und Talenten entfalten. Körperstellungen, besondere Atem-, Konzentrations- und Entspannungstechniken vervielfältigen die Lebenskraft, verstärken unseren intuitiven Kräfte und Ausstrahlung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke.

■ **Y44640** 6 Kurstage  
von 10.6.2010 bis 15.7.2010  
Donnerstag, 17:45–19:15 Uhr  
Bürgertreff Hochzoll, Holzlerbau, Saal,  
Neuschwansteinstr. 23 a  
Leitung: Brigitta Kraus  
Gebühr: € 36,50

### Yoga

Genieße die wohltuende, positive Wirkung von Sampoorna Hatha Yoga, einem rhythmisch fließendem Hatha Yoga Stil! Der gesamte Körper wird nicht nur gekräftigt und gedehnt, sondern auch gelockert, entspannt und energetisiert. Der Geist kommt zur Ruhe, wird klar und friedlich. Du gehst voller Energie in Deinen Tag und kannst Deine Aufgaben mit mehr Konzentration, Gelassenheit und Freude erledigen.

■ **Y44650** 16 Kurstage  
von 1.3.2010 bis 12.7.2010  
Montag, 11:00–12:30 Uhr  
vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Ute Godlinski, Yogalehrerin  
Gebühr: € 96,50

### Yoga

Yoga ist ein Weg zur Erhaltung der Gesundheit. Gemäß dem Prinzip einer ganzheitlichen Beeinflussung werden Körper, Seele und Geist harmonisiert. Die Yoga-Übungen, insbesondere des klassischen Hatha-Yoga, erweitern Körperbeherrschung und Konzentration und führen zu tiefer Entspannung. Wohlbefinden wird gefördert. Um pünktliches Erscheinen wird gebeten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Wollecke.

■ **Y44652** 16 Kurstage  
von 2.3.2010 bis 13.7.2010  
Dienstag, 18:05–19:05 Uhr  
vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Karel Lorenc, Yogalehrer  
Gebühr: € 64,00  
In Kooperation mit [REDACTED]

■ **Y44654** 16 Kurstage  
von 2.3.2010 bis 13.7.2010  
Dienstag, 20:30–21:30 Uhr  
vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Karel Lorenc, Yogalehrer  
Gebühr: € 64,00  
In Kooperation mit [REDACTED]

■ **Y44656** 16 Kurstage  
von 3.3.2010 bis 14.7.2010  
Mittwoch, 12:15–13:15 Uhr  
vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Karel Lorenc, Yogalehrer  
Gebühr: € 64,00  
In Kooperation mit [REDACTED]

■ **Y44660** 16 Kurstage  
von 3.3.2010 bis 14.7.2010  
Mittwoch, 20:15–21:15 Uhr  
vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Karel Lorenc, Yogalehrer  
Gebühr: € 64,00  
In Kooperation mit [REDACTED]

■ **Y44665** 15 Kurstage  
von 4.3.2010 bis 15.7.2010,  
Donnerstag, 10:15–11:30 Uhr  
TSV Göggingen, Turnhalle, Von-Cobres-Str. 13  
Leitung: Brigitte Krabler  
Gebühr: € 76,00

■ **Y44672** 15 Kurstage  
von 5.3.2010 bis 9.7.2010  
Freitag, 17:00–18:30 Uhr  
vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Christine Kreher, Qigong- und  
Yogalehrerin  
Gebühr: € 89,50  
In Kooperation mit [REDACTED]

### Für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Turnschuhe, Decke.

■ **Y44673** 15 Kurstage  
von 5.3.2010 bis 9.7.2010  
Freitag, 18:30–20:00 Uhr  
vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Christine Kreher, Qigong- und  
Yogalehrerin  
Gebühr: € 89,50  
In Kooperation mit [REDACTED]

### Fortgeschrittene

Für Praktizierende, die bereits klassische Übungsabfolgen kennen (Sonnengruß, Atemübungen) und durch ein gezieltes Ausgleichsprogramm Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Konzentration aufbauen wollen. Die Endentspannung als wichtiger Bestandteil jeder Sitzung, ermöglicht eine kurze Regenerationszeit. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, evtl. Decke.

■ **Y44674** 16 Kurstage  
von 1.3.2010 bis 12.7.2010  
Montag, 19:00–20:30 Uhr  
Pädagog. Forum 311/III, Willy-Brandt-Platz 3 a  
Leitung: Mihaela Otelea, Dipl. Pädagogin,  
Yogalehrerin  
Gebühr: € 99,00

### Hatha-Yoga

Aus- und fortgebildet nach namhaften Iyengar-Yogalehrern basiert dieser Yogaunterricht auf exakter und einfühlsamer Anleitung der Asanas (Körperübungen). Ausgewogene, vom Atem geführte Bewegungen halten Ihre Konzentration, fördern Ihre Beweglichkeit und führen Sie zu nachhaltiger Entspannung. Teilnehmereingang Haus Augustinus: Georgenstr. 12 bzw. Thommstr. 24 a (Zufahrt zur Parkmöglichkeit im Hof, bitte klingeln: „Kegelbahn“) Bitte mitbringen: warme Socken, zwei feste Decken, rutschfeste Yoga-Matte.

■ **Y44675** 15 Kurstage  
von 4.3.2010 bis 15.7.2010  
Donnerstag, 19:00–20:30 Uhr  
Haus Augustinus, Georgenstr. 14 a,  
Leitung: Irene Hormel, Yogalehrerin  
Gebühr: € 89,50

### Mit Yoga durch die Mittagspause

Wir wollen die Mittagspause nutzen, um uns Zeit für uns und unseren Körper zu nehmen. Einfach auszuführende Yogahaltungen in Verbindung mit dem Atem können einen Ausgleich zum Arbeitsalltag herstellen. Besondere Aufmerksamkeit gilt dabei der Wirbelsäule und der Rückenmuskulatur. Ebenso fließen in jede Stunde Entspannungsübungen mit ein. So kann jeder sein individuelles Körpergefühl entwickeln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Handtuch, evtl. kleines Kissen

■ **Y44678** 14 Kurstage  
von 10.3.2010 bis 14.7.2010  
Mittwoch, 12:45–13:45 Uhr  
Nicht am 9. Juni  
vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Christa Scherl, Yogalehrerin BDY/EYU  
Gebühr: € 56,50

### Sampoorna Yoga, der Yoga der Fülle

Das Besondere an Sampoorna Hatha Yoga ist die Verknüpfung aus Fließen, Balance und Rhythmus. Die Übungen, insbesondere des klassischen Hatha-Yoga fördern und erhalten Körperbeherrschung und Konzentration und führen zu Wohlbefinden und tiefer Entspannung. Der Energiefluss im Körper wird verbessert, Beweglichkeit, Gesundheit und Harmonie stellen sich ein.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, rutschfeste Socken, Decke, Handtuch.

■ **Y44682** 16 Kurstage  
von 3.3.2010 bis 14.7.2010  
Mittwoch, 16:30–18:00 Uhr  
vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Philipp Steigenberger  
Gebühr: € 95,50

### Mit Yoga in den Feierabend

Bewusst von den Anforderungen des Tages Abschied nehmen und seine wahren Bedürfnisse erkennen und wahrnehmen. Mit Yogaübungen den Energiefluss im Körper verbessern, Beweglichkeit, ganzheitliche Gesundheit und Harmonie anstreben.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Socken, Decke.

■ **Y44684** 13 Kurstage  
von 4.3.2010 bis 1.7.2010  
Donnerstag, 17:30–19:00 Uhr  
Bürgerhaus Pfersee, Saal, Stadtberger Str. 17  
Leitung: Liselotte Munk, Yogalehrerin  
Gebühr: € 78,00

### Yoga in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ist eine der größten körperlichen und seelischen Herausforderungen im Leben einer Frau. Sich Zeit nehmen, zur Ruhe kommen und nach Innen spüren, um so die eigene Gelassenheit entdecken zu können. Während der Geburt spielt der Atem eine wichtige Rolle. Durch sanfte Körperbewegungen in Verbindung mit dem Atem sowie ausgewählte Atemübungen lernen Sie, sich auf Ihren Atem zu konzentrieren und können so Ihren Atem während der Geburt ganz bewusst einsetzen. Alle Körperbewegungen und -haltungen sind

den Veränderungen während der Schwangerschaft angepasst. Teilnahme ab 4. Schwangerschaftsmonat möglich.  
Kleingruppe: maximal 8 Frauen!  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke.

■ **Y44720** 8 Kurstage  
von 16.3.2010 bis 11.5.2010  
Dienstag, 9:15–10:30 Uhr  
Auch am 30. März  
vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Agnes Susanne Guthausen  
Gebühr: € 65,00  
In Kooperation mit [ ] und [ ]

■ **Y44722** 6 Kurstage  
von 8.6.2010 bis 13.7.2010  
Dienstag, 9:15–10:30 Uhr  
vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Agnes Susanne Guthausen  
Gebühr: € 42,00  
In Kooperation mit [ ] und [ ]

### Hatha Yoga in der Schwangerschaft

Hatha Yoga unterstützt den harmonischen Umgang mit den körperlichen, geistigen und emotionalen Veränderungen während dieser besonderen Zeit der Schwangerschaft. Die werdende Mutter wird durch Asanas (Körperhaltungen) und Atemtechniken auf eine aktive Geburt vorbereitet, das Baby wird gleichzeitig im Bauch gefördert. Das Körperbewusstsein der Mutter wird gestärkt, die Verbindung zum heranwachsenden Baby unterstützt.

Max. 8 Teilnehmerinnen.  
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, evtl. Decke.

■ **Y44725** 16 Kurstage  
von 1.3.2010 bis 12.7.2010  
Montag, 17:30–19:00 Uhr  
Pädagog. Forum 311/III, Willy-Brandt-Platz 3 a  
Leitung: Mihaela Otelea, Dipl. Pädagogin,  
Yogalehrerin  
Gebühr: € 98,00

### Luna Yoga

#### Für Frauen

Luna Yoga beinhaltet neben traditionellen Haltungen aus dem Hatha-Yoga kräftigende Bewegungsabläufe und sanfte Übungen, die sich wohltuend auf unsere Beckenorgane auswirken. Die Übungen regulieren die Funktionen der Beckenorgane, befreien von Alltagsbeschwerden und Streß, fördern die Durchblutung des Unterleibs, kräftigen den Beckenboden und stärken die Sensibilität für den eigenen Körper. Luna Yoga wirkt harmonisierend auf das Hormon- und Nervensystem und hilft Selbstheilungskräfte anzuregen.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

■ **Y44732** Samstag, 3.7.2010  
Samstag, 10:00–16:00 Uhr  
vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Sabine Gerlach, Pädagogin,  
Yogalehrerin BDY/EYU  
Gebühr: € 38,00

### Hatha Yoga

#### Für Frauen

Neben traditionellen Haltungen aus dem Hatha-Yoga beinhaltet dieses Yoga kräftigende Bewegungsabläufe und sanfte Übungen, die sich wohltuend auf unsere Beckenorgane auswirken. Die Übungen regulieren die Funktionen der Beckenorgane, befreien von Alltagsbeschwerden und Stress, fördern die Durchblutung des Unterleibs, kräftigen den Beckenbo-

den und stärken die Sensibilität für den eigenen Körper. Es wirkt harmonisierend auf das Hormon- und Nervensystem und hilft Selbstheilungskräfte anzuregen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

■ **Y44734** 16 Kurstage  
von 3.3.2010 bis 14.7.2010  
Mittwoch, 18:00–19:30 Uhr  
Auch am 26. Mai, nicht am 9. Juni  
vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Sabine Gerlach, Pädagogin,  
Yogalehrerin BDY/EYU  
Gebühr: € 98,00  
In Kooperation mit [ ] und [ ]

■ **Y44736** 14 Kurstage  
von 11.3.2010 bis 15.7.2010  
Donnerstag, 9:30–11:00 Uhr  
Nicht am 10. Mai, auch am 27. Mai  
vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Sabine Gerlach, Pädagogin,  
Yogalehrerin BDY/EYU  
Gebühr: € 95,00  
In Kooperation mit [ ] und [ ]

### Hatha-Yoga für Frauen

Für mehr Vitalität und Ausgeglichenheit. Sie erleben und lernen durch achtsames Üben von sanften und kräftigenden Bewegungsabläufen, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und den Atem und Körper in Einklang zu bringen. Im Mittelpunkt stehen gezielte Übungen zur Lockerung und Entspannung von Becken- und Rückenmuskulatur. Mit einer geführten Tiefenentspannung schütteln Sie den Alltagsstress ab, beruhigen den Geist und fühlen sich anschließend wunderbar erfrischt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke.

■ **Y44739** 6 Kurstage  
von 10.6.2010 bis 15.7.2010  
Donnerstag, 19:30–21:00 Uhr  
Bürgertreff Hochzoll, Holzerbau, Saal,  
Neuschwansteinstr. 23 a  
Leitung: Brigitta Kraus  
Gebühr: € 36,50  
► Yoga – Pilates für Frauen s. Nr. Y44045

### Mit Yoga durch die Wechseljahre

#### Für Frauen ab 40

Dieses spezielle Yoga für Frauen beinhaltet Haltungen aus dem Hatha-Yoga, Atem- und Entspannungsübungen sowie Bewegungsabläufe, die sich wohltuend auf die Beckenorgane auswirken. Die Übungsfolgen sind eine Kombination aus Elementen des sanften Luna Yoga und des dynamischen Hormon Yoga. Die Übungen regulieren die Funktion der Beckenorgane, harmonisieren den Hormonhaushalt und kräftigen den Beckenboden. Im Umgang mit Zyklus- und Wechseljahresbeschwerden können Frauen Stütze und Linderung erfahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

■ **Y44744** 14 Kurstage  
von 11.3.2010 bis 15.7.2010  
Donnerstag, 11:15–12:30 Uhr  
Auch am 27. Mai, nicht am 10. Juni  
vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Sabine Gerlach, Pädagogin,  
Yogalehrerin BDY/EYU  
Gebühr: € 75,00  
In Kooperation mit [ ] und [ ]

## Hormon Yoga

### Für Frauen

Dieses spezielle Yoga für Frauen beinhaltet Haltungen aus dem Hatha-Yoga, Atem- und Entspannungsübungen sowie Bewegungsabläufe, die sich wohltuend auf die Beckenorgane auswirken. Die Übungsfolgen sind eine Kombination aus Elementen des sanften Luna Yoga und des dynamischen Hormon Yoga. Die Übungen regulieren die Funktion der Beckenorgane, harmonisieren den Hormonhaushalt und kräftigen den Beckenboden. Im Umgang mit Zyklus- und Wechseljahresbeschwerden können Frauen Stütze und Linderung erfahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und eine Decke.

#### ■ Y44745 14 Kurstage

von 11.3.2010 bis 15.7.2010

Donnerstag, 16:45–18:15 Uhr

Auch am 27. Mai, nicht am 10. Juni

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Sabine Gerlach, Pädagogin,

Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: € 89,00

In Kooperation mit [REDACTED]

## Hormon Yoga

### Für Frauen ab 40

Dieses spezielle Yoga für Frauen beinhaltet Haltungen aus dem Hatha-Yoga, Atem- und Entspannungsübungen sowie Bewegungsabläufe, die sich wohltuend auf die Beckenorgane auswirken. Die Übungsfolgen sind eine Kombination aus Elementen des sanften Luna Yoga und des dynamischen Hormon Yoga. Die Übungen regulieren die Funktion der Beckenorgane, harmonisieren den Hormonhaushalt und kräftigen den Beckenboden. Im Umgang mit Zyklus- und Wechseljahresbeschwerden können Frauen Stütze und Linderung erfahren.

#### ■ Y44746 Samstag, 17.4.2010,

10:00–16:00 Uhr

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Sabine Gerlach, Pädagogin,

Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: € 38,00

## Yoga und Beckenboden

### Einführung

Es werden kräftigende und ausgleichende Übungen vermittelt zur Stärkung und Wahrnehmung des Beckenbodens – in Verbindung mit Tiefenentspannung, Körper- und Atemübungen aus dem Yoga. Im Laufe der verschiedenen Lebensabschnitte (nach Geburt, nach Operationen, in den Wechseljahren) ist es immer wieder sinnvoll, den Beckenboden zu trainieren und unsere Wahrnehmungen gezielt dafür zu schulen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke.

#### ■ Y44750 Samstag, 19.6.2010,

10:00–16:00 Uhr

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Sabine Gerlach, Pädagogin,

Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: € 42,00

#### ■ Y44755 12 Kurstage

von 5.3.2010 bis 18.6.2010

Freitag, 9:45–09:45 Uhr

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Brigitta Kraus

Gebühr: € 61,00

## Yoga, Meditation und Gedächtnistraining nach Prof. Lewy

### Für Fortgeschrittene

Diese Methode entwickelt das klassische alte Yoga weiter.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke.

#### ■ Y44820 16 Kurstage

von 2.3.2010 bis 13.7.2010

Dienstag, 19:10–20:10 Uhr

vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Karel Lorenc, Yogalehrer

Gebühr: € 64,00

## Yoga fürs Gesicht

### Das Tao der Schönheit

Das Gesicht ist ständig Veränderungen unterworfen und spiegelt Körper und Seele wieder. Die Straffheit der Haut ist von der Gesichtsmuskulatur abhängig und die Reinheit/Ebenmäßigkeit von verschiedenen anderen Faktoren. Spezielle Yoga- und Drucktechniken werden als praktische Schönheitspflege gezeigt, die gute Durchblutung fördern, das Bindegewebe anregen und die Zellen besser reinigen. Dabei spielt Entspannung eine große Rolle. Bitte mitbringen: Decke, Matte, Schreibzeug, Papier.

#### ■ Y44829 Sonntag, 9.5.2010,

12:00–17:00 Uhr

vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Cornelia Francesca Wiesemüller

Gebühr: € 32,00 (Inkl. Material)

## Yoga bei Knieproblemen

Bei Knieproblemen ist oft die gesamte Beweglichkeit eingeschränkt. Dieser Kurs bietet durch sanfte Yogaübungen, die speziell auf Knieprobleme eingehen, die Möglichkeit die eigene Beweglichkeit neu zu entdecken. Atem- und Entspannungsübungen unterstützen diesen Prozess.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Handtuch, evtl. kleines Kissen

#### ■ Y44830 10 Kurstage

von 12.5.2010 bis 4.8.2010

Mittwoch, 14:00–15:15 Uhr

Nicht am 09. Juni

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Christa Scherl, Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: € 51,50

## Yoga und gesunder Rücken

Wenn der Rücken schmerzt, hat das oft nicht nur körperliche Ursachen. Yoga kann helfen, Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Ziel ist es, die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur auf sanfte Weise beweglicher zu machen und zu kräftigen. Die Yogaübungen werden schrittweise aufgebaut; es wird versucht, die Körperstruktur des jeweils Übenden zu berücksichtigen. Atem- und Entspannungsübungen unterstützen diesen Prozess.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Handtuch, evtl. kleines Kissen

#### ■ Y44832 13 Kurstage

von 11.3.2010 bis 15.7.2010

Donnerstag, 18:30–19:45 Uhr

Nicht am 10. Juni

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Christa Scherl, Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: € 66,00

► QiGong und gesunder Rücken s. Nr. Y44166

## Yoga für sitzende Berufe

### „Verlängerung der Haltbarkeit“

Rückenschmerzen, verspannter Nacken, Kopfschmerzen! Mittels Yoga-Haltungen, Dehnübungen und Atementspannung können wir unsere „Haltbarkeit“ verlängern, so dass unsere Körperhaltung dynamisch und mühelos aufgerichtet wird. „Verlängerung der Haltbarkeit“ bedeutet hier die Aufrichtung unseres Skeletts sowie die Steigerung einer angenehmen Sitzdauer. Vermittelt werden Übungen für den (Arbeits-)Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

#### ■ Y44836 16 Kurstage

von 3.3.2010 bis 14.7.2010

Mittwoch, 16:15–17:45 Uhr

Auch am 26. Mai, nicht am 9. Juni

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Sabine Gerlach, Pädagogin,

Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: € 98,00

In Kooperation mit [REDACTED] und [REDACTED]

## Yoga für die Gelenke

Mit Hilfe bewährter Yoga-Übungen arbeiten wir sanft und nachhaltig an der Erhaltung bzw. Wiederherstellung der natürlichen Beweglichkeit und Belastungsfähigkeit der Gelenke, mit speziellen Atemübungen zur Entschlackung und Anregung des Stoffwechsels, was für die Gelenke besonders wichtig ist. Geführte Tiefenentspannung aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Sie fühlen sich wieder leicht, lebendig und beweglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke.

#### ■ Y44838 10 Kurstage

von 3.3.2010 bis 19.5.2010

Mittwoch, 11:15–12:45 Uhr

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Brigitta Kraus

Gebühr: € 60,00

## Yoga am Sonntag

Yoga ist ein Weg, auf dem wir uns selbst mit Achtsamkeit wahrnehmen und begegnen. In der Ausführung verschiedener Haltungen und Bewegungen werden wir uns unseres Körpers, unserer Atmung und Befindlichkeit bewusst. Der Körper wird entspannt und der Geist wird klar und ruhig.

Dieses Angebot richtet sich speziell auch an Gehörlose, so dass in der Anleitung der Übungen auch eine Begleitung in Gebärdensprache angeboten wird.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und eine Decke.

#### ■ Y44840 Sonntag, 11.7.2010,

9:30–13:00 Uhr

vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Sabine Gerlach, Pädagogin,

Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: € 25,00

## Yoga für junge Leute

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke.

### Für Anfänger

#### ■ Y44850 16 Kurstage

von 3.3.2010 bis 14.7.2010

Mittwoch, 17:45–18:45 Uhr


vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Karel Lorenc, Yogalehrer

Gebühr: € 64,00

In Kooperation mit [REDACTED]

**Für Fortgeschrittene**

■ **Y44855** 16 Kurstage  
 von 2.3.2010 bis 13.7.2010  
 Dienstag, 17:00–18:00 Uhr  
 vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
 Leitung: Karel Lorenc, Yogalehrer  
 Gebühr: € 64,00  
 In Kooperation mit 

**Fitness-Yoga**

Yoga-Übungen und Übungsreihen zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft, mit denen man mit wenig Aufwand viel Wirkung erzielt. Alle Systeme des Körpers werden harmonisch trainiert. Die anschließende Entspannung gibt dem Körper Raum, die Impulse aufzunehmen, und da Yoga immer auch feinstofflich wirkt, fühlt man sich anschließend voller Kraft und Inspiration. Auch für neu Anfangende mit Bewegungsfreude geeignet.  
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke.  
 ■ **Y44856** 12 Kurstage  
 von 5.3.2010 bis 18.6.2010  
 Freitag, 20:00–21:30 Uhr  
 vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
 Leitung: Brigitta Kraus  
 Gebühr: € 72,00

**Yoga ab 50**

Ab der Lebensmitte ist Yoga besonders wichtig, um die körperliche Beweglichkeit, die Gesundheit, die seelische Ausgeglichenheit und das Selbstwertgefühl zu erhalten bzw. zu verbessern.  
 Kursinhalt: Yogastellungen, Atem- und Entspannungsübungen, Texte, Meditationen.  
 Bitte mitbringen: Socken, Decke, Handtuch.  
 ■ **Y44858** 14 Kurstage  
 von 2.3.2010 bis 29.6.2010  
 Dienstag, 14:30–16:00 Uhr  
 Bürgerhaus Pfersee, Saal, Stadtberger Str. 17  
 Leitung: Liselotte Munk, Yogalehrerin  
 Gebühr: € 84,00

**Sanftes Yoga für Senioren 55+**

In vorbereitender Weise erlernen wir sanfte, entspannungsfördernde Körperhaltungen. Bewusst ausgeführte Übungen führen zu ganzheitlicher Beweglichkeit. Bei körperlichen Beschwerden kann der Übende wohltuende Linderung erfahren.  
 Atem- und Konzentrationsübungen wirken ausgleichend und stabilisierend auf das Herz-Kreislauf-System. Tiefenentspannung verhilft zu mehr Gelassenheit und Wahrnehmung in der Stille. Texte, sanfte Musik und Spaß, die Seele baumeln zu lassen, werden uns begleiten.  
 Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung, warme Socken, Decke zum Zudecken und Kissen.  
 ■ **Y44859** 7 Kurstage  
 von 4.3.2010 bis 29.4.2010  
 Donnerstag, 14:00–15:30 Uhr  
 vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
 Leitung: Brigitte Straube  
 Gebühr: € 42,50

**Yoga für Senioren**

Durch diese Auswahl von Yogahaltungen sowie Atem- und Entspannungsübungen sollen älter werdende Menschen unterstützt werden, beweglich zu bleiben oder beweglicher zu werden.

■ **Y44861** 15 Kurstage  
 von 4.3.2010 bis 22.7.2010  
 Donnerstag, 9:40–10:40 Uhr  
 Nicht am 20. Mai  
 vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
 Leitung: Brigitte Maiwald  
 Gebühr: € 60,00

**Hatha Yoga in Praxis und Philosophie**

Wie lässt sich die Philosophie des Yoga in eine Übungspraxis und Lebensführung umsetzen? Das Seminar orientiert sich bei diesen Fragen an dem Achtstufigen Yoga Pfad des Patanjali. Er beinhaltet die wesentlichen Faktoren für einen geistigen Wachstumsprozess. Der Asthanga-Yoga (asthanga = acht) ist ein umfassendes System, für ein konstruktives Verhalten, eine positive Ausrichtung des Geistes, eine gute Körperhaltung und eine spirituelle Praxis. Zuerst entsteht in achtsamer Wahrnehmung die Erfahrung über den Körper. In Yoga-Haltungen zu spüren, was gut tut oder Unwohlsein hervorruft, hilft, im Alltag besser auf sich zu achten und zu unterscheiden, was die eigene Kraft stärkt bzw. sie schwächt. Es entsteht ein konstruktiver Wandel in unserem Verhalten und Denken.

Den theoretischen Leitfaden stellt das Buch der Kursleiterin dar: „Yoga. Ein Kompass im Alltag“, erschienen im BoD Verlag.  
 ■ **Y44880** Samstag, 20.3.2010, 10:00–16:00 Uhr  
 vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
 Leitung: Sabine Gerlach, Pädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU  
 Gebühr: € 38,00  
 ■ **Y44882** 5 Kurstage  
 von 12.3.2010 bis 23.4.2010  
 Freitag, 18:00–19:30 Uhr  
 Pädagog. Forum 311/III, Willy-Brandt-Platz 3  
 Leitung: Sabine Gerlach, Pädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU  
 Gebühr: € 35,50

**Bewegung****Allgemein****Nia – Ganzheitliche Fitness****für Körper und Seele**

Im Tanz vereint Nia Elemente aus Yoga, Tai Chi, Tae Kwon Do, Aikido, Jazz und Modern Dance, unterstützt durch ganzheitliche Körpertherapien. Nia weckt neue Lebensfreude und gibt die Möglichkeit, nicht nur den Körper und dessen Wahrnehmung mit Energie, Kraft und Kreativität zu stärken, sondern auch Geist, Seele und Herz zu nähren, frei von Leistung und Wettbewerb.  
 Bitte mitbringen: bequeme, luftige Kleidung, Decke.  
 ■ **Y45010** Samstag, 15.5.2010, 10:00–16:30 Uhr  
 vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
 Leitung: Marissa Peer  
 Gebühr: € 39,00  
 ■ **Y45012** 14 Kurstage  
 von 3.3.2010 bis 30.6.2010  
 Mittwoch, 15:00–16:00 Uhr  
 vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
 Leitung: Nicole Harbort  
 Gebühr: € 56,50

■ **Y45014** 6 Kurstage  
 von 6.5.2010 bis 1.7.2010  
 Donnerstag, 18:30–19:30 Uhr  
 Sportkreisel Augsburg, großer Raum,  
 Eberlestr. 29  
 Leitung: Nicole Harbort  
 Gebühr: € 25,50

**Meditative Kreistänze**

Wir bauen auf aktive und spielerische Art Entspannung, Ruhe und Gelassenheit auf. Mit Spaß an der tänzerischen Bewegung und an der Gemeinschaft werden Tänze zu Melodien verschiedenster Kulturen getanzt. Die Tänze sind ruhig und leicht zu erlernen. Durch Wiederholung tritt eine Automatisierung der Bewegung ein, was zu tiefer Entspannung, Selbstfindung und Gelassenheit führt.  
 Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe.

■ **Y45030** 12 Kurstage  
 von 15.3.2010 bis 28.6.2010  
 Montag, 19:30–21:00 Uhr  
 vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
 Leitung: Sabine Surholt  
 Gebühr: € 72,00

**LifeKinetik**

LifeKinetik ist Gehirnjogging durch Bewegung. Reduzieren Sie Stress, steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit, Konzentration und Ihre Wahrnehmung durch Übungen, die Spaß machen und Ihr Potenzial erweitern! Ihr Gehirn wird angeregt, neue Verbindungen zu schaffen, die Sie insgesamt flexibler machen und Ihren Alltag bereichern.

■ **Y45050** 12 Kurstage  
 von 2.3.2010 bis 15.6.2010  
 Dienstag, 15:45–16:45 Uhr  
 vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
 Leitung: Andrea Böhm  
 Gebühr: € 144,00  
 ► Geistig fit mit ganzheitlichem Gedächtnistraining s. Nr. Y41080

**Joggen für Anfänger**

Beim Ausdauertraining wird die Durchblutung der Organe verbessert. Herz und Lunge arbeiten ökonomischer, die Blutfette werden günstig beeinflusst. Laufen beugt der Gefäßverkalkung vor. Die Psyche wird stabiler, weil der Körper Endorphine freisetzt. Für alle Altersstufen, weil schonend ans Laufen herangeführt wird. Findet bei jedem Wetter statt. Max. 10 TN  
 Leitung: Johann Maiwald, Laufgruppenbetreuer  
 Bitte mitbringen: Laufschuhe.

■ **Y45080** 6 Kurstage  
 von 23.3.2010 bis 11.5.2010  
 Dienstag, 17:15–18:15 Uhr  
 Treff: Parkpl. gegenü. Rosenaustadion, Lokalbahnbrücke  
 Leitung: Johann Maiwald  
 Gebühr: € 35,00  
 ■ **Y45082** 6 Kurstage  
 von 8.6.2010 bis 13.7.2010  
 Dienstag, 17:15–18:15 Uhr  
 Treff: Parkpl. gegenü. Rosenaustadion, Lokalbahnbrücke  
 Leitung: Johann Maiwald  
 Gebühr: € 35,00

**Laufeinsteigerprogramm****vom Walking zum Laufen**

Das Laufeinsteigerprogramm ist ein Gesundheitsprogramm mit dem primären Ziel, durch Bewegung die Herz-Kreislauffunktion zu verbessern. Sie können sich in diesem Kurs langsam an das Laufen herantasten. Sie werden mit den

Bewegungsabläufen des Laufens und mit den Auswirkungen auf Ihren Körper vertraut. Mittels Laufen und Walken im Wechsel können Sie am Ende des Kurses 30 Minuten langsam, ausdauernd und mit Spaß durchlaufen.

Bitte mitbringen: witterungsgeeignete Sportkleidung, Laufschuhe.

■ **Y45088** 10 Kurstage

von 4.3.2010 bis 10.6.2010

Donnerstag, 17:30–18:30 Uhr

Treff: Sportanlage Süd, IIsungstr./Kiosk

Leitung: Evi Zimmer

Gebühr: € 58,00

## Nordic Walking

### Nordic Walking

#### Grundkurs

Spüren und erleben Sie selbst die Vorteile von Nordic Walking: Schon bei niedrigem Gehtempo verbessern Sie mit NW Ihre Fitness. Im Einsteigerkurs vermitteln wir Ihnen die optimale Technik – die Voraussetzung dafür, dass Sie ihre Ziele (Fitnesstraining, Gewichtsmanagement oder Gesundheitstraining) möglichst schnell erreichen!

Leitung: Ausgewählte Trainer des nfc (nordic fitness coaching)

Verantwortlich: Alexander Wörle

Bitte mitbringen: falls vorhanden NW-Stöcke.

■ **Y45110** 4 Kurstage

von 5.3.2010 bis 26.3.2010

Freitag, 9:30–11:00 Uhr

Treff: Sportanlage Süd, IIsungstr./Kiosk

Leitung: Alexander Wörle, Sportpädagogin M.A.

Gebühr: € 28,00

In Kooperation mit [ ] und [ ]

■ **Y45112** 6 Kurstage

von 16.4.2010 bis 21.5.2010

Freitag, 16:00–17:30 Uhr

Treff: Sportanlage Süd, IIsungstr./Kiosk

Leitung: Alexander Wörle, Sportpädagogin M.A.

Gebühr: € 42,00

In Kooperation mit [ ] und [ ]

### Nordic Walking

#### Einstieg mit der richtigen Technik

Erlernen Sie die richtige Technik dieses sehr effizienten Ganzkörpertrainings. Ob als Wiedereinstieg oder sportlicher Neubeginn – Nordic Walking ist dafür bestens geeignet. Spezielle Übungen für Rücken, Schultern und Beine sind in die Einheiten integriert.

Bitte mitbringen: witterungsgeeignete Kleidung, Lauf- oder Walkingschuhe, NW-Stöcke (können am 1. Termin geliehen werden), evtl. Pulsmesser.

■ **Y45113** 3 Kurstage

von 11.6.2010 bis 25.6.2010

Freitag, 17:00–18:30 Uhr

Treff: Sportanlage Süd, IIsungstr./Kiosk

Leitung: Robert Hille

Gebühr: € 21,00

■ **Y45114** 6 Kurstage

von 11.6.2010 bis 16.7.2010

Freitag, 9:30–11:00 Uhr

Treff: Sportanlage Süd, IIsungstr./Kiosk

Leitung: Alexander Wörle, Sportpädagogin M.A.

Gebühr: € 42,00

In Kooperation mit [ ] und [ ]

■ **Y45115** 3 Kurstage

von 26.6.2010 bis 10.7.2010

Samstag, 15:00–16:30 Uhr

Treff: Sportanlage Süd, IIsungstr./Kiosk

Leitung: Robert Hille

Gebühr: € 21,00

## Nordic Walking

### Let's Walk – Nordic Walking

Auch für Anfänger geeignet – Max. 8 TN

In einer kleinen Gruppe erlernen wir das für Hüft- und Kniegelenke schonende Gehen mit Nordic Walking Stöcken. Nordic Walking löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich und entlastet Knie, Hüfte und Wirbelsäule. Die Stöcke geben zusätzlichen Halt und verbessern die Körperhaltung. Funktionsgymnastische Übungen (Dehnung, Kräftigung) runden jede Übungseinheit ab. Nordic Walking macht Spaß und verhilft zu einem guten Körpergefühl.

Leitung: Johann Maiwald, DSV NW-Trainer

Bitte mitbringen: Lauf- oder Walkingschuhe, NW-Stöcke (können am 1. Termin ausgeliehen werden, Tipps zum Erwerb der Stöcke)

■ **Y45124** 4 Kurstage

von 3.3.2010 bis 24.3.2010

Mittwoch, 10:00–11:00 Uhr

Treff: Sportanlage Süd, IIsungstr./Kiosk

Leitung: Johann Maiwald

Gebühr: € 25,00

■ **Y45126** 5 Kurstage

von 14.4.2010 bis 12.5.2010

Mittwoch, 10:00–11:00 Uhr

Treff: Sportanlage Süd, IIsungstr./Kiosk

Leitung: Johann Maiwald

Gebühr: € 30,00

■ **Y45128** 4 Kurstage

von 9.6.2010 bis 30.6.2010

Mittwoch, 10:00–11:00 Uhr

Treff: Sportanlage Süd, IIsungstr./Kiosk

Leitung: Johann Maiwald

Gebühr: € 25,00

■ **Y45130** 4 Kurstage

von 7.7.2010 bis 28.7.2010

Mittwoch, 10:00–11:00 Uhr

Treff: Sportanlage Süd, IIsungstr./Kiosk

Leitung: Johann Maiwald

Gebühr: € 25,00

## Feldenkrais

### Feldenkrais für jeden Tag

Sie erhalten viele Übungen, mit denen Sie in Ihrem Alltag ganz leicht Entspannung und Veränderung schaffen. Ein Skript kann im Workshop für 3,00 € erworben werden.

Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung, Socken, Decke, Kopfkissen.

■ **Y45210** 12 Kurstage

von 1.3.2010 bis 21.6.2010

Montag, 17:30–18:45 Uhr

Nicht am 12. April

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Regine Schweiger

Gebühr: € 60,00

### Bewusstheit durch Bewegung

#### Die Feldenkrais-Methode

Der Physiker Dr. Moshe Feldenkrais sieht Bewegung als den effektivsten Weg, sich Gewohnheitsmuster bewusst zu machen und die Vielfalt neuer Möglichkeiten zu entdecken. In der Feldenkraisarbeit lernen wir durch spielerisches Experimentieren mit Bewegung frei zu werden von hemmenden Gewohnheitsmustern, d.h. wir bewegen uns leichter, müheloser und einfacher und fühlen uns wohl mit dem, was wir tun, und wer wir sind.

Kleingruppe: max. 10 TN

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

■ **Y45220** 16 Kurstage

von 1.3.2010 bis 12.7.2010

Montag, 19:00–20:15 Uhr

vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Marco Sirch

Gebühr: € 80,00

### Feldenkrais

Sie möchten beweglicher sein, sich gesünder fühlen und mehr über Bewegungszusammenhänge erfahren? Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie neu, wie es geht, Körperbewegung verlässlich und präzise, geschmeidig und ohne Anstrengung zu koordinieren. Gute Selbstorganisation zeigt sich im Alltag in Mühelosigkeit und Wohlbefinden, einer hohen Lernbereitschaft und Bewegungsfreude.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, warme Socken, 2 dicke Decken.

#### Am Sonntag

■ **Y45240** Sonntag, 18.4.2010,

10:30–17:15 Uhr

vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Angelika Kitt, Dipl. Soz. Päd.,

Feldenkraispädagogin

Gebühr: € 36,00

#### Am Samstag

■ **Y45242** Samstag, 12.6.2010,

10:30–17:15 Uhr

vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Angelika Kitt, Dipl. Soz. Päd.,

Feldenkraispädagogin

Gebühr: € 36,00

### Feldenkrais im Sommer

#### Bildungszentrum St. Albert, Reimlingen

Wie gelingt Erholung? Ihr Körper braucht neue Kräfte, die Seele sucht Muße, den Geist lockt Neues? Feldenkrais- Ferientage wirken ganzheitlich. Fern vom Alltag geht es ganz um Sie. Ihre Wahrnehmung richten Sie auf das Alltägliche: auf sich, auf Ihren Körper, auf Ihre Art sich zu bewegen: Wie geht es leicht?

Wie organisiere ich mich besser? Wie, wenn ich bewusster in mir bin? Ganz in Ihrem Rhythmus forschen Sie, unter Anleitung und mit Anregung. Sie kommen zu sich, spüren sich beweglicher und gewinnen neue Impulse. Ein Start in den Sommer mit Lust und Genuss, Überraschung und Lösung, Tiefe und Wirkung, die sich im Alltag einfindet.

Bitte neben Neugier und Entdeckerfreude mitbringen: warme, bequem-lockere Kleidung, Noppensocken, 1 Iso- oder Yogamatte, 2 Decken.

Programm wird zugesandt.

Leistungen: Seminar inkl. 2 x VP

Leitung: Angelika Kitt

■ **Y45245 Einzelzimmer**

Fr., 16. – So., 18. Juli 2010

Beginn: 17:30 Uhr,

Gebühr: € 195,00

Anzahlung: € 25,00

Doppelzimmer auf Anfrage

■ **Y45245** 3 Kurstage

von 16.7.2010 bis 18.7.2010

Freitag, 17:30–21:00 Uhr

Samstag, 9:00–21:00 Uhr

Sonntag, 9:00–12:00 Uhr

Leitung: Angelika Kitt, Dipl. Soz. Päd.,

Feldenkraispädagogin

Gebühr: € 195,00

## Feldenkrais und besser sehen

Dr. Moshe Feldenkrais erforschte, wie die menschliche Sehfähigkeit mit der Koordination der umgebenden Muskulatur zusammenhängt. Sie kombinieren Bewegungen der Augen und des ganzen Körpers so variationsreich, dass eine entspannte und höhere Sehfähigkeit möglich wird.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen.

■ **Y45250** Samstag, 8.5.2010, 10:00–14:00 Uhr  
Pädagog. Forum 311/III, Willy-Brandt-Platz 3 a  
Leitung: Eva Schwalber-Strobel, Pilates-Trainerin / Feldenkrais-Therapeutin (HP)  
Gebühr: € 25,00

## Entspannung bei Zähneknirschen

Die Muskeln, die unseren Kiefer bewegen, sind die kräftigsten unseres Körpers. Viele von uns spüren dort Verspannungen bei Stress, Überbelastung oder Bissveränderungen nach Zahnkorrekturen. Ein Problem dabei ist vor allem das nächtliche, unbewusste Zähneknirschen. Finden Sie mit fein abgestimmten Feldenkrais-Lektionen zu einem entspannten Gleichgewicht an der Kiefermuskulatur zurück.

Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, Decke, kleines Kissen.

■ **Y45255** Samstag, 13.3.2010, 10:00–14:00 Uhr  
vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Eva Schwalber-Strobel, Pilates-Trainerin / Feldenkrais-Therapeutin (HP)  
Gebühr: € 25,00

## Feldenkrais und ein gesunder Rücken

Dr. Moshe Feldenkrais entwickelte Bewegungen, die uns körperlich und geistig aktivieren. Mit wenig Kraftaufwand erreichen Sie eine optimale Koordination der Muskulatur und dadurch Entspannung und mehr Schwung für Ihren Alltag. In jeder Stunde entdecken Sie neue Bewegungsfähigkeiten und bereichern somit Ihr Gefühl für sich selbst.

Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, Decke, kleines Kissen.

■ **Y45260** 10 Kurstage  
von 1.3.2010 bis 17.5.2010  
Montag, 9:30–10:45 Uhr  
vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Eva Schwalber-Strobel, Pilates-Trainerin / Feldenkrais-Therapeutin (HP)  
Gebühr: € 56,00

## Wirbelsäulengymnastik

### Wirbelsäulengymnastik

Übungen zur Lockerung der Gelenke, zur Kräftigung des Bewegungs- und Haltungsapparates sowie zur Lösung von Verspannungen, besonders im Rückenbereich. Ein Großteil der Übungen findet in verschiedenen Ausgangsstellungen auf der Matte statt. Die Teilnehmer sollten in der Lage sein, sich auf den Boden zu legen. Diese Kurse ersetzen keine medizinischen Maßnahmen, sondern dienen der Vorbeugung. In den Räumen 200 und 201 in der vhs sind Matten vorhanden.

Bitte mitbringen: Handtuch oder Decke

■ **Y45301** 16 Kurstage  
von 1.3.2010 bis 12.7.2010  
Montag, 9:30–09:30 Uhr  
vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Irmgard Jenn

Gebühr: € 64,00

In Kooperation mit [ ] und [ ]

■ **Y45303** 16 Kurstage  
von 1.3.2010 bis 12.7.2010  
Montag, 9:45–10:45 Uhr  
vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Irmgard Jenn  
Gebühr: € 64,00  
In Kooperation mit [ ] und [ ]

■ **Y45312** 15 Kurstage  
von 1.3.2010 bis 12.7.2010  
Montag, 17:00–17:45 Uhr  
Nicht am 17. Mai  
vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Sabine Mayerhofer  
Gebühr: € 45,50  
In Kooperation mit [ ] und [ ]

■ **Y45315** 15 Kurstage  
von 1.3.2010 bis 12.7.2010  
Montag, 18:00–18:45 Uhr  
Nicht am 17. Mai  
vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Sabine Mayerhofer  
Gebühr: € 45,50  
In Kooperation mit [ ] und [ ]

■ **Y45316** 15 Kurstage  
von 1.3.2010 bis 12.7.2010  
Montag, 18:00–19:00 Uhr  
Nicht am 17. Mai  
Volksschule Kriegshaber, Turnhalle, Ulmer Str. 184 A  
Leitung: Gisela Weber  
Gebühr: € 60,00

■ **Y45324** 16 Kurstage  
von 2.3.2010 bis 13.7.2010  
Dienstag, 11:15–12:15 Uhr  
vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Ulrike Netzler  
Gebühr: € 64,00  
In Kooperation mit [ ] und [ ]

■ **Y45334** 16 Kurstage  
von 3.3.2010 bis 14.7.2010  
Mittwoch, 11:00–12:00 Uhr  
vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Cornelia Gruber  
Gebühr: € 64,00  
In Kooperation mit [ ] und [ ]

■ **Y45351** 15 Kurstage  
von 4.3.2010 bis 15.7.2010  
Donnerstag, 9:45–09:45 Uhr  
TSG Augsburg, Gymnastikraum, Schillstr. 105  
Leitung: Martha Lindner  
Gebühr: € 60,00

■ **Y45354** 14 Kurstage  
von 4.3.2010 bis 15.7.2010  
Donnerstag, 14:00–15:00 Uhr  
Nicht am 20. Mai  
TSG Augsburg, Gymnastikraum, Schillstr. 105  
Leitung: Gisela Weber  
Gebühr: € 56,50

■ **Y45356** 15 Kurstage  
von 4.3.2010 bis 15.7.2010  
Donnerstag, 14:40–15:40 Uhr  
vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Monika Kaul-Bendl  
Gebühr: € 60,00

■ **Y45358** 16 Kurstage  
von 4.3.2010 bis 22.7.2010  
Donnerstag, 17:30–18:25 Uhr  
vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Andrea Nitsche-Lorenz, Physiotherapeutin  
Gebühr: € 59,00  
In Kooperation mit [ ] und [ ]

■ **Y45360** 14 Kurstage  
von 4.3.2010 bis 8.7.2010  
Donnerstag, 17:45–18:45 Uhr  
Schule vor dem Roten Tor, Turnhalle 1, Rote-Tor-wall-Str. 14 (Eingang Rückgebäude)  
Leitung: Inge Häuslmeier  
Gebühr: € 56,50  
In Kooperation mit [ ]

■ **Y45362** 12 Kurstage  
von 11.3.2010 bis 8.7.2010  
Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr  
Nicht am 20. Mai  
Eichendorff-Volksschule, Turnhalle, Georg-Käb-Platz 1  
Leitung: Sabine Mayerhofer  
Gebühr: € 48,50  
In Kooperation mit [ ] und [ ]

■ **Y45364** 16 Kurstage  
von 4.3.2010 bis 22.7.2010  
Donnerstag, 18:30–19:25 Uhr  
vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Andrea Nitsche-Lorenz, Physiotherapeutin  
Gebühr: € 59,00  
In Kooperation mit [ ] und [ ]

■ **Y45366** 14 Kurstage  
von 4.3.2010 bis 8.7.2010  
Donnerstag, 18:45–19:45 Uhr  
Schule vor dem Roten Tor, Turnhalle 1, Rote-Tor-wall-Str. 14 (Eingang Rückgebäude)  
Leitung: Inge Häuslmeier  
Gebühr: € 56,50  
In Kooperation mit [ ]

## Rückentraining – präventiv und effektiv

Beugen Sie Rückenschmerzen vor! Durch Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Wirbelsäule stabilisierenden Muskelgruppen in einer abwechslungsreichen Gymnastikstunde. Ihre Haltung wird verbessert und Ihr Rücken für den Alltag gestärkt. Geben Sie Ihrem Rücken Kraft und fördern die Funktionsfähigkeit Ihrer Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch.

■ **Y45368** 16 Kurstage  
von 5.3.2010 bis 16.7.2010  
Freitag, 15:45–16:45 Uhr  
vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Evi Zimmer  
Gebühr: € 64,00  
In Kooperation mit [ ] und [ ]

## Neue Rückenschule nach KddR

Warum nicht die Mittagspause nutzen, um seinem Rücken etwas Gutes zu tun? Wenig Bewegung und unkoordinierte Bewegungsabläufe, aber auch fehlende Entspannung sind Ursachen von Haltungsschwächen, die den Rücken schließlich schmerzen lassen. Dem wird in der neuen Rückenschule entgegengewirkt. Neben der Vermittlung rückenspezifischer Kenntnisse wird rückengerechtes Verhalten geübt um Belastungshaltungen in Berufs- und Alltagssituationen besser gerecht zu werden. Ziel dieses Kurses ist die Vorbeugung von Rückenschmerzen, nicht deren Therapie!  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch.

■ **Y45370** 10 Kurstage  
von 1.3.2010 bis 17.5.2010  
Montag, 11:45–12:45 Uhr  
vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Evi Zimmer

Gebühr: € 41,50

In Kooperation mit [ ] und [ ]

## Wirbelsäulengymnastik nach Maß

### – Ganzheitliche Ansätze

Entlastung von Rücken und Wirbelsäule durch gezielte Bewegung aus der Körpermitte (u. a. nach PILATES); Integration von Atmung und Bewegung; Förderung der allgemeinen Entspannungs- und Regenerationsfähigkeit. Dehnung, Mobilisierung und Kräftigung des gesamten Halte- und Bewegungsapparates nach ganzheitlichen Kriterien.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Handtuch, Nackenkissen.

#### ■ Y45372 16 Kurstage

von 5.3.2010 bis 16.7.2010

Freitag, 10:00–11:00 Uhr

vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Barbara Geßlein, Dipl.-Psychologin, Bewegungspädagogin

Gebühr: € 64,00

In Kooperation mit [ ] und [ ]

## Ganzheitliches Rückentraining

Hier werden aktuellste wissenschaftliche Erkenntnisse und moderne westliche Therapieverfahren mit Uraltem ganzheitlichen Wissen verbunden. So ist ein Konzept entstanden, dass Körper, Seele und Geist integriert. Die Aktivierung der körpereigenen Kräfte und Förderung des inneren Gleichgewichts stehen dabei ebenso im Vordergrund wie gelenkschonende Mobilisierung und Stärkung des ganzen Körpers bis hin zur Atemschulung, Körperwahrnehmung und Körperökonomie.

In den vhs-Räumen 200 und 201 sind Matten vorhanden.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Handtuch.

#### ■ Y45380 16 Kurstage

von 3.3.2010 bis 14.7.2010

Mittwoch, 9:30–09:30 Uhr

vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Birgit Heinicke, Physiotherapeutin

Gebühr: € 64,00

In Kooperation mit [ ] und [ ]

## Problemzone Rücken

### Sanfte ganzheitlich-energetische Spannungsregulierung

Gezielte, bio-energetisch ausgerichtete Dehnungs- und Lockerungsübungen zur Lösung alltagsbedingter (auch psychosomatischer Energieblockaden), Anregung der Rückenatmung. Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens durch ein insgesamt freieres und entspannteres Gefühl im Rücken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, Handtuch, Nackenkissen, Wasser, Verpflegung

#### ■ Y45410 Sonntag, 13.6.2010,

10:00–17:00 Uhr

vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Barbara Geßlein, Dipl.-Psychologin, Bewegungspädagogin

Gebühr: € 36,00

## Ganzkörperstabilisation

### mit dem Pezzi-Ball

Der Pezziball eignet sich hervorragend um die Ganzkörperstabilisation zu trainieren. Durch die instabile Unterstützungsfläche wird der

Körper immer wieder gezwungen das Gleichgewicht zu halten, wodurch die Tiefensensibilität verbessert wird. Unterschiedlichste Bereiche der Stabilisationsmuskulatur werden angesprochen, was das Training sehr effektiv und alltagsrelevant macht. Übungen mit dem Pezzi-Ball sind sehr motivierend, Fortschritte werden schnell erreicht!

#### ■ Y45414 16 Kurstage

von 2.3.2010 bis 13.7.2010

Dienstag, 20:30–21:30 Uhr

vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Evi Zimmer

Gebühr: € 64,00

In Kooperation mit [ ] und [ ]

## Wirbelsäulengymnastik und mehr ...

### Auch für Senioren

Angesprochen sind alle Bewegungsinteressierten, die individuell die Muskulatur aufbauen möchten. Das sanfte Training der Muskulatur, das Dehnung, Kräftigung und Entspannung beinhaltet, verbessert das körperliche Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Handtuch oder Decke.

#### ■ Y45462 16 Kurstage

von 1.3.2010 bis 19.7.2010

Montag, 16:00–17:00 Uhr

Nicht am 17. Mai

vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Brigitte Maiwald

Gebühr: € 64,00

## Wirbelsäulengymnastik und mehr ...

Dehnen und Kräftigen der gesamten Muskulatur. Schwerpunkt Wirbelsäule. Körperbewusstsein schulen, um Rückenbeschwerden vorzubeugen. Entspannungsübungen ergänzen die Körperarbeit.

Bitte mitbringen: Handtuch, Decke, evtl. Nackenkissen.

#### ■ Y45464 16 Kurstage

von 1.3.2010 bis 19.7.2010

Montag, 17:05–18:05 Uhr

Nicht am 17. Mai

vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Brigitte Maiwald

Gebühr: € 64,00

#### ■ Y45466 16 Kurstage

von 1.3.2010 bis 19.7.2010

Montag, 18:10–19:10 Uhr

Nicht am 17. Mai

vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Brigitte Maiwald

Gebühr: € 64,00

#### ■ Y45468 15 Kurstage

von 9.3.2010 bis 20.7.2010

Dienstag, 15:50–16:50 Uhr

Nicht am 18. Mai

vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Brigitte Maiwald

Gebühr: € 60,00

#### ■ Y45470 15 Kurstage

von 9.3.2010 bis 20.7.2010

Dienstag, 17:00–18:00 Uhr

Nicht am 18. Mai

vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Brigitte Maiwald

Gebühr: € 60,00

#### ■ Y45472 15 Kurstage

von 9.3.2010 bis 20.7.2010

Dienstag, 18:05–19:05 Uhr

Nicht am 18. Mai

vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Brigitte Maiwald

Gebühr: € 60,00

#### ■ Y45478 15 Kurstage

von 4.3.2010 bis 22.7.2010

Donnerstag, 10:50–11:50 Uhr

Nicht am 20. Mai

vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Brigitte Maiwald

Gebühr: € 60,00

## Bewegung im Wasser/ Wassergymnastik

Gymnastik im Wasser aktiviert und entspannt. Bewegung im Wasser stellt eine sanfte Trainingsmöglichkeit dar, da durch das Wasser eine Entlastung des Bewegungsapparates erreicht wird und das Training wiederum gegen den Widerstand des Wassers erfolgt. Durch aufbauende Steigerung der Übungen werden die Muskelpartien gelockert, gedehnt und gekräftigt. Die Gelenke werden beweglich erhalten. Wassergymnastik ist zudem ein Herz- und Kreislauftraining.

Wassergymnastik findet im beheizten Bad statt. Eine ärztliche Rücksprache (Unbedenklichkeit) ist daher vor Anmeldung unbedingt erforderlich.

Die Veranstaltungen sind nicht geeignet für Menschen mit offenen Wunden und Hauterkrankungen.

#### ■ Y45510 16 Kurstage

von 2.3.2010 bis 13.7.2010

Dienstag, 18:30–19:15 Uhr

Gesundheitszentr. ProVita, Bewegungsbad/II,

Haunstetter Str. 112

Leitung: Ivana Pevny

Gebühr: € 104,50

#### ■ Y45512 16 Kurstage

von 2.3.2010 bis 13.7.2010

Dienstag, 19:15–20:00 Uhr

Gesundheitszentr. ProVita, Bewegungsbad/II,

Haunstetter Str. 112

Leitung: Ivana Pevny

Gebühr: € 104,50

#### ■ Y45514 16 Kurstage

von 2.3.2010 bis 13.7.2010

Dienstag, 20:00–20:45 Uhr

Gesundheitszentr. ProVita, Bewegungsbad/II,

Haunstetter Str. 112

Leitung: Ivana Pevny

Gebühr: € 104,50

#### ■ Y45520 16 Kurstage

von 4.3.2010 bis 22.7.2010

Donnerstag, 18:30–19:15 Uhr

Gesundheitszentr. ProVita, Bewegungsbad/II,

Haunstetter Str. 112

Leitung: Roswitha Steigenberger

Gebühr: € 104,50

#### ■ Y45522 16 Kurstage

von 4.3.2010 bis 22.7.2010

Donnerstag, 19:15–20:00 Uhr

Gesundheitszentr. ProVita, Bewegungsbad/II,

Haunstetter Str. 112

Leitung: Roswitha Steigenberger

Gebühr: € 104,50

Zugang zum Bad ab 13:00 Uhr

#### ■ Y45532 9 Kurstage

von 5.3.2010 bis 14.5.2010

Freitag, 13:30–14:15 Uhr

Altes Stadtbad, Leonhardsberg 15

Leitung: Ursula Wagner

Gebühr: € 62,00

Zugang zum Bad ab 13:45 Uhr

#### ■ Y45534 9 Kurstage

von 5.3.2010 bis 14.5.2010

Freitag, 14:15–15:00 Uhr

Altes Stadtbad, Leonhardsberg 15

Leitung: Ursula Wagner

Gebühr: € 62,00

■ **Y45537** 17 Kurstage

von 5.3.2010 bis 23.7.2010

Freitag, 15:00–15:45 Uhr

Klinik Vincentinum, Franziskanergasse 12  
(Bewegungsbad)

Leitung: Roswitha Steigenberger

Gebühr: € 84,00

## Aqua In® Prävention

Für Aktive jeden Alters und Fitnessgrades, die Spaß an regelmäßiger, gemeinsamer Bewegung im Wasser haben. Lernen Sie Aqua In® kennen, ein neu entwickeltes Bewegungskonzept, dass die wirkungsvollsten Elemente aus verschiedenen Wasser-Bewegungs-Programmen kombiniert. Moderne Hilfsmittel, wasserfeste Übungskarten und ein Handbuch zum Nachlesen sind in der Kursgebühr inklusive.

■ **Y45540** 8 Kurstage

von 5.3.2010 bis 7.5.2010

Freitag, 18:00–19:00 Uhr

Berufs-Bildungswerk St. Elisabeth, Fritz Wendel-Str. 4,

Leitung: Dr. Birgit Schmid

Gebühr: € 88,00 (Inkl. Eintritt)

In Kooperation mit [ ] und [ ]

■ **Y45541** 8 Kurstage

von 5.3.2010 bis 7.5.2010

Freitag, 19:00–20:00 Uhr

Berufs-Bildungswerk St. Elisabeth, Fritz Wendel-Str. 4,

Leitung: Dr. Birgit Schmid

Gebühr: € 88,00 (Inkl. Eintritt)

In Kooperation mit [ ] und [ ]

## Aqua In® Prävention

### für muslimische Frauen und Kinder ab 4 Jahren

Aqua In®, ein neuartiges Bewegungsprogramm, lädt zum Spielen ein. Ziel ist die Wassergewöhnung der Kinder zu vertiefen und ihre Schwimmfähigkeit vorzubereiten bzw. zu verbessern. Neue Spielformen ermöglichen gemeinsame aktive Betätigung von Müttern und Kindern. Sowohl die Kinder als auch die Erwachsenen erleben Bewegung und vor allem Spaß entsprechend ihrer Möglichkeiten. Die örtlichen Gegebenheiten des Plärrerbades sind gut geeignet, die Wünsche und Bedürfnisse speziell muslimischer Frauen und Mütter zu berücksichtigen. Schwimmen ist nicht erforderlich.

■ **Y45542** 4 Kurstage

von 17.3.2010 bis 7.4.2010

Mittwoch, 17:00–18:00 Uhr

Hallenbad an der Schwimmschulstraße,  
Schwimmschulstr. 7

Leitung: Dr. Birgit Schmid

Gebühr: € 44,00 Gebühr pro Kind 12,- €

In Kooperation mit [ ] und [ ]

## Pilates

### Pilates für Frühaufsteher

Ein fließendes Ganzkörper- und Haltungstraining für alle, die ihren Tag aktiv beginnen möchten.

Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

■ **Y45605** 16 Kurstage

von 1.3.2010 bis 12.7.2010

Montag, 9:00–09:00 Uhr

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Marina Zimmermann

Gebühr: € 64,00

► Yoga – Pilates für Frauen s. Nr. Y44045

Yoga-Pilates s. Nr. Y45670

## Ganzkörpertraining nach Pilates

Die von Joseph Pilates vor ca. 70 Jahren entwickelte Trainingsmethode begeistert schon lange Manager, Tänzer und Spitzensportler. Die ausgefeilte Mischung aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung verbessert sowohl die Kondition als auch die Koordination und stellt somit eine wunderbare Alternative zur bisher gewohnten Gruppengymnastik dar. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte – unser Zentrum – gekräftigt. Durch die sehr individuelle Möglichkeit der Übungsabstimmung auf den einzelnen Teilnehmer, unter Berücksichtigung seiner körperlichen Fähigkeiten und anatomischen Grenzen ist das Pilates-Training für Jung und Alt gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, -schuhe, dicke Socken, Handtuch, (Iso-)Matte, Getränk, evtl. etwas Warmes zum Überziehen

■ **Y45610** 15 Kurstage

von 1.3.2010 bis 5.7.2010

Montag, 18:00–19:00 Uhr

Kerschensteiner-Volksschule, untere Turnhalle,  
Von-Richthofen-Str. 1

Leitung: Andrea Geirhos

Gebühr: € 63,00 (Inkl. Material)

■ **Y45611** 14 Kurstage

von 1.3.2010 bis 28.6.2010

Montag, 18:15–19:15 Uhr

Peutinger-Gymn., Turnhalle/I, An der Blauen Kappe 10 (Eingang Seitengebäude, Altes Kautzengäßchen)

Leitung: Kathrin Heilmann

Gebühr: € 56,50

■ **Y45612** 15 Kurstage

von 1.3.2010 bis 5.7.2010

Montag, 19:00–20:00 Uhr

Kerschensteiner-Volksschule, untere Turnhalle,  
Von-Richthofen-Str. 1

Leitung: Andrea Geirhos

Gebühr: € 63,00 (Inkl. Material)

■ **Y45614** 14 Kurstage

von 1.3.2010 bis 28.6.2010

Montag, 19:30–20:30 Uhr

Peutinger-Gymn., Turnhalle/I, An der Blauen Kappe 10 (Eingang Seitengebäude, Altes Kautzengäßchen)

Leitung: Kathrin Heilmann

Gebühr: € 56,50

■ **Y45616** 14 Kurstage

von 1.3.2010 bis 28.6.2010

Montag, 20:30–21:30 Uhr

Peutinger-Gymn., Turnhalle/I, An der Blauen Kappe 10 (Eingang Seitengebäude, Altes Kautzengäßchen)

Leitung: Kathrin Heilmann

Gebühr: € 56,50

■ **Y45624** 13 Kurstage

von 4.3.2010 bis 8.7.2010

Donnerstag, 17:30–18:30 Uhr

Nicht am 17. Juni  
vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Andrea Geirhos

Gebühr: € 55,50 (Inkl. Material)

■ **Y45625** 15 Kurstage

von 4.3.2010 bis 15.7.2010

Donnerstag, 20:00–21:00 Uhr

Eichendorff-Volksschule, Turnhalle, Georg-Käß-Platz 1

Leitung: Sonja Grabler

Gebühr: € 60,00

■ **Y45628** 16 Kurstage

von 5.3.2010 bis 16.7.2010

Freitag, 11:05–12:05 Uhr

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Sigrun Geißelmaier

Gebühr: € 65,00

## Pilates

### Für Anfängerinnen

#### Für Frauen

Aufbauend auf den Grundregeln nach Pilates finden Sie hier eine ausgefeilte Mischung aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Socken und evtl. Kopfunterlage.

■ **Y45630** 14 Kurstage

von 4.3.2010 bis 15.7.2010

Donnerstag, 9:45–09:45 Uhr

Nicht am 15. April

vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Heide Juchelka

Gebühr: € 56,50

## Pilates am Samstag

Sie trainieren gezielt und wirksam Ihre gesamte Muskulatur. Dabei wechseln sich aktive Pilates-Übungen mit Entspannungs-, Dehnungs- und Atem-Übungen ab, so dass Sie rundum fit und erholt ins Wochenende gehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Verpflegung.

■ **Y45632** Samstag, 17.4.2010,

10:00–14:00 Uhr

vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Eva Schwalber-Strobel, Pilates-

Trainerin / Feldenkrais-Therapeutin (HP)

Gebühr: € 25,00

## Pilates am Wochenende

Die Pilates-Methode ist eine auch von Prominenten in aller Welt geschätzte ganzheitsorientierte Trainingsmethode, die westliche und östliche Ansätze auf gelungene Weise verbindet. Indem wir lernen, uns wieder mehr aus der Körpermitte heraus zu bewegen, gelingt es uns, Rücken und Wirbelsäule besser auszubalancieren, blockierte Qi-Energie freizusetzen. Die sinnvolle Integration des Atems in die einzelnen Bewegungsabläufe wirkt insgesamt vitalisierend; wohlabgestimmte regenerative Entspannungsübungen harmonisieren Körper, Seele und Geist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, Mineralwasser, Verpflegung.

■ **Y45633** Sonntag, 21.3.2010,

10:00–17:00 Uhr

vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Barbara Geßlein, Dipl.-Psychologin,

Bewegungspädagogin

Gebühr: € 36,00

■ **Y45634** Samstag, 15.5.2010,

10:00–17:00 Uhr

Bürgerhaus Pfersee, Saal, Stadtberger Str. 17

Leitung: Barbara Geßlein, Dipl.-Psychologin,

Bewegungspädagogin

Gebühr: € 36,00

## Ganzkörpertraining – Schwerpunkt Wirbelsäule und Rücken

Aufbauend auf den Grundregeln nach PILATES bietet dieser Kurs ein Rundum-Trainingsprogramm, das für unterschiedliche Belastungsstufen geeignet ist. Verbesserung des allge-

meinen Wohlbefindens durch gesündere Haltung und Bewegung. Gezielte Übungen zur Dehnung, Mobilisierung und Kräftigung von Muskulatur und Gelenken. Einfache ganzheitliche Atem- und Entspannungsübungen als sinnvolle Ergänzung des Programms.

■ **Y45640** 16 Kurstage  
von 2.3.2010 bis 13.7.2010  
Dienstag, 9:30–10:30 Uhr  
vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Barbara Geßlein, Dipl.-Psychologin, Bewegungspädagogin  
Gebühr: € 64,00  
In Kooperation mit [ ] und [ ]

■ **Y45642** 15 Kurstage  
von 4.3.2010 bis 15.7.2010  
Donnerstag, 18:30–19:30 Uhr  
Bethaus, großer Saal/EG, Jakobine-Lauber-Str. 5  
Leitung: Barbara Geßlein, Dipl.-Psychologin, Bewegungspädagogin  
Gebühr: € 60,00  
In Kooperation mit [ ] und [ ]

■ **Y45644** 15 Kurstage  
von 4.3.2010 bis 15.7.2010  
Donnerstag, 19:45–20:45 Uhr  
Bethaus, großer Saal/EG, Jakobine-Lauber-Str. 5  
Leitung: Barbara Geßlein, Dipl.-Psychologin, Bewegungspädagogin  
Gebühr: € 60,00  
In Kooperation mit [ ] und [ ]

■ **Y45646** 16 Kurstage  
von 5.3.2010 bis 16.7.2010  
Freitag, 11:15–12:15 Uhr  
vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Barbara Geßlein, Dipl.-Psychologin, Bewegungspädagogin  
Gebühr: € 64,00  
In Kooperation mit [ ] und [ ]

## Ganzheitliche Gymnastik

### Schwerpunkt Wirbelsäule und Rücken

Rundum-Training nach den Grundregeln von PILATES.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, rutschfeste Socken, Nackenkissen. Iso-matte.

■ **Y45648** 16 Kurstage  
von 3.3.2010 bis 14.7.2010  
Mittwoch, 9:00–10:00 Uhr  
Bürgerhaus Pferssee, Saal, Stadtberger Str. 17  
Leitung: Barbara Geßlein, Dipl.-Psychologin, Bewegungspädagogin  
Gebühr: € 64,00  
In Kooperation mit [ ] und [ ]

## Yoga-Pilates

Elemente aus Yoga und Pilates werden zu einer Einheit verbunden. Fließende Übergänge bilden ein harmonisches Zusammenspiel, kräftigen die Muskulatur und fördern die Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch  
■ **Y45670** 16 Kurstage  
von 1.3.2010 bis 12.7.2010  
Montag, 19:30–21:00 Uhr  
Peutinger-Gymn., Turnhalle II, An der Blauen Kappe 10 (Eingang Seitengebäude, Altes Kautzengäßchen)  
Leitung: Stefanie Ostermeier  
Gebühr: € 95,50  
► Yoga-Pilates für Frauen s. Nr. Y44045

## Gymnastik

### Moderne Wirbelsäulengymnastik

Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm mit Elementen aus verschiedenen Gymnastikkonzepten verbessert gelenkschonend die Beweglichkeit und trainiert vernachlässigte Muskelgruppen.  
Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, großes Handtuch als Mattenaufgabe.

■ **Y45710** 16 Kurstage  
von 5.3.2010 bis 16.7.2010  
Freitag, 9:45–09:45 Uhr  
vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Birgit Heinicke, Physiotherapeutin  
Gebühr: € 64,00  
In Kooperation mit [ ] und [ ]

### Bauch-Beine-Po

#### Kräftigungsprogramm

Ein funktionelles Training für die Problemzonen Bauch, Beine und Po. Neben Muskelaufbau, Beweglichkeits- und Stabilisationsübungen kommen Kreislauftraining und Momente der Entspannung zur Anwendung. Abwechslung verspricht der Einsatz verschiedener Geräte wie Theraband, Pezziball oder Hanteln. Außerdem wird in dieser Stunde auch der Oberkörper effektiv mit trainiert.

■ **Y45715** 15 Kurstage  
von 4.3.2010 bis 15.7.2010  
Donnerstag, 15:45–16:45 Uhr  
vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Evi Zimmer  
Gebühr: € 61,00

### Gymnastik im Sitzen / Hockergymnastik

#### Für Senioren

„Normale“ Gymnastik geht nicht? Dann machen Sie sich fit im Sitzen! Durch ein abwechslungsreiches Programm mit vielerlei Übungen und verschiedenen Geräten zu mehr Beweglichkeit für den ganzen Körper und Kraftzuwachs für vernachlässigte Muskelgruppen.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

■ **Y45720** 16 Kurstage  
von 3.3.2010 bis 14.7.2010  
Mittwoch, 14:30–15:30 Uhr  
vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Monika Arck  
Gebühr: € 64,00  
In Kooperation mit [ ] und [ ]

■ **Y45722** 16 Kurstage  
von 3.3.2010 bis 14.7.2010  
Mittwoch, 15:45–16:30 Uhr  
vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Monika Arck  
Gebühr: € 48,50  
In Kooperation mit [ ] und [ ]

### Gesundheitsgymnastik

Ganzheitliche Körperarbeit; vorbeugend gegen Osteoporose, Rückenschmerzen, Venenleiden und Beckenbodenschwäche. Angepasst an ihre körperlichen Möglichkeiten trainieren sie gelenkschonend Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination. Atem- und Entspannungsübungen sorgen für einen erholsamen Stundenklang.  
Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Nackenkissen.

■ **Y45737** 15 Kurstage  
von 4.3.2010 bis 15.7.2010  
Donnerstag, 10:00–11:00 Uhr  
TSG Augsburg, Gymnastikraum, Schillstr. 105  
Leitung: Martha Lindner  
Gebühr: € 60,00

### Gesundheitsgymnastik

#### Für Frauen

Bitte mitbringen: Sportkleidung, leichte Gymnastikschuhe, Handtuch.

■ **Y45739** 14 Kurstage  
von 4.3.2010 bis 15.7.2010  
Donnerstag, 10:00–11:00 Uhr  
Nicht am 15. April  
vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Heide Juchelka  
Gebühr: € 56,50

### Rundum fit – durch ganzheitliche Ausgleichsgymnastik

Eine ausgewogene Mischung verschiedener Dehnungs-, Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen, u.a. auch nach PILATES. Gezielte, z.T. fernöstlich ausgerichtete Atem- und Entspannungsübungen zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

Gesunderhaltung des gesamten Halte- und Bewegungsapparates (Schwerpunkt Wirbelsäule und Rücken), v. a. auch durch bewussteres Atmen und intensive Entspannung (Regeneration).

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Handtuch, Nackenkissen.

■ **Y45740** 16 Kurstage  
von 2.3.2010 bis 13.7.2010  
Dienstag, 10:45–11:45 Uhr  
vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Barbara Geßlein, Dipl.-Psychologin, Bewegungspädagogin  
Gebühr: € 64,00  
In Kooperation mit [ ] und [ ]

### Fit und beweglich in der 2. Lebenshälfte

#### Anti-Osteoporosegymnastik

Stabilisierende Übungen für Wirbelsäule und Gelenke; Anregung des Knochenstoffwechsels durch gezielte Muskelarbeit; spielerische Elemente und Koordinationsübungen als Sturzprophylaxe; Abbau von Fehlspannungen in den Muskeln durch sanftes Dehnen. Die abschließende Entspannungsphase verleiht körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: kleines Handtuch oder Nackenrolle

■ **Y45750** 17 Kurstage  
von 3.3.2010 bis 21.7.2010  
Mittwoch, 9:45–09:45 Uhr  
vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Martha Lindner  
Gebühr: € 68,00

### Gymnastik 65+

Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit einem ausgewogenen, gelenkschonenden (z.T. Hockergymnastik) Ganzkörper-Training beweglich bleiben, durch sanfte Bewegungsabläufe und Stretching wenig beanspruchte Muskulatur kräftigen und dehnen. Spezielle Körperwahrnehmungsübungen und Entspannungstechniken runden die Stunde ab.  
Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen.

■ **Y45752** 17 Kurstage  
von 1.3.2010 bis 19.7.2010  
Montag, 9:30–09:30 Uhr  
vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Martha Lindner  
Gebühr: € 68,00

### Gymnastik ab 50

Ein ausgewogenes, gelenkschonendes Ganzkörpertraining bewirkt, dass Sie beweglich bleiben. Die Übungen zielen auf die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, sie fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden. Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, großes Handtuch.

■ **Y45754** 16 Kurstage  
von 3.3.2010 bis 14.7.2010  
Mittwoch, 10:00–10:45 Uhr  
vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Irmgard Kießling  
Gebühr: € 48,50

In Kooperation mit  und 

■ **Y45756** 16 Kurstage  
von 3.3.2010 bis 14.7.2010  
Mittwoch, 11:00–11:45 Uhr  
vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Irmgard Kießling  
Gebühr: € 48,50

In Kooperation mit  und 

### Freude und Spaß an Bewegung

#### Für Senioren

Mit gezielten Übungen wollen wir uns die Beweglichkeit erhalten und verbessern, damit wir uns auch im Alter noch körperlich wohlfühlen können – und das alles mit Musik. Zum großen Teil im Sitzen.

■ **Y45760** 15 Kurstage  
von 4.3.2010 bis 15.7.2010  
Donnerstag, 14:30–15:30 Uhr  
Bethaus, großer Saal/EG, Jakobine-Lauber-Str. 5  
Leitung: Irene Meister  
Gebühr: € 60,00

### Gymnastik

#### für Damen und Herren ab 60

Dieser Kurs ist auf die Spezifik der Altersgruppe 60+ ausgerichtet. Ihre Muskulatur wird durch sanfte, gelenkschonende Kräftigung und Dehnung in Schwung gebracht. Kleine Spannungseinheiten runden das Programm ab. Regelmäßige Bewegung verbessert die Leistungsfähigkeit im Alter, erleichtert somit den Alltag und wirkt dem Alterungsprozess entgegen. Erhalten Sie Ihre Vitalität und genießen Sie den Spaß an der Bewegung in der Gruppe.

■ **Y45765** 16 Kurstage  
von 5.3.2010 bis 16.7.2010  
Freitag, 14:30–15:30 Uhr  
vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Evi Zimmer  
Gebühr: € 64,00

In Kooperation mit  und 

## Fitness

### Allgemein

#### Mach doch was du willst!

Hier kommen variable Fitnessfreunde voll auf ihre Kosten!

Sie haben die Wahl: Jede Woche können Sie an einem oder mehreren Veranstaltungsterminen teilnehmen – oder auch eine Pause machen. Die 15 Termine (jeweils à 60 Minuten) können Sie selbst frei wählen aus einer Auswahl von vier Veranstaltungen. Sind Sie unsicher, ob der gewählte Termin stattfindet? Dann rufen Sie kurzfristig bei uns an: 0821/50265–55! Die Termine müssen im laufenden Semester genommen werden, eine Übertragung ist nicht möglich.

Noch Fragen? Dann:  
Christian Schulze, 0821/50265–15.

#### Fitness nach Lust und Laune!

Folgende Veranstaltungen mit jeweils 60 Minuten kommen in Frage:

Y46142 Rückengerechte Fitnessgymnastik,

Dienstag 19:45–20:45 Uhr

Y46214 Konditionsgymnastik,

Montag 19:00–20:00 Uhr

Y46360 Flexi fit,

Dienstag 19:30–20:30 Uhr

Y46346 Fit-Bo-Aerobic,

Mittwoch 19:45–21:00 Uhr

■ **Y46000** 15 Kurstage, Gebühr: € 68,00

■ **Y46002** 8 Kurstage, Gebühr: € 38,00

■ **Y46004** 5 Kurstage, Gebühr: € 25,00

#### Fitness nach Lust und Laune!

Folgende Veranstaltungen mit jeweils 60 Minuten kommen in Frage:

Y46140 Rückengerechte Fitnessgymnastik,

Dienstag 18:45–19:45 Uhr

Y46322 Bodystyling – Schwerpunkt Bauch,

Freitag 18:30–19:30 Uhr

Y46343 Fit-Bo-Aerobic,

Dienstag 19:30–20:30 Uhr

Y46367 Dance Step,

Montag 18:30–19:30 Uhr

■ **Y46006** 15 Kurstage, Gebühr: € 68,00

■ **Y46007** 8 Kurstage, Gebühr: € 38,00

■ **Y46008** 5 Kurstage, Gebühr: € 25,00

#### Fitness nach Lust und Laune!

Folgende Veranstaltungen mit in der Regel 90 Minuten kommen in Frage:

Y46330 Bodystyling,

Montag 18:30–20:00 Uhr

Y46340 Aerobic – Fit Bo – Bodystyling,

Montag 20:00–21:30 Uhr

Y46341 Aerobic – Bodystyling,

Mittwoch 20:00–21:15 Uhr

Y46354 Fatburner – Aerobic – Bodyforming,

Mittwoch 18:00–19:30 Uhr

Alle weiteren Kursangaben finden Sie bei den einzelnen Kursen unter der jeweiligen Kursnummer.

■ **Y46010** 15 Kurstage, Gebühr: € 98,00

■ **Y46012** 8 Kurstage, Gebühr: € 55,00

■ **Y46014** 5 Kurstage, Gebühr: € 35,00

Alle weiteren Kursangaben finden Sie bei den einzelnen Kursen unter der jeweiligen Kursnummer.

### fitdankbaby

#### für Mamas mit Babys von ca. 2 bis 7 Monate

Das neue fitdankbaby-Konzept vereint Fitnesstraining für die Mutter und Babygymnastik. Es

wird die gesamte Muskulatur gekräftigt und wieder aufgebaut. Das Baby ist ganz in die Stunde eingebunden und verstärkt mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen. Die Babys haben großen Spaß an den gemeinsamen Übungen. Zusätzlich wird auch die Koordination der Babys durch gezielte Spiele geschult. Am Ende gibt es immer einen Entspannungsteil. Infos unter: 0163/2544744  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk und alles für das Baby

#### ■ **Y46071** 8 Kurstage

von 2.3.2010 bis 4.5.2010

Dienstag, 14:15–15:30 Uhr

fitdankbaby-Zentrum, Schmiedgasse 6

Leitung: Rebecca Köhler

Gebühr: € 56,00

#### ■ **Y46072** 8 Kurstage

von 11.5.2010 bis 13.7.2010

Dienstag, 14:15–15:30 Uhr

fitdankbaby-Zentrum, Schmiedgasse 6

Leitung: Rebecca Köhler

Gebühr: € 56,00

### Fit mit Kind

Auch ohne Babysitter kann jede Mutter etwas für ihre Figur tun, denn hier können Sie Ihr Baby/Kind (egal welchen Alters) einfach mitbringen. Die Kinder befinden sich im selben Raum und können während der Stunde spielen oder mitmachen. Nach einem einfachen Aerobic-Warmup zur Fettverbrennung erfolgen Übungen zur Muskelkräftigung (insbesondere Bauch, Beine, Po) und am Ende gibt es einen Dehn- und Entspannungsteil.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk und alles für das Baby.

#### ■ **Y46075** 8 Kurstage

von 2.3.2010 bis 4.5.2010

Dienstag, 15:45–17:00 Uhr

fitdankbaby-Zentrum, Schmiedgasse 6

Leitung: Rebecca Köhler

Gebühr: € 56,00

## Gymnastik

### Körperschule

#### Für Frauen

Kursziel: Beweglichkeit und Figur erhalten.

Vorkenntnisse: körperliche Fitness

Kursinhalt: Kurzchoreographien mit Musik zum

Aufwärmen, Dehnen und Lockern, Training für

Bauch, Rücken und Beine.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und -schuhe.

#### ■ **Y46110** 16 Kurstage

von 3.3.2010 bis 14.7.2010

Mittwoch, 18:45–19:45 Uhr

St.-Ursula-Realschule, Turnhalle/EG, Am Schwall 2

Leitung: Ursel Emler

Gebühr: € 64,00

In Kooperation mit  und 

### Spann mal aus

Ausgleichsgymnastik, Körperschulung, Kreislauf- und Konditionssteigerung, Gesundheitsgymnastik.

#### ■ **Y46120** 16 Kurstage

von 1.3.2010 bis 12.7.2010

Montag, 11:00–11:45 Uhr

vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Ivana Pevny

Gebühr: € 48,50

**Top-Fit – Mach-Mit**

Mittagspause? Warum nicht sinnvoll ausnutzen mit etwas Sport?

Ausgleichsgymnastik, Körperschulung, Kreislauf- und Konditionssteigerung, Gesundheitsgymnastik.

■ **Y46122** 16 Kurstage

von 1.3.2010 bis 12.7.2010

Montag, 12:00–12:45 Uhr

vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Ivana Pevny

Gebühr: € 48,50

**50+ – fit wie noch nie!**

Ausgleichsgymnastik, Körperschulung, Kreislauf- und Konditionssteigerung, Gesundheitsgymnastik.

■ **Y46124** 16 Kurstage

von 1.3.2010 bis 12.7.2010

Montag, 12:45–13:30 Uhr

vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Ivana Pevny

Gebühr: € 48,50

**Rückengerechte Fitnessgymnastik****mit Stretching und Entspannung**

Hier ist viel Spaß mit Musik und Bewegung angesagt, und trotzdem nehmen wir ganz bewusst dabei unseren Rücken wahr, den wir von unseren Alltagslasten befreien wollen.

■ **Y46140** 16 Kurstage

von 2.3.2010 bis 13.7.2010

Dienstag, 18:45–19:45 Uhr

St.-Ursula-Realschule, Turnhalle/EG, Am Schwall 2

Leitung: Petra Trum

Gebühr: € 64,00

■ **Y46142** 16 Kurstage

von 2.3.2010 bis 13.7.2010

Dienstag, 19:45–20:45 Uhr

St.-Ursula-Realschule, Turnhalle/EG, Am Schwall 2

Leitung: Petra Trum

Gebühr: € 64,00

**Fit und gesund rund um die Wirbelsäule**

Das Kurskonzept integriert die Schwerpunkte: Kräftigung verschiedener Muskelgruppen des gesamten Körpers (Schwerpunkt Wirbelsäule) und Ausdauererschulung sowie Dehnungs- und Entspannungsmethoden. Besonderer Wert wird auf gesundheitsorientierte Ausführung der entsprechenden Übungen sowie Freude an Sport und Fitness gelegt.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, feste Turnschuhe.

■ **Y46145** 17 Kurstage

von 4.3.2010 bis 8.7.2010



Donnerstag, 19:00–20:30 Uhr

Auch am 1. und 8. April, 27. Mai

Gesundheitszentrum ProVita, Gymnastikraum/ I, Haunstetter Str. 112

Leitung: Manuela Doser

Gebühr: € 98,00

In Kooperation mit  und 

**Fit in den Sommer**

Durch abwechslungsreiche Übungen trägt diese Gymnastik zur Verbesserung der Beweglichkeit, Bewegungskoordination und allgemeinen Kondition bei.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, feste Turnschuhe, Liegematte oder Handtuch.

■ **Y46150** 15 Kurstage

von 4.3.2010 bis 15.7.2010

Donnerstag, 19:00–20:00 Uhr

Löweneck-Volksschule, Turnhalle/I, Flurstr. 30

Leitung: Ingrid Hannakam

Gebühr: € 60,00

■ **Y46152** 15 Kurstage

von 4.3.2010 bis 15.7.2010

Donnerstag, 20:00–21:00 Uhr

Löweneck-Volksschule, Turnhalle/I, Flurstr. 30

Leitung: Ingrid Hannakam

Gebühr: € 60,00

**Konditionsgymnastik**

Nach intensivem Aufwärmtraining werden Kondition, Kraft und Beweglichkeit trainiert, sowie Bein, Gesäß, Rücken- und Bauchmuskeln aufgebaut. Entspannendes Stretching bildet den Abschluss der Stunde, die mit flotter rhythmischer Musik begleitet wird.

Bei den Kursen Y46210, Y46214 und Y46232 wird mit Kleingeräten und Tae-Bo-Elementen trainiert.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Matte.

■ **Y46210** 16 Kurstage

von 1.3.2010 bis 12.7.2010

Montag, 18:00–19:00 Uhr

St.-Georg-Volksschule, Turnhalle o/EG, Auf dem Kreuz 25

Leitung: Ivana Pevny

Gebühr: € 64,00

■ **Y46212** 16 Kurstage

von 1.3.2010 bis 12.7.2010

Montag, 18:30–19:30 Uhr

St.-Georg-Volksschule, Obere Turnhalle 2, Auf dem Kreuz 25

Leitung: Robert Ruisinger

Gebühr: € 64,00

■ **Y46214** 16 Kurstage

von 1.3.2010 bis 12.7.2010

Montag, 19:00–20:00 Uhr

St.-Georg-Volksschule, Turnhalle o/EG, Auf dem Kreuz 25

Leitung: Ivana Pevny

Gebühr: € 64,00

■ **Y46232** 16 Kurstage

von 3.3.2010 bis 14.7.2010

Mittwoch, 19:50–20:50 Uhr

St.-Georg-Volksschule, Turnhalle o/EG, Auf dem Kreuz 25

Leitung: Ivana Pevny

Gebühr: € 64,00

**Konditions- und Wirbelsäulengymnastik****mit Stretching und kurzer Entspannung**

Im ersten Teil des Kurses wird nach dem Aufwärmen die Ausdauer verbessert. Der zweite Teil enthält gezielte Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur (Schwerpunkt Wirbelsäule) mit anschließendem Stretching und verschiedenen Entspannungsmethoden.

Bitte mitbringen: Isomatte, feste Turnschuhe, bequeme Sportkleidung.

■ **Y46280** 14 Kurstage

von 1.3.2010 bis 5.7.2010

Montag, 20:05–21:20 Uhr

Nicht am 8. März

St.-Ursula-Realschule, Turnhalle/EG, Am Schwall 2

Leitung: Manuela Doser

Gebühr: € 70,00

In Kooperation mit  und 

**Aerobic****Aerobic – Bodystyling – Problemzonen**

Hier wird – bei guter Musik – die Koordination und die allgemeine Ausdauer verbessert. Für jeden Muskel (Arm-, Bein-, Rücken-, Gesäß- und Bauchmuskulatur) gibt es gezielte Übungen, die in der Gruppe viel Spaß und ein positives Körpergefühl vermitteln.

Vorkenntnisse: keine

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, feste Turnschuhe, Unterlage.

■ **Y46310** 16 Kurstage

von 1.3.2010 bis 12.7.2010

Montag, 18:00–19:00 Uhr

Stetten-Inst. Turnhalle 1, Am Katzenstadel 18

Leitung: Evelyn Scherer

Gebühr: € 64,00

■ **Y46312** 16 Kurstage

von 1.3.2010 bis 12.7.2010

Montag, 19:00–20:00 Uhr

Stetten-Inst. Turnhalle 1, Am Katzenstadel 18

Leitung: Evelyn Scherer

Gebühr: € 64,00

■ **Y46314** 16 Kurstage

von 3.3.2010 bis 14.7.2010

Mittwoch, 17:30–18:30 Uhr

Sportkreisel Augsburg, großer Raum,

Eberlestr. 29

Leitung: Evelyn Scherer

Gebühr: € 64,00

**Bodystyling – Schwerpunkt Bauch**

Jeder wünscht sich einen schönen Körper! Dieser Kurs beinhaltet alles dafür! Spezielle Bauchübungen und der Umgang mit Kurzhanteln, Band sowie einem Ballooning Ball (NEU) wird Ihnen ein neues Körpergefühl geben und Sie werden schon bald diesen Fortschritt am eigenen Leib feststellen. Es lohnt sich, Sie werden sehen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung, feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

■ **Y46320** 14 Kurstage

von 3.3.2010 bis 30.6.2010

Mittwoch, 20:00–21:00 Uhr

Wittelsbacher-Volksschule, Obere Turnhalle,

Mundigstr. geg. Kirche

Leitung: Verena Baumgartl

Gebühr: € 56,50

■ **Y46321** 14 Kurstage

von 1.3.2010 bis 28.6.2010

Montag, 18:30–19:30 Uhr

Stetten-Inst. Turnhalle/UG, Am Katzenstadel 18

Leitung: Verena Baumgartl

Gebühr: € 56,50

■ **Y46322** 14 Kurstage

von 5.3.2010 bis 2.7.2010

Freitag, 18:30–19:30 Uhr

Stetten-Inst. Turnhalle 1, Am Katzenstadel 18

Leitung: Verena Baumgartl

Gebühr: € 56,50

**Ganzkörperworkout – Bodystyling****für Frühaufsteher**

Vielseitiger Kurs mit Kräftigungsübungen für den ganzen Körper und Schwerpunkt auf Bauch, Rücken, Po.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch, Bodenmatte, Getränk

■ **Y46325** 12 Kurstage

von 14.4.2010 bis 14.7.2010

Mittwoch, 9:15–09:15 Uhr

vhs – Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Julia Brenner, Physiotherapeutin  
Gebühr: € 48,50  
■ **Y46327** 12 Kurstage  
von 14.4.2010 bis 14.7.2010  
Mittwoch, 9:30–10:30 Uhr  
vhs – Raum 102/1, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Julia Brenner, Physiotherapeutin  
Gebühr: € 48,50

## Bodyshaping

### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Fit, entspannt und gesund mit einem ausgewogenen Übungsprogramm, bei dem alle wichtigen Muskelgruppen (Rücken, Schulter, Arme, Beine, Bauch, Po) gekräftigt, gedehnt und entspannt werden.

1. Aufwärmen und Konditionstraining bei flotter Musik
  2. Muskelkräftigung mit und ohne Hilfsgeräte (Hanteln, Therabänder)
  3. Körperwahrnehmung, Beckenbodengymnastik, Dehnungs- und Entspannungsübungen mit integrierten QiGong-Elementen
- Gute Parkmöglichkeiten vorhanden!  
Bitte mitbringen: Sportkleidung.

■ **Y46330** 16 Kurstage  
von 1.3.2010 bis 12.7.2010  
Montag, 18:30–20:00 Uhr  
DJK-Göggingen, Sportzentrum, Pfarrer-Bogner-Str. 22, Halle oben/Spiegel  
Leitung: Ursula Kruzal  
Gebühr: € 95,50

## Aerobic – Fit Bo – Bodyshaping

Egal ob Sie Fettverbrennung, Ausdauer oder nur Stressabbau suchen, hier finden Sie es. In diesem Training werden zuerst Aerobic, Tai-Bo und Salsa Aerobic Kombinationen einstudiert, um die Ausdauer zu fördern und Kalorien zu verbrennen, und dann die wichtigsten Muskelgruppen gekräftigt und Problemzonen gestrafft. Zum Abschluss erfolgen Dehnübungen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe.

■ **Y46340** 16 Kurstage  
von 1.3.2010 bis 12.7.2010  
Montag, 20:00–21:30 Uhr  
Stetten-Inst. Turnhalle 1, Am Katzenstadel 18  
Leitung: Zlatina Deggendorfer  
Gebühr: € 95,50

## Aerobic – Bodyshaping

Ein abwechslungsreiches Programm aus Herzkreislauf und Muskelaufbautraining. Auf gute Haltung und Stärkung der gesamten Rückenpartie und aller Bewegungsapparate wird sehr viel Wert gelegt. Beendet wird die Stunde mit ausreichend Dehnung und Entspannung!  
Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

■ **Y46341** 16 Kurstage  
von 3.3.2010 bis 14.7.2010  
Mittwoch, 20:00–21:15 Uhr  
St.-Ursula-Realschule, Turnhalle/EG, Am Schwall 2  
Leitung: Marina Zimmermann  
Gebühr: € 80,00

## Fit-Bo-Aerobic

### Für Männer und Frauen

Sie haben die Möglichkeit, etwas Neues, Schweißtreibendes und dennoch Entspannendes zu erlernen. Dieses Trainingsprogramm beinhaltet Elemente aus (Kickbox-) Aerobic, Kampfsport und Kondition. Es ist besonders geeignet, die Konditi-

on zu verbessern, Fett abzubauen und die Muskulatur zu kräftigen. Ferner hilft es beim Stressausgleich und stärkt das eigene Ich. Es wird Sie begeistern.  
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

■ **Y46342** 12 Kurstage  
von 13.4.2010 bis 13.7.2010  
Dienstag, 18:30–19:30 Uhr  
Down-Town-Dance-Studios, Kapuzinergasse 24 /l. St. (Eingang Hof links Ballettschule)  
Leitung: Monika Deininger  
Gebühr: € 48,50

■ **Y46343** 15 Kurstage  
von 2.3.2010 bis 13.7.2010  
Dienstag, 18:30–19:30 Uhr  
Nicht am 22. Juni  
DJK-Göggingen, Sportzentrum, Pfarrer-Bogner-Str. 22, Halle unten  
Leitung: Sonja Grabler  
Gebühr: € 60,00

■ **Y46344** 12 Kurstage  
von 13.4.2010 bis 13.7.2010  
Dienstag, 19:30–20:30 Uhr  
Down-Town-Dance-Studios, Kapuzinergasse 24 /l. St. (Eingang Hof links Ballettschule)  
Leitung: Monika Deininger  
Gebühr: € 48,50

■ **Y46346** 16 Kurstage  
von 3.3.2010 bis 14.7.2010  
Mittwoch, 19:45–21:00 Uhr  
St.-Georg-Volksschule, Mittlere Turnhalle 1, Auf dem Kreuz 25  
Leitung: Lilia Weckerle  
Gebühr: € 80,00 (Inkl. Material)

## Body-Fit

Für alle, die Spaß am Fitbleiben haben! Nach einem Warm-up im Cardio-Bereich kräftigen wir unsere Bauch-, Beine-, Po-, Arm- und Rückenmuskulatur und trainieren gleichzeitig Ausdauer und Koordination. Wir beenden die Stunde mit Dehnungs- bzw. Entspannungsübungen. Spaß ist garantiert!  
Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, Getränke.

■ **Y46350** 15 Kurstage  
von 5.3.2010 bis 16.7.2010  
Freitag, 20:15–21:30 Uhr  
Nicht am 26. März  
vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Linda Noack  
Gebühr: € 75,00

## Fatburner – Aerobic – Bodyforming

Für alle, die Spaß am Fitbleiben haben! Nach einem Warm-up bzw. Ausdauertraining mit verschiedenen Aerobic-Elementen im Fettverbrennungsbereich kräftigen wir die Bauch-, Beine-, Po- sowie Arm- und Rückenmuskulatur mit Hilfe verschiedener Geräte in verschiedenen Intensitäten. Abgerundet wird die Stunde durch Dehnungs- und Entspannungsübungen. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittener – bei Powermusik und Fun wird es auch Sie begeistern!  
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, feste Turnschuhe, Handtuch, Matte, Getränke.

■ **Y46354** 15 Kurstage  
von 3.3.2010 bis 7.7.2010  
Mittwoch, 18:00–19:30 Uhr  
St.-Georg-Volksschule, Mittlere Turnhalle 1, Auf dem Kreuz 25  
Leitung: Linda Noack  
Gebühr: € 89,50

## Dance-Aerobic – Bodyforming

Im Anschluss eines intensiven Aufwärm-Trainings werden verschiedene Tanz-Kombis stufen-

weise vom einstudiert; alles im Fettverbrennungsbereich. Danach folgt ein Workout für die gesamte Muskulatur: Bauch, Beine, Po und Arme, sowie die Rückenmuskulatur in der Prävention. Die Stunde wird beendet mit Entspannungs- und Dehnungsübungen.

Leitung: Margret Waschek  
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Aerobic-Schuhe, Handtuch, Trinken.

■ **Y46356** 15 Kurstage  
von 17.3.2010 bis 21.7.2010  
Mittwoch, 18:45–20:15 Uhr  
Sportkreisel Augsburg, Eberlestr. 29  
Leitung: Sportkreisel GmbH  
Gebühr: € 126,00

## Flexi Fit

Fit mit der Flexi-Bar! Ein Workout, das schlappe Rücken munter macht.

Mit einer Fiberglasstange schütteln Sie sich fit, denn durch die Schwingung der Flexi-Bar wird nicht nur Ihre gesamte Rumpfmuskulatur stabilisiert, die Tiefenmuskulatur der gesamten Wirbelsäule wird gekräftigt, Kraft, Ausdauer, Koordination und Körperbewusstsein werden gefördert. Ein effektives und gleichzeitig äußerst schonendes Training für jedes Alter und jeden Fitnessgrad!

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, feste Schuhe.

■ **Y46360** 15 Kurstage  
von 2.3.2010 bis 13.7.2010  
Dienstag, 19:30–20:30 Uhr  
Nicht am 22. Juni  
DJK-Göggingen, Sportzentrum, Pfarrer-Bogner-Str. 22, Halle unten  
Leitung: Sonja Grabler  
Gebühr: € 70,00 (Inkl. Material)

■ **Y46362** 15 Kurstage  
von 4.3.2010 bis 15.7.2010  
Donnerstag, 19:00–20:00 Uhr  
Eichendorff-Volksschule, Turnhalle, Georg-Käß-Platz 1  
Leitung: Sonja Grabler  
Gebühr: € 70,00 (Inkl. Material)

## Dance Step

Klassische Step Aerobic Schritte kombiniert mit Tanzelementen bringen Dich auf und um das Step zum Schwitzen. Durch das Step-Brett („die Stufe“) wird das herkömmliche Herzkreislauftraining intensiviert.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe.

■ **Y46367** 16 Kurstage  
von 1.3.2010 bis 12.7.2010  
Montag, 18:30–19:30 Uhr  
Peutinger-Gymn., Turnhalle II, An der Blauen Kappe 10 (Eingang Seitengebäude, Altes Kautzengäßchen)  
Leitung: Stefanie Ostermeier  
Gebühr: € 68,00

## Perfekt Body

### Intervall-Training mit Muskelaufbau für Frauen

Nach einem intensiven Aufwärmen im Bereich Fatburner wird die Ausdauer durch ein abwechslungsreiches Intervall-Training in verschiedenen Stufen trainiert. Im Anschluss folgt ein gezieltes Muskelaufbau-Programm mit Geräten, z.B. Gewichten, Tubes usw. für Bauch, Rücken und Po. Als Abschluss Relax und Stretchübungen. Sie bringen Ihren Körper in Topform!

Leitung: Margret Waschek  
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Aerobic-Schuhe, Handtuch, Trinken.

■ **Y46373** 15 Kurstage  
 von 17.3.2010 bis 21.7.2010  
 Mittwoch, 9:30–10:30 Uhr  
 Sportkreisel Augsburg, Eberlestr. 29  
 Leitung: Sportkreisel GmbH  
 Gebühr: € 85,00

### Drums Alive – der neue und heißeste Fitness-Trend

Drums Alive verbindet traditionelle Aerobicbewegungen mit starkem Beat und Trommelrhythmen. Es ist nicht nur ein Workout für den ganzen Körper, sondern auch eine Unterstützung zur Stressregulierung und für das geistige Gleichgewicht. Sie werden begeistert sein von diesem neuen einzigartigen energiereichen Tanzrhythmus-Workout. Dabei kommt das Muskelaufbautraining für Bauch, Beine, Po und Rücken nicht zu kurz.

Leitung: Margret Waschczek

■ **Y46377** 15 Kurstage  
 von 18.3.2010 bis 29.7.2010  
 Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr  
 Sportkreisel Augsburg, Eberlestr. 29  
 Leitung: Sportkreisel GmbH  
 Gebühr: € 85,00

■ **Y46378** 15 Kurstage  
 von 18.3.2010 bis 29.7.2010  
 Donnerstag, 19:15–20:15 Uhr  
 Sportkreisel Augsburg, Eberlestr. 29  
 Leitung: Sportkreisel GmbH  
 Gebühr: € 85,00

### Jazzercise: Tanz-Fitness

Endlich! Mit Freude und Spaß fit werden, unabhängig von Alter und Fitness-Level! Mit aktuellen Hits aus verschiedenen Musikrichtungen tanzen Sie sich fit und Ihr Körper wird von Kopf bis Fuß trainiert. Nach dem Aufwärmen folgt ein Aerobic-Teil, Muskelkräftigung und Stretching. Jazzercise verbindet die körperliche und geistige Fitness auf eine lässige, spritzige Art und lässt Sie die Zeit vergessen. Es zaubert ein Lächeln auf Ihr Gesicht und hebt Ihre Stimmung. Nach einer Stunde fühlen Sie sich rundum wohl und gestärkt.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, feste Turnschuhe, Handtuch.

■ **Y46390** 18 Kurstage  
 von 2.3.2010 bis 27.7.2010  
 Dienstag, 18:30–19:30 Uhr  
 DJK-Göggingen, Sportzentrum, Pfarrer-Bogner-Str. 22, Halle oben/Spiegel  
 Leitung: Monika Holland  
 Gebühr: € 85,00

■ **Y46392** 9 Kurstage  
 von 4.3.2010 bis 20.5.2010  
 Donnerstag, 18:30–19:30 Uhr  
 DJK-Göggingen, Sportzentrum, Pfarrer-Bogner-Str. 22, Halle oben/Spiegel  
 Leitung: Monika Holland  
 Gebühr: € 42,00

## Sport

Zuständig: Linda Mößner/Christian Schulze

Hinweis: Für selbstverschuldete Unfälle wird keine Haftung übernommen! Siehe auch unsere Geschäftsbedingungen.

## Selbstverteidigung/ Kampfsport

### Capoeira

Capoeira vereint Kampf und Tanz, Akrobatik und Musik zu einem „Spiel“. Ziel ist es nicht, durch Aggression zu „punkten“, sondern durch geistige und körperliche Geschicklichkeit den Anderen in Angriff, Abwehr und Eleganz zu übertreffen. Capoeira vermittelt ein gutes Körpergefühl und fördert die Beweglichkeit. Bitte mitbringen: Sportkleidung

■ **Y48010** 2 Kurstage  
 von 26.6.2010 bis 27.6.2010  
 Samstag, 14:00–17:00 Uhr  
 Sonntag, 14:00–16:00 Uhr  
 vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
 Leitung: Sascha Würfl  
 Gebühr: € 26,50

### Karate für Kids

Hier hast du die Möglichkeit, in die traditionelle Kampfkunst des Shotokan-Karate eingeführt zu werden. Trainingsinhalte sind Selbstverteidigung, Körperbeherrschung, Konzentration, innere Ruhe und Ausgeglichenheit, Fitness und Kameradschaft. Die Techniken werden im Training kontrolliert ausgeführt. Es wird barfuß trainiert, Schmuck muss abgenommen werden!

Leitung: Peter Voit  
 Bitte mitbringen: Trainings-/Jogginganzug.

**7–11 Jahre**  
 ■ **Y48013** 21 Kurstage  
 von 21.4.2010 bis 14.7.2010  
 Mittwoch, 17:00–18:15 Uhr  
 Montag, 17:00–18:00 Uhr  
 Polizeisportverein, Gögginger Str. 97  
 Leitung: PSV Augsburg e.V.  
 Gebühr: € 45,00

### Karate für Erwachsene

**Einsteiger und Wiedereinsteiger**  
 Im Training werden die Konzentration und Koordination verbessert. Das Lernen und Üben der Techniken wird mit Spaß vermittelt und ist ein gesunder Ausgleich zum Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird barfuß trainiert, Schmuck muss abgenommen werden!

Leitung: Herbert Ischkm  
 Bitte mitbringen: Trainings-/Jogginganzug.

■ **Y48014** 20 Kurstage  
 von 22.4.2010 bis 15.7.2010  
 Donnerstag, 19:30–21:00 Uhr  
 Montag, 18:00–19:30 Uhr  
 Polizeisportverein, Gögginger Str. 97  
 Leitung: PSV Augsburg e.V.  
 Gebühr: € 60,00

### Mittelalterliche Kampfesweisen – Schwert und Scheibendolch

Fechten mit dem langen Schwert  
 Das Fechten mit dem Schwert ist wohl die Königsdisziplin der Kampfkünste. Aber der Umgang mit dem Schwert bringt nicht nur Freude, er stärkt auch den Körper, fördert die Haltung, Koordinations- und die Konzentrationsfähigkeit. Es werden grundsätzliche Prinzipien im Umgang mit dem Schwert, Angriffe, die entsprechenden Verteidigungen und die Kampfstellungen eingeübt, hauptsächlich nach dem berühmten Fechtmeister Hans Talhoffer. In der späteren Phase aber auch Kombinationen und das „Freie Üben“ mit Partner bzw. Partnerin.

Auch Dolchtechniken finden ihre Anwendung. Der Dozent ist Herausgeber von 'Mittelalterliche Kampfesweisen'. Info: [www.mittelalterliche-kampfesweisen.de](http://www.mittelalterliche-kampfesweisen.de). Die Übungswaffen werden gestellt. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Lederhandschuhe.

### Für Anfänger

■ **Y48020** 16 Kurstage  
 von 5.3.2010 bis 16.7.2010  
 Freitag, 17:30–19:00 Uhr  
 Kerschensteiner-Volksschule, untere Turnhalle, Von-Richthofen-Str. 1  
 Leitung: André Schulze  
 Gebühr: € 96,50 (Inkl. Material)

■ **Y48021** 2 Kurstage  
 von 24.4.2010 bis 25.4.2010  
 Samstag, 11:00–17:00 Uhr  
 Sonntag, 11:00–14:00 Uhr  
 Stetten-Inst. Turnhalle 1, Am Katzenstadel 18  
 Leitung: André Schulze  
 Gebühr: € 62,00 (Inkl. Material)

### Für Fortgeschrittene

■ **Y48022** 16 Kurstage  
 von 5.3.2010 bis 16.7.2010  
 Freitag, 19:00–20:30 Uhr  
 Kerschensteiner-Volksschule, untere Turnhalle, Von-Richthofen-Str. 1  
 Leitung: André Schulze  
 Gebühr: € 96,50 (Inkl. Material)

## Jonglieren/Poi und Staff

### Feuergaukeleien Jonglieren mit Poi

Lassen Sie sich von den schwingenden Bällen (Poi) aus Feuer, oder den Bändern verzaubern. Ob nachts die fauchenden Feuerbälle durch die Nacht zu geleiten, oder bei Tag die Bänder tanzen zu lassen, ist ein unvergleichliches Erlebnis. Den Feuerstab (Staff) zu erlernen ist Entspannung und Herausforderung zugleich. Wir erarbeiten die Grundkenntnisse mit den Poi und dem Staff (ohne die Feuerelemente) in kleinen Choreographien (moves). Aufwärmtraining und leichte Rückengymnastik, Koordinationsübungen gehören ebenso zum Unterricht.

Wir erlernen die Techniken Schritt für Schritt mit Musik. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet. Er fördert Bewegungsabläufe, Rhythmusgefühl, und den im Alltag stets verdrängten Spieltrieb. Das Jonglieren mit Poi ist zur Ergänzung im Sportunterricht, der Arbeit mit Seniorennen und auf Jugendfreizeiten geeignet. Der Kurs beinhaltet eine Einführung in die Arbeit mit den Feuerpoi und den dazugehörigen Sicherheitsmaßnahmen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe.

■ **Y48110** 4 Kurstage  
 von 3.3.2010 bis 24.3.2010  
 Mittwoch, 20:00–21:15 Uhr  
 Stetten-Inst. Turnhalle EG, Am Katzenstadel 18  
 Leitung: Sandra Ann Fortner  
 Gebühr: € 25,00

■ **Y48112** Samstag, 27.3.2010,  
 10:00–16:00 Uhr  
 Stetten-Inst. Turnhalle EG, Am Katzenstadel 18  
 Leitung: Sandra Ann Fortner  
 Gebühr: € 32,00

## Laufsport

Hinweis:

Bei schlechtem Wetter finden die Kurse gegen geringen Aufpreis in der Halle statt.

## Inline-Skating

### Für Kinder (5–10 Jahre)

Speziell für Kinder abgestimmtes Anfängerprogramm. Spielerisch erlernen die Kinder die wichtigsten Skate-Techniken. Das Alter spielt hierbei eine untergeordnete Rolle. Wichtig ist der Leistungsstand der Kinder. Bei regnerischem Wetter info unter 0171/9976424.

Bitte mitbringen: komplette Schutzausrüstung (Helm, Knie-, Ellenbogen- und Handschutz), Skates, bequeme Kleidung

■ **Y48310** 2 Kurstage  
von 12.4.2010 bis 13.4.2010

Montag, 9:00–10:30 Uhr  
Dienstag, 9:00–10:30 Uhr  
Hallenbad Göggingen, Anton-Bezler-Str. 2  
Leitung: Heike Weyer  
Gebühr: € 29,00

### Tipps und Tricks für Fortgeschrittene (5–10 Jahre)

Spielerisch üben wir unser Können und bauen es weiter aus. Lustige Übungen, Tipps und Tricks, die uns weiterbringen. Bei regnerischem Wetter info unter 0171/9976424.

Bitte mitbringen: komplette Schutzausrüstung (Helm, Knie-, Ellenbogen- und Handschutz), Skates, bequeme Kleidung

■ **Y48312** Freitag, 23.4.2010,  
9:00–12:00 Uhr

Treff: Hallenbad Göggingen, Anton-Bezler-Str. 2  
Leitung: Sportkreisel GmbH  
Gebühr: € 29,00

### Für Erwachsene / Einsteiger

Der Kurs richtet sich ganz nach dem Können der Teilnehmer. Hier kann jeder mitmachen, der schon fahren kann aber das Bremsen mit dem Stopper am Skate „Heel-Stop Bremsung“ noch verbessern möchte. Erweiterte Fahrtechniken für den Alltag im Straßenverkehr werden verbessert. Bei regnerischem Wetter info unter 0171/9976424.

Bitte mitbringen: komplette Schutzausrüstung (Helm, Knie-, Ellenbogen- und Handschutz), Skates, bequeme Kleidung

■ **Y48316** Samstag, 17.4.2010,  
9:00–13:00 Uhr

Treff: Hallenbad Göggingen, Anton-Bezler-Str. 2  
Leitung: Heike Weyer  
Gebühr: € 35,00

## Nordic Blading

Inline-Skaten mit Stöcken, das sog. Nordic-Blading oder Nordic-Inline-Skaten ist durch den Einsatz der Stöcke noch effektiver, denn es beansprucht die Arm-, Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur. Es werden spezielle Stöcke verwendet (keine Nordic-Walking- oder Skistöcke). Gegen 2,50,- € erhalten Sie Leihstöcke, bitte bei Anmeldung unter Angabe Ihrer Größe angeben. Bei regnerischem Wetter info unter 0171/9976424.

Bitte mitbringen: Inline Skates, Schutzausrüstung, Stöcke

■ **Y48319** Samstag, 8.5.2010,  
9:00–13:00 Uhr

Treff: Hallenbad Göggingen, Anton-Bezler-Str. 2  
Leitung: Heike Weyer  
Gebühr: € 35,00

## Ballspiele

### Basketball

Vorkenntnisse: Schul-Basketball-Kenntnisse  
Wir erlernen bzw. verbessern die Basketball-Grundfertigkeiten bis hin zum Basketballspiel. Bitte mitbringen: Sportkleidung und Basketballstiefel bzw. Schuhe mit profil- und farbloser Sohle

■ **Y48370** 16 Kurstage  
von 1.3.2010 bis 12.7.2010

Montag, 17:45–19:15 Uhr  
Elias-Holl-Volksschule, Turnhalle/I, Obere Jakobermauer 18

Leitung: Gerhard Beyl  
Gebühr: € 86,00

■ **Y48371** 16 Kurstage  
von 1.3.2010 bis 12.7.2010

Montag, 19:15–20:45 Uhr  
Elias-Holl-Volksschule, Turnhalle/I, Obere Jakobermauer 18

Leitung: Gerhard Beyl  
Gebühr: € 86,00

### Volleyball

#### Für alle Volleyball-Begeisterten

Vorkenntnisse: Pritschen, Baggern, Aufschlag  
Wir üben und verbessern die Beherrschung des Volleyballspiels, wobei das Spiel im Vordergrund steht.

■ **Y48375** 16 Kurstage  
von 2.3.2010 bis 13.7.2010

Dienstag, 18:00–19:30 Uhr  
Elias-Holl-Volksschule, Turnhalle/o, Obere Jakobermauer 18  
Leitung: Gerhard Beyl  
Gebühr: € 86,00

### Beach-Volleyball

#### Für alle Volleyball-Begeisterten

Vorkenntnisse: Pritschen, Baggern, Aufschlag  
Wir üben und verbessern die Beherrschung des Volleyballspiels, wobei das Spiel im Vordergrund steht.

■ **Y48376** 10 Kurstage  
von 4.3.2010 bis 20.5.2010

Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr  
Gestrandet Indoor-Beachsport-Augsburg, Hofrat-Röhler-Str. 12  
Leitung: Gerhard Beyl  
Gebühr: € 62,00 (inkl. Dusche- und Saunabnutzung)

### Volleyball

#### Für Fortgeschrittene

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Pritschen, Baggern, Aufschlag sowie ein wenig Spielerfahrung.

Wir üben die Beherrschung der Volleyballtechnik und des Stellungsspiels.

■ **Y48377** 16 Kurstage  
von 3.3.2010 bis 14.7.2010

Mittwoch, 18:45–20:15 Uhr  
Waldorf-Schule, Turnhalle, Dr.-Schmelzing-Str. 52  
Leitung: Franz Gojny-Krücke  
Gebühr: € 86,00

■ **Y48378** 16 Kurstage  
von 3.3.2010 bis 14.7.2010

Mittwoch, 20:15–21:45 Uhr  
Waldorf-Schule, Turnhalle, Dr.-Schmelzing-Str. 52  
Leitung: Franz Gojny-Krücke  
Gebühr: € 86,00

## Wassersport

### Wassersportlehrgänge und Sprechfunkzeugnisse

#### Infoabend

über die in Deutschland benötigten Bootsführerscheine und Sprechfunkzeugnisse, sowie über erforderliches Lern- und Arbeitsmaterial, Prüfungstermine und -kosten.

■ **Y48520** Dienstag, 9.3.2010,  
18:15–19:45 Uhr

vhs – Raum 100/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Prof. Klaus E. und Angelika Michael  
kostenlos – keine Anmeldung erforderlich.

### Wassersportlehrgänge

Die Kurse umfassen nur die Vorbereitung auf den theoretischen Teil der Prüfung. Praktische Ausbildung und Prüfung werden in Utting am Ammersee angeboten. Hierfür entstehen zusätzliche Kosten, die am Infoabend (siehe Kurs Y48520) und bei Kursbeginn aufgeschlüsselt werden. Lehrbücher, Prüfungsfragebögen und Navigationsmaterial können bei Kursbeginn erworben werden.

#### Sportbootführerschein/Binnen (Segeln)

Vorkenntnisse: keine.  
Theoretische Grundkenntnisse des Segelns, einschließlich Boots- und Motorenkunde, Knoten, Tauwerks- und Wetterkunde.

■ **Y48521** 3 Kurstage  
von 14.5.2010 bis 16.5.2010

Freitag, 17:00–21:00 Uhr  
Samstag, 9:00–17:00 Uhr  
Sonntag, 9:00–17:00 Uhr  
vhs – Raum 104/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Prof. Klaus E. und Angelika Michael  
Gebühr: € 125,00

#### Amtlicher Sportbootführerschein See/Binnen (Motor) als Kombi-Abendlehrgang

Vorkenntnisse: keine.  
Für alle Segler und Motorbootfahrer mit Motorleistung von mehr als 3,68 kW (5 PS) an Bord ist auf Küstengewässern der Sportbootführerschein-See und auf Binnengewässern der Sportbootführerschein-Binnen (Motor) gesetzlich vorgeschrieben. Praktische Ausbildung in Utting.

■ **Y48522** 7 Kurstage  
von 16.3.2010 bis 11.5.2010

Dienstag, 18:15–21:30 Uhr  
vhs – Raum 206/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Prof. Klaus E. und Angelika Michael  
Gebühr: € 125,00

#### Kombi-Wochenend-Lehrgang

■ **Y48523** 3 Kurstage  
von 19.3.2010 bis 21.3.2010

Freitag, 17:00–21:00 Uhr  
Samstag, 9:00–17:00 Uhr  
Sonntag, 9:00–17:00 Uhr  
vhs – Raum 206/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Prof. Klaus E. und Angelika Michael  
Gebühr: € 125,00

■ **Y48524** 3 Kurstage  
von 25.6.2010 bis 27.6.2010

Freitag, 17:00–21:00 Uhr  
Samstag, 9:00–17:00 Uhr  
Sonntag, 9:00–17:00 Uhr  
vhs – Raum 206/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Prof. Klaus E. und Angelika Michael  
Gebühr: € 125,00

#### Sportküstenschifferschein (SKS)

Amtlicher Bootsführerschein für Küstengewässer, freiwillig, aber zum Chartern von Segel- oder Motorbooten erforderlich. Der SKS setzt

die Kenntnisse und den Besitz des SBF-See zwingen voraus. Der SKS-Stoff baut auf diesem auf. Die praktische Ausbildung wird in Form von Segeltörns auf dem Meer angeboten. Hierfür sowie für die Prüfungen entstehen zusätzliche Kosten.

■ **Y48526** 5 Kurstage

von 9.7.2010 bis 18.7.2010

Freitag, 17:00–21:00 Uhr

Samstag, 9:00–17:00 Uhr

Sonntag, 9:00–17:00 Uhr

vhs – Raum 101/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Prof. Klaus E. und Angelika Michael

Gebühr: € 250,00

## Sprechfunkzeugnisse

Sprechfunkzeugnisse sind zum Bedienen von Funkanlagen auf Segel- oder Motorbooten im In- und Ausland gesetzlich vorgeschrieben. Zum Chartern einer Yacht auf See ist mindestens das SRC für reinen UKW-Funkbetrieb erforderlich. Mit dem LRC können darüber hinaus sämtliche Seefunkanlagen (UKW, Grenz- und Kurzwellen sowie Satellitenfunk) genutzt werden. Es werden einfache Englischkenntnisse benötigt.

Während der Lehrgänge verfügt jeder Teilnehmer über „seine eigene“, voll funktionstüchtige Seefunkanlage.

### Beschränkt gültiges Funkbetriebszeugnis für UKW (Short Range Certificate=SRC)

Vorkenntnisse: keine.

Inhalt: Der SRC-Lehrgang vermittelt die theoretischen und praktischen Kenntnisse zum Bedienen von UKW-Seefunkanlagen, deren Funkreichweite allerdings auf Entfernungen bis zum Horizont beschränkt ist.

■ **Y48530** 3 Kurstage

von 2.7.2010 bis 4.7.2010

Freitag, 17:00–21:00 Uhr

Samstag, 9:00–17:00 Uhr

Sonntag, 9:00–17:00 Uhr

vhs – Raum 103/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Prof. Klaus E. und Angelika Michael

Gebühr: € 195,00

### Allgemeines Funkbetriebszeugnis / Aufbaulehrgang (Long Range Certificate = LRC)

Voraussetzung: Lehrgang beschränkt gültiges Funkbetriebszeugnis

(Short Range Certificate = SRC)

Der LRC-Aufbaulehrgang setzt die Kenntnisse des SRC-Grundlehrgangs. Die LRC-Prüfung schließt die SRC-Prüfung ein.

■ **Y48531** 2 Kurstage

von 17.7.2010 bis 18.7.2010

Samstag, 9:00–17:00 Uhr

Sonntag, 9:00–17:00 Uhr

vhs – Raum 100/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Prof. Klaus E. und Angelika Michael

Gebühr: € 130,00

### Fernlehrgang Funkbetriebszeugnisse

Kursziel: Prüfung SRC oder LRC inkl. SRC

Vorkenntnisse: keine.

Sie lernen die theoretischen Zusammenhänge sowie die Musterantworten auf die Prüfungsfragen im Selbststudium und kommen dann 2 Tage zur praktischen Ausbildung in Gerätebedienung und praktischer Funkverkehrsabwicklung.

Sie sollten sich früh genug vor den Praxis-Kurstagen anmelden, um Zeit zum Lernen des Theoriestoffes zu haben. Die Prüfung findet am 25.7.2010 statt.

■ **Y48535** 3 Kurstage

von 23.7.2010 bis 25.7.2010

Freitag, 9:00–17:00 Uhr

Samstag, 9:00–17:00 Uhr

Sonntag, 14:00–18:00 Uhr

vhs – Raum 103/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Prof. Klaus E. und Angelika Michael

Gebühr: € 225,00 (Inkl. Lernmaterial und Betreuung)

## Kanadier-Kurs auf der Amper

### Leichte Wanderfahrt mit dem Kanu für Anfänger und Familien

Die Amper ist ein teilweise flotter, doch überwiegend ruhiger Wanderfluss der bestens für Familien und Anfänger geeignet ist. Los geht es in Stegen, wo wir im klaren Wasser des Ammersees zunächst die Grundschnitte des Kanadierfahrens erlernen und einüben. Danach verlassen wir den See und paddeln durch das landschaftlich reizvolle Ampermoos. Ab Grafath beginnt eine abwechslungsreiche Strecke, die an grünen Wald- und Wiesenufern vorbeiführt. Das Ende ist in Schöngesing, wo ein urig-bayerischer Biergarten zum gemütlichen Verweilen einlädt. Während des Kurses lernen Sie außerdem die Grundkenntnisse des Flusswanderns und wichtige Informationen zu den Themen Sicherheit, Ökologie und Tourenplanung kennen.

Die Ausrüstung und das Material werden gestellt. Weitere Informationen über Treffpunkt, Anreise, Kleidung, Verpflegung usw. werden Ihnen vor Kursbeginn zugesandt.

#### Erwachsene (ab 14 Jahre)

■ **Y48582** Sonntag, 18.7.2010,

9:30–16:00 Uhr

Treffpunkt wird mitgeteilt

Leitung: Michael Becking

Gebühr: € 54,00

#### Kinder (ab 6 Jahre)

■ **Y48582A** Sonntag, 18.7.2010,

9:30–16:00 Uhr

Treffpunkt wird mitgeteilt

Leitung: Michael Becking

Gebühr: € 31,00

## Tischtennis

### Tischtennis

#### Für Anfänger

Im Vordergrund steht das Tischtennis-Spielen in der Gemeinschaft.

Duschmöglichkeiten sind vorhanden, Parkplätze im Schulhof.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Tischtennisbälle und -schläger

■ **Y48600** 15 Kurstage

von 4.3.2010 bis 15.7.2010

Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr

St.-Georg-Volksschule, Obere Turnhalle 2, Auf dem Kreuz 25

Leitung: Dieter Steinkugler

Gebühr: € 52,00

#### Für Fortgeschrittene

■ **Y48602** 15 Kurstage

von 4.3.2010 bis 15.7.2010

Donnerstag, 19:00–20:00 Uhr

St.-Georg-Volksschule, Obere Turnhalle 2, Auf dem Kreuz 25

Leitung: Dieter Steinkugler

Gebühr: € 52,00

## Verschiedene Angebote

### Bogenschießen

Nach einem Einführungsabend über Material und Technik erlernen Sie auf dem Freigelände des Bogenschützen-Club Augsburg e.V. das Bogenschießen. Bögen, Pfeile usw. werden gestellt.

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Rechts- oder Linkshänder!

Veranstaltungsort: Freigelände des BSC Augsburg, Wasenmeisterweg 20 a, 86199 Göggingen. (B17 zwischen Leitershofen und Göggingen); Internetadresse: [www.bsc-augsburg.net](http://www.bsc-augsburg.net). Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, enganliegende Kleidung, ggf. Sonnenschutz

■ **Y48900** 4 Kurstage

von 5.5.2010 bis 26.5.2010

Mittwoch, 17:00–19:15 Uhr

BSC – Augsburg e.V.

Leitung: Andreas Dinnebieber

Gebühr: € 40,00

■ **Y48902** 4 Kurstage

von 6.5.2010 bis 27.5.2010

Donnerstag, 17:00–19:15 Uhr

Auch am 13. Mai

BSC – Augsburg e.V.

Leitung: Andreas Dinnebieber

Gebühr: € 40,00

### Lernwerkstatt:

#### Fahrradfahren lernen für Frauen

Mit verschiedenen Übungen erlernen Sie den Umgang mit dem Fahrrad. Mit kleinen Tricks erleichtern wir uns das Auf- und Absteigen, lernen warum Balance auf dem Rad viel leichter ist, als man sich vorstellen kann. Dazwischen werden wir uns immer wieder dehnen und lockern. Wir üben in kleinen Gruppen und helfen untereinander, damit sich Jede am Ende aufs Rad traut und losfährt.

■ **Y48990** 10 Kurstage

von 21.4.2010 bis 23.6.2010

Mittwoch, 17:30–19:00 Uhr

Treff: ADFC – Geschäftsstelle

Leitung: Petra Kraft

Gebühr: € 20,00

#### Schwimmen lernen für Frauen

Nur für Nichtschwimmerinnen  
Sie lernen nach dem Motto „Spielend schwimmen lernen“ und nach einem ausgereiften Konzept – unter Anleitung – das sichere Brustschwimmen.

Bitte mitbringen: Badekleidung, Handtuch, evtl. Bademantel

■ **Y48993** 5 Kurstage

von 14.4.2010 bis 12.5.2010

Mittwoch, 19:00–20:30 Uhr

Gesundheitszentr. ProVita, Bewegungsbad/I, Haunstetter Str. 112

Leitung: Schwimmschule Flipper

Gebühr: € 30,00

# Tanz

Zuständigkeit: Linda Mößner

## Tanzen für Kinder/ Jugendliche

### Orientalischer Tanz

von 13 bis 17 Jahre

Max. 8 Teilnehmer

Gerade Teenager sehen im Orientalischen Tanz die Chance, ihre angeborene Phantasie und Kreativität

ausleben zu können. Diese 5 Kurstage bieten die Möglichkeit einen ersten tieferen Einblick in die Welt

des Orientalischen Tanzes erhalten zu können. Bitte mitbringen: Leggings und dicke Socken

■ **Y49032** 5 Kurstage

von 15.6.2010 bis 13.7.2010

Dienstag, 18:15–19:15 Uhr

Studio Nahid, Fabrikstr. 11, 86199 Augsburg

Leitung: Anita Nahid Mächtlinger

Gebühr: € 25,00

### Tanzen in den Ferien

für Kinder von 6–9 Jahre

Nie wieder langweilige Ferien! An zwei Tagen lernst Du die Basics des lateinamerikanischen Tanzes und wir erarbeiten uns mit viel Spaß an der Musik und Bewegung mitreißende Choreographien zu brasilianischer Musik, die dann am Ende auch Freunden und Eltern vorgeführt werden können. Da kommt Urlaubsstimmung auf!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk.

■ **Y49039** 2 Kurstage

von 31.5.2010 bis 1.6.2010

Montag, 14:00–15:30 Uhr

Dienstag, 14:00–15:30 Uhr

Latin Rhythm Center, Riedinger Gewerbep. F8

Leitung: Rebecca Köhler

Gebühr: € 19,00

### Tanzen für Kids

von 10–15 Jahre

Damit in den Ferien keine Langeweile aufkommt, gibt es hier für euch die Möglichkeit, zwei Tage lang in einem Crash-Kurs die Basics des brasilianischen Tanzes (Samba, Samba-Reggae) zu lernen. Die tolle Musik und coolen Moves reißen einfach jeden mit. Und so erarbeiten wir uns kurze Choreographien, die einfach Spaß machen und am Ende Freunden und Eltern vorgeführt werden können.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk.

■ **Y49040** 2 Kurstage

von 31.5.2010 bis 1.6.2010

Montag, 16:00–18:00 Uhr

Dienstag, 16:00–18:00 Uhr

Latin Rhythm Center, Riedinger Gewerbep. F8

Leitung: Rebecca Köhler

Gebühr: € 25,00

## Gesellschaftstänze

### Oldies-Tanzkurs für Tanzschulmuffel

Für alle, die mit viel Spaß auf schöne Oldies Paartanz lernen wollen, bzw. Ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Hauptsächlich üben wir Fox in verschiedenen Varianten und je nach Bedarf

auch Jive, Twist... wobei kein klassischer Turnierstiel unterrichtet wird, sondern ein lockerer, improvisierter Tanzstil im Vordergrund steht. Teilnahme einzeln oder als Paar möglich – bitte bei der Anmeldung angeben.

Leitung: Susanne und Rainer Weber  
Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder „Tanzsocken“

■ **Y49050** 2 Kurstage

von 13.3.2010 bis 20.3.2010

Samstag, 15:00–18:00 Uhr

Down-Town-Dance-Studios, Kapuzinergasse 24 /l. St. (Eingang Hof links Ballettschule)

Leitung: Rainer Weber

Gebühr: € 65,00 Preis pro Person

■ **Y49052** 2 Kurstage

von 19.6.2010 bis 26.6.2010

Samstag, 15:00–18:00 Uhr

Down-Town-Dance-Studios, Kapuzinergasse 24 /l. St. (Eingang Hof links Ballettschule)

Leitung: Rainer Weber

Gebühr: € 65,00 Preis pro Person

### Gesellschaftstanz

#### Für Fortgeschrittene

Vorkenntnisse erforderlich.

Nur Paaranmeldung!

Leitung: Helga Krebs und Tjark Bosma

■ **Y49104** 8 Kurstage

von 29.3.2010 bis 31.5.2010

Montag, 20:00–21:00 Uhr

Sportkreisel Augsburg, Eberlestr. 29

Leitung: Sportkreisel GmbH

Gebühr: € 130,00 (Gebühr pro Paar)

#### Für Fortgeschrittene

Vorkenntnisse erforderlich.

Nur Paaranmeldung!

Leitung: Helga Krebs und Tjark Bosma

■ **Y49105** 8 Kurstage

von 7.6.2010 bis 26.7.2010

Montag, 20:00–21:00 Uhr

Sportkreisel Augsburg, Eberlestr. 29

Leitung: Sportkreisel GmbH

Gebühr: € 130,00 (Gebühr pro Paar)

### Spaß am Tanzen ab 50 plus

#### Für Einsteiger

Ein leichter und geselliger Einstieg ins Tanzen, speziell angepasst für die Bedürfnisse von Frauen und Männern ab 50. Tanzen hält geistig und körperlich fit, trägt zur Schulung von Koordination und Ausdauer bei. Auch der Spaßfaktor steht bei uns ganz großgeschrieben! Nur Paaranmeldung!

Leitung: Helga Krebs und Tjark Bosma

■ **Y49111** 8 Kurstage

von 16.3.2010 bis 18.5.2010

Dienstag, 18:30–19:30 Uhr

Sportkreisel Augsburg, Eberlestr. 29

Leitung: Sportkreisel GmbH

Gebühr: € 102,00 (Gebühr pro Paar)

■ **Y49112** 8 Kurstage

von 8.6.2010 bis 27.7.2010

Dienstag, 18:30–19:30 Uhr

Sportkreisel Augsburg, Eberlestr. 29

Leitung: Sportkreisel GmbH

Gebühr: € 102,00 (Gebühr pro Paar)

### Disco-Fox

#### Für Anfänger

Vorkenntnisse: keine

Der Tanz für jede Gelegenheit und jede Feier.

Das „Allround-Talent“ unter den Tänzen. Mit einfachen Grundschritten und effektvollen Figuren. Nur Paaranmeldung!

Leitung: Helga Krebs und Tjark Bosma

■ **Y49115** 8 Kurstage

von 16.3.2010 bis 18.5.2010

Dienstag, 20:15–21:15 Uhr

Sportkreisel Augsburg, Eberlestr. 29

Leitung: Sportkreisel GmbH

Gebühr: € 102,00 (Gebühr pro Paar)

■ **Y49117** 8 Kurstage

von 8.6.2010 bis 27.7.2010

Dienstag, 20:15–21:15 Uhr

Sportkreisel Augsburg, Eberlestr. 29

Leitung: Sportkreisel GmbH

Gebühr: € 102,00 (Gebühr pro Paar)

### 3-Tänze-Kurs: Langsamer Walzer, Cha Cha und Tango

Sie lernen die Tänze „langsamer Walzer“, „Cha Cha“ und „Tango“.

Anmeldung möglichst mit Tanzpartner!

Bitte mitbringen: Schuhe mit Ledersohlen (falls vorhanden)

■ **Y49200** 10 Kurstage

von 3.3.2010 bis 19.5.2010

Mittwoch, 18:30–19:30 Uhr

Gaststätte Schwabenhaus, Stauffenbergstr. 15

Leitung: Udo Wendig

Gebühr: € 60,00 Preis pro Person

## Lateinamerikanische Tänze

### Latino-Freestyle-Salsa (Open Shines)

#### Für Anfänger

Vorkenntnisse: keine

Sie erlernen eine Choreographie auf lateinamerikanische Musik, die aus raffinierten Schritt und Drehkombinationen besteht. Diese Tanzform wird alleine – ohne Partner – getanz. Leitung: Helga Krebs und Tjark Bosma

■ **Y49250** 8 Kurstage

von 29.3.2010 bis 31.5.2010

Montag, 19:00–20:00 Uhr

Sportkreisel Augsburg, Eberlestr. 29

Leitung: Sportkreisel GmbH

Gebühr: € 51,00 Preis pro Person

■ **Y49251** 8 Kurstage

von 7.6.2010 bis 26.7.2010

Montag, 19:00–20:00 Uhr

Sportkreisel Augsburg, Eberlestr. 29

Leitung: Sportkreisel GmbH

Gebühr: € 51,00 Preis pro Person

### Let's dance Cha Cha Cha

Lernen Sie in kurzer Zeit Cha Cha Cha kennen. Erleben Sie Koordinationen nach mitreißender Musik mit Don Toledo! Eine ideale Möglichkeit, diesen Tanz kennen zu lernen! Bitte Paaranmeldung!

■ **Y49305** Samstag, 17.4.2010,

12:00–13:30 Uhr

Flex Fitness, Gymnastiksaal 1. Stock, Heilig-Kreuz-Str. 10

Leitung: Vladimir Toledo-Sanchez

Gebühr: € 10,00 Preis pro Person

### Let's dance Merengue / Bachata

Eine ideale Möglichkeit, Merengue und Bachata kennen zu lernen! Erleben Sie Koordinationen nach mitreißender Musik mit Herrn Bola und Frau Michelle! Keine Paaranmeldung erforderlich!

■ **Y49306** Samstag, 17.4.2010,

13:45–15:15 Uhr

Flex Fitness, Gymnastiksaal 1. Stock, Heilig-Kreuz-Str. 10

Leitung: Mambo Factory Augsburg  
Gebühr: € 10,00 Preis pro Person

### Let's dance Salsa / Ladies Styling

Nur für Frauen! Das ist die ideale Möglichkeit, Salsa kennen zu lernen und zu tanzen! Erleben Sie Koordinationen nach mitreißender Musik mit Susanne Piech!

■ **Y49307** Samstag, 17.4.2010,

15:30–17:00 Uhr

Flex Fitness, Gymnastiksaal 1. Stock, Heilig-Kreuz-Str. 10

Leitung: Mambo Factory Augsburg

Gebühr: € 10,00 Preis pro Person

### Salsa, Merengue und Bachata

#### Für Anfänger

Diese Paartänze werden mit kubanischer Musik und Liedern aus der Dominikanischen Republik gelehrt und zeigen wovon der Buena-Vista Social-Club spricht.

Kein Tanzpartner erforderlich!

Kursleiter: Rainer Weber und Susanne Bohner (Leitung der SalsaDanceCrew-Augsburg)

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Tanzsocken

■ **Y49312** 2 Kurstage

von 17.4.2010 bis 18.4.2010

Samstag, 16:00–19:00 Uhr

Sonntag, 14:00–17:00 Uhr

Down-Town-Dance-Studios, Kapuzinergasse 24 /I. St. (Eingang Hof links Ballettschule)

Leitung: Rainer Weber

Gebühr: € 59,00 Preis pro Person inkl.

Getränke und Übungs-CD

Bitte mitbringen: 4Tanzschuhe oder Tanzsocken

■ **Y49314** 2 Kurstage

von 3.7.2010 bis 4.7.2010

Samstag, 16:00–19:00 Uhr

Sonntag, 14:00–17:00 Uhr

Down-Town-Dance-Studios, Kapuzinergasse 24 /I. St. (Eingang Hof links Ballettschule)

Leitung: Rainer Weber

Gebühr: € 59,00 Preis pro Person inkl.

Getränke und Übungs-CD

### Rueda de Casino (Salsa)

#### Beginner 4

Bei der Rueda tanzen mehrere Paare im Kreis und einer ruft bestimmte spontane Kombinationen von Figuren auf. Besonderer Clou sind die Partnerwechsel während des Tanzens und viele witzige Einlagen. Neben dem Spaß bringt Rueda ein grenzenloses Repertoire an Figuren und viel Routine auch für den Paartanz. Außerdem ist Rueda als Gruppentanz eine gute Möglichkeit, neue Leute kennen zu lernen. Bitte Paaranmeldung!

■ **Y49317** 10 Kurstage

von 9.3.2010 bis 8.6.2010

Dienstag, 19:30–20:45 Uhr

Flex Fitness, Gymnastiksaal 1. Stock, Heilig-Kreuz-Str. 10

Leitung: Vladimir Toledo-Sanchez

Gebühr: € 118,00 Preis pro Paar

### Brazil-Dance – von Rio bis Bahia

Tanzen wie beim Karneval in Rio oder in Bahia ... Sie erlernen die Grundschritte des atemberaubenden Samba und des erdigen Samba-Reggae, sowie verschiedene Schrittfolgen, die dann zu abwechslungsreichen Choreographien verbunden und auf moderne und traditionelle brasilianische Musik getanzt werden. Ein mit-

reißender Kurs für Anfänger wie Fortgeschrittene. Kein Paartanz!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

■ **Y49390** 4 Kurstage

von 3.3.2010 bis 24.3.2010

Mittwoch, 19:15–20:30 Uhr

Latin Rhythm Center, Riedinger Gewerbep. F8

Leitung: Rebecca Köhler

Gebühr: € 40,00 Preis pro Person

■ **Y49392** 4 Kurstage

von 23.6.2010 bis 14.7.2010

Mittwoch, 19:15–20:30 Uhr

Latin Rhythm Center, Riedinger Gewerbep. F8

Leitung: Rebecca Köhler

Gebühr: € 40,00 Preis pro Person

## Flamenco

### Flamenco

#### Für Anfänger

Die Flamencoschule Alameda wurde von Tänzerin Lydia Marz der Grupo Alameda ([www-el-grupo-alameda.de](http://www-el-grupo-alameda.de)) gegründet, die seit vielen Jahren Flamenco tanzt und unterrichtet.

Dieser Kurs ist für TanzanfängerInnen jeden Alters. Vermittelt werden typische Technik- und Bewegungselemente und das schrittweise Erlernen einer Choreographie zu Flamencomusik. Inhalt ist die Sevillana, ein fröhlicher Tanz mit Kastagnetten.

Bitte mitbringen: Stabile Schuhe mit halbhochem Absatz.

■ **Y49500** 18 Kurstage

von 3.3.2010 bis 28.7.2010

Mittwoch, 18:00–19:00 Uhr

Studio Topten, Fichtelbachstraße 3

Leitung: Lydia Marz-Beierl

Gebühr: € 117,00 Preis pro Person

■ **Y49502** 18 Kurstage

von 3.3.2010 bis 28.7.2010

Mittwoch, 19:00–20:00 Uhr

Studio Topten, Fichtelbachstraße 3

Leitung: Lydia Marz-Beierl

Gebühr: € 117,00 Preis pro Person

## Stepdance

### Irish Set-Dance

#### Für Anfänger

Vorkenntnisse: keine

Erlernen verschiedener Set-Dance-Formen aus den unterschiedlichsten Regionen Irlands. Die Tänze sind – typisch irisch – ziemlich schnell und daher auf relativ kleinem Raum in einem Kreis von vier Paaren zu tanzen. Figurenfolgen, Platzwechsel und Schnelligkeit bringen große Abwechslung sowie Spaß und sind auch gut zu erlernen. Keine paarweise Anmeldung erforderlich!

Bitte mitbringen: Schuhe mit Ledersohle und Verpflegung

■ **Y49704** Samstag, 8.5.2010,

10:00–16:00 Uhr

Sportkreisel Augsburg, kleiner Raum,

Eberlestr. 29

Leitung: Sabine Surholt

Gebühr: € 31,00 Preis pro Person

#### Für Fortgeschrittene

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Set-Dance sind wünschenswert. Wir wollen weitere Set-Dance-Formen (siehe Anfängerkurs) kennenlernen. Keine paarweise Anmeldung erforderlich! Bitte mitbringen: Schuhe mit Ledersohle und Verpflegung.

■ **Y49706** 2 Kurstage

von 6.3.2010 bis 7.3.2010

Samstag, 10:00–16:00 Uhr

Sonntag, 10:00–16:00 Uhr

Sportkreisel Augsburg, kleiner Raum, Eberlestr. 29

Leitung: Sabine Surholt

Gebühr: € 52,00 Preis pro Person

## Orientalischer Tanz

### Tanzen aus Spaß: Orientalischer Tanz

#### für AnfängerInnen

Max. 7 TeilnehmerInnen

Angesprochen sind alle Frauen (egal welchen Alters oder Gewichts), die Freiheit und Spaß am Tanzen suchen. Neben der Freude, die das Tanzen vermittelt, lockert, löst und verbindet der gemeinsame Tanz zu orientalischer Musik und vermittelt darüber hinaus ein positives Lebensgefühl. Ziel des Kurses ist eine kleine (leichte) Choreographie. Und vor allem natürlich der Spaß am Tanzen! Anfahrt s.

[www.nahid-tanz.de](http://www.nahid-tanz.de)

Bitte mitbringen: Leggings und dicke Socken

■ **Y49805** 10 Kurstage

von 9.3.2010 bis 8.6.2010

Dienstag, 18:30–19:30 Uhr

Studio Nahid, Fabrikstr. 11, 86199 Augsburg

Leitung: Anita Nahid Mächtlinger

Gebühr: € 79,00

#### für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Leggings und dicke Socken

■ **Y49806** 10 Kurstage

von 9.3.2010 bis 8.6.2010

Dienstag, 19:45–20:45 Uhr

Studio Nahid, Fabrikstr. 11, 86199 Augsburg

Leitung: Anita Nahid Mächtlinger

Gebühr: € 79,00

## Folklore

### Volkstanz

Sie erlernen gesellige Volkstänze für nette Leute jeden Alters. Grundschritte und darauf aufbauend, überlieferte Figurentänze aus dem schwäbischen, bayerischen und alemannischen Raum, die heute noch getanzt und gepflegt werden. In der Gruppe werden die Tänze schrittweise für jeden verständlich erarbeitet.

■ **Y49900** 14 Kurstage

von 2.3.2010 bis 29.6.2010

Dienstag, 20:00–21:30 Uhr

Maria-Theresia-Gymn., Raum 36/III,

Gutenbergstr. 1

Leitung: Franz Steininger

Gebühr: € 63,00

### Griechische und internationale Volkstänze

Sie lernen traditionell klassische bis fröhlich und beschwingte Kreis- und Festtänze vom griechischen Festland, den Inseln und dem Balkanraum, z.B. den griechischen Sirtos, den lustigen Uzicko Kolo aus Serbien, den sehr meditativen Bratzera und einen wunderbaren griechischen Tango.

Der Kurs ist für alle tanzbegeisterte Anfänger und fortgeschrittene Damen und Herren geeignet (Tanzpartner ist nicht erforderlich).

■ **Y49913** 9 Kurstage

von 4.3.2010 bis 13.5.2010

Donnerstag, 18:15–19:45 Uhr

Kervansaray Gaststätte

Leitung: Lefteris Beslicas  
Gebühr: € 45,00

### Die Tanzsynergie Griechenlands

Der traditionelle griechische Tanz ist Teil der Seele Griechenlands. Die Erhabenheit der griechischen Tänze, die in dem lebhaften Ausdruck der Gefühle zum Ausdruck kommt, wird über das Tanzen vermittelt. Es geht daher weit über einen bloßen Tanzunterricht hinaus. Es geht vielmehr um das Erleben der lebensfrohen und vielschichtigen Atmosphäre eines Dorffestes. Getanzt werden Tänze aus allen Teilen Griechenlands.

■ **Y49915** 2 Kurstage  
von 17.4.2010 bis 18.4.2010  
Samstag, 11:00–18:00 Uhr  
Sonntag, 11:00–18:00 Uhr  
vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Grigorios Nikiforidis  
Gebühr: € 45,00

### Hawaiianischer Hula Tanz

#### zum Kennenlernen

Zu wunderschöner hawaiianischer Musik wiegen wir unsere Hüften im Rhythmus der Wellen und erzählen mit unseren Händen Geschichten aus Hawaii, die Sehnsüchte wecken. Hula-Tanz berührt die Seele und bringt Körper und Geist in Einklang. Hula wird ohne Tanzpartner getanzt, ist leicht erlernbar und für jedes Alter und jede Figur geeignet. Beispiele unter [www.tanz-hula.de](http://www.tanz-hula.de)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken

■ **Y49917** 4 Kurstage  
von 12.4.2010 bis 3.5.2010  
Montag, 18:30–20:00 Uhr  
Sportkreisel Augsburg, kleiner Raum,  
Eberlestr. 29  
Leitung: Marion Fiedler  
Gebühr: € 48,00

### Tänze aus Hawaii und Polynesien

#### Workshop für Anfänger

In lockerer Atmosphäre werden Ihnen praxisnah und leicht umsetzbar die wichtigsten Grundschriffe verschiedener Tänze aus Hawaii und Polynesien, sowie eine leichte Choreografie vermittelt. Bei diesen Tänzen erzählen die Tänzer mit Ihren Bewegungen, Körperausdruck und Mimik jeweils eine Geschichte aus ihrer Kultur. Die einschmeichelnde Musik dieser Inseln lässt Sie wunderbar entspannen und schenkt Ihnen ein paar unbeschwerte Stunden. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe mit Leder-sole oder dicke Socken, Pareo/Fransentuch, Blumenkette, Schreibmaterial.

■ **Y49918** 2 Kurstage  
von 12.6.2010 bis 13.6.2010  
Samstag, 13:00–16:00 Uhr  
Sonntag, 11:00–14:00 Uhr  
vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Sonja Haydn  
Gebühr: € 39,00

#### Workshop für geübte Anfänger

Selbstverständlich richtet sich hier die Schwierigkeit des Tanzes nach dem allgemeinen Niveau der Teilnehmerinnen, so dass die etwas anspruchsvollere Choreografie von allen umgesetzt und angenommen werden kann. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe mit Leder-sole oder dicke Socken, Pareo/Fransentuch, Blumenkette, Schreibmaterial.

■ **Y49920** Freitag, 25.6.2010,  
18:00–21:00 Uhr  
vhs – Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Sonja Haydn  
Gebühr: € 19,50

### Internationale Folkloretänze

#### Aufbaukurs

Für alle, die Freude haben an vielseitigen Bewegungserfahrungen und die neugierig sind auf abwechslungsreiche Rhythmen. Wir lernen Kreis-, Reihen- und Paartänze aus Europa (vorwiegend Balkan), dem europahanen Teil Asiens und Amerika. Für Einzelpersonen wie für Paare geeignet.

Bitte mitbringen: Flache Schuhe für guten Halt, bequeme Kleidung

■ **Y49955** 16 Kurstage  
von 2.3.2010 bis 13.7.2010  
Dienstag, 19:15–20:15 Uhr  
vhs – Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Meinrad Fackler  
Gebühr: € 50,00