

# Gesundheit



<b>Medizin / Homöopathie</b> .....	50
<b>Gesundheits-vorsorge</b> .....	51
<b>Entspannung</b> .....	53
<b>Fernöstliche Methoden</b> .....	56
<b>Bewegung</b> .....	62
<b>Fitness</b> .....	69
<b>Sport</b> .....	72
<b>Tanz</b> .....	74

# Medizin / Homöopathie

Zuständigkeit: Herr Christian Schulze  
Tel.: 0821/50265-15  
chr.schulze@vhs-augsburg.de

## Medizin

### Traditionelle Tibetische Medizin

Ganzheitliche Gesunderhaltung und Hilfe bei chronischen Erkrankungen

Die tibetische Medizin ist ein einzigartiges Heilsystem und eine der ältesten noch lebendigen medizinischen Traditionen der Welt. Ihre Stärke liegt in der Prävention durch typgerechte Ernährung und Verhalten. Darüber hinaus werden Kräuterarzneien eingesetzt und bei Bedarf externe Therapien wie Ölmassagen, Moxibustion, Schröpfen, Aderlass und Salzpackungen angewendet. Erfahren Sie, wie Sie sich selbst besser einschätzen können und mit gezielten Maßnahmen gesund bleiben bzw. gesünder werden.

■ **C40050** Mittwoch, 23.05.2012,  
18:00-21:30 Uhr  
vhs - Raum 104/L, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Maria Venus (Heilpraktikerin, Amchi)  
Gebühr: € 10,00 (AK + € 1,00)  
*Einführung in die Chinesische Medizin s. Nr. C44050*

### Aktiv sein mit und trotz Demenz

Nachdem im letzten Vortrag ein Überblick über 16 (!) verschiedene Therapiemethoden gegeben wurde, geht die Dozentin dieses Mal genauer ein auf: Sport, Bewegung, körperliche Aktivität - Musik und Musiktherapie - kreatives Gestalten und Kunsttherapie. Neben Studien und theoretischen Ansätzen liegt der Schwerpunkt auf Ideen für die (eigene) Praxis! Die Dozentin hat 12 Jahre Erfahrung im täglichen Umgang mit demenz Erkrankten.

## Gesundheitstage 22. – 24. Februar 2012



Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, bereits vor Anmeldung die für Sie passende Veranstaltung herauszufinden.

Dozentinnen/Dozenten aus dem Gesundheitsbereich stellen die Kursinhalte, aber auch sich selbst vor. Die ausführlichen Texte finden Sie im Programmheft beschrieben; dort wo es möglich war, finden die Schnuppertermine zu den üblichen Kurszeiten statt.

Alle Veranstaltungen sind kostenlos!

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, ein Handtuch und ggf. Turnschuhe mit.

Fragen?:

Christian Schulze, Tel. 0821/50265-15,  
Michaela Kerner, Tel. 0821/50265-11.

### Mittwoch, 22.2.

10:00 - 11:00	Wirbelsäulengymnastik – Bärbel Rohr	vhs 201
11:00 - 12:00	Energiequelle Atem – Barbara Geßlein	vhs 200
11:15 - 12:15	Pilates und Entspannung – Bärbel Rohr	vhs 201
15:15 - 16:15	Qigong für Senioren – Ursula Mollenhauer-Biet	vhs 200
16:30 - 17:30	Mit Qigong durch den Tag – Ursula Mollenhauer-Biet	vhs 200
16:30 - 18:00	Sampoorna Hatha Yoga – Philipp Steigenberger	vhs 201
16:30 - 18:00	Qigong – Einführung in die 8 Brokate – Dr. med. Elisabeth Friedrichs	vhs 102
20:00 - 21:00	Konditionsgymnastik – Ivana Pevny	vhs 201

### Donnerstag, 23.2.

09:00 - 10:00	Pilates für Anfängerinnen – Heide Juchelka	vhs 201
10:00 - 11:00	Gesundheitsgymnastik für Frauen – Heide Juchelka	vhs 201
11:00 - 11:45	Flotte Stuhlgymnastik für Senioren – Heide Juchelka	vhs 201
15:00 - 16:00	Tanzen im Sitzen – Johanna Flessa	vhs 200
16:15 - 17:30	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – Astrid Wolf	vhs 102
17:00 - 18:00	Tai Chi Chuan – Martin Schön	vhs 200
17:45 - 19:00	Autogenes Training nach Schultz – Astrid Wolf	vhs 102
18:00 - 19:00	Die 8 Brokat-Übungen – Martin Schön	vhs 200
19:00 - 20:00	Aerobic – Dunja Rieber	vhs 201
19:45 - 20:45	Rückengerechte Fitnessgymnastik – Katrin Wufka	vhs 200
20:00 - 21:00	Bodystyling – Dunja Rieber	vhs 201

### Freitag, 24.2.

10:00 - 11:00	60plus – Zeit für Gymnastik – Monika Arck	vhs 200
10:00 - 11:00	Ganzkörpertraining nach Pilates – Sigrun Geißelmaier	vhs 102
10:00 - 11:00	Ganzheitliche Ausgleichsgymnastik – Barbara Geßlein	vhs 201
11:15 - 12:15	Ganzkörpertraining nach Pilates – Barbara Geßlein	vhs 201
13:30 - 14:30	Gymnastik für Senioren – Regina Zwirger	vhs 201
14:30 - 15:15	Gymnastik im Sitzen/ Hockergymnastik – Monika Arck	vhs 200
14:45 - 15:45	Gymnastik für Senioren – Regina Zwirger	vhs 201
15:15 - 16:45	Qigong – Ruhe finden – Ingeborg Tretter	vhs 200
15:30 - 16:30	Gesund bleiben ohne Burn-out – Hildegard Röltgen-Thiel	vhs 102
17:00 - 18:30	Qigong – Ruhe finden – Ingeborg Tretter	vhs 200
18:30 - 19:30	Fit-Bo-Aerobic – Dunja Rieber	vhs 201
19:30 - 20:30	Fit-Bo-Aerobic – Dunja Rieber	vhs 201
20:15 - 21:00	Xco-Reaktive Impact – Tatjana Wiederspan	Let's Fun
20:15 - 21:45	Bauch – Beine – Po – Karin Barth	vhs 200

Programmänderungen vorbehalten!



Orte: • vhs Augsburg, Willy-Brandt-Platz 3a, 86153 Augsburg  
vhs 102 + 104: 1. Stock, vhs 200 + 201: 2. Stock

• Let's Fun, Albert-Leidl-Str. 2, 86179 Augsburg

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

■ **C40090** Mittwoch, 07.03.2012,

18:30-20:00 Uhr

Hermann-Sohnle-Siedlung, Garmischer Str. 1

Leitung: Manuela Doser (Sportwissenschaftlerin)

Gebühr: € 7,00 (AK + € 1,00)

## Homöopathie

### Homöopathie

#### Notfälle, Erkältungen, Orthopädie

Sie erhalten einen kurzen Abriss über praktische Anwendungsmöglichkeiten:

12. 03. Erste Hilfe: Was tun, wenn Unfälle passiert sind?

26.03. Erkältungen - Infekte - Grippe: Schnelle Hilfe schon zu Beginn.

16.04. Orthopädie: Alternative zu Cortison, Antiphlogistika und Schmerzmitteln, ideal bei Sportverletzungen, Rücken-, Bandscheiben- und Ischiasproblemen, Gelenksbeschwerden

Anschaulich, leicht verständlich und einprägsam werden die Themen von den erfahrenen homöopathischen Ärzten referiert. Genügend Raum für Fragen und Diskussionen. Tage können auch einzeln gebucht werden (oder an der AK € 18,00 pro Termin).

Leitung: Dr. med. Greta Hieronymus- Faust, Dr. med. Jürgen Faust

■ **C40100** 3 Kurstage

von 12.03.2012 bis 16.04.2012

Montag, 20:00-21:30 Uhr

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

Gebühr: € 44,00 (Inkl. Skript)

### Patientendialoge

Gemeinsam mit der Klinik Vincentinum Augsburg bieten wir diese Vortragsreihe an. Hier informieren Belegärzte und Anästhesisten des Vincentinums über aktuelle Themen aus der Medizin.

Die Veranstaltungen finden regelmäßig einmal im Monat im Vincentinum statt.

Beginn ist jeweils um 19:30 Uhr,

Ort: Foyer in der Klinik Vincentinum.

Der Eintritt ist kostenlos.

Aktuelle Veranstaltungen finden Sie im Internet unter [www.vhs-augsburg.de](http://www.vhs-augsburg.de)

# Gesundheitsvorsorge

Zuständigkeit: Herr Christian Schulze

Tel.: 0821/50265-15

[chr.schulze@vhs-augsburg.de](mailto:chr.schulze@vhs-augsburg.de)

## Allgemein

### "Alles muss raus!"

#### Ganzheitlich entgiften und entschlacken

Themenbezogene, geführte Meditationen und Phantasie Reisen helfen, überflüssig gewordene "Altlasten" abzuwerfen - körperlich, seelisch und geistig. Durch die Aktivierung bestimmter Reflexzonen und auch Chakren werden die dafür notwendigen Entgiftungs- und Entschlackungsprozesse "angeschoben" und eine umfassende Regeneration in Gang gebracht. Manche fühlen sich danach wie "neugeboren".

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Nackenkissen, rutschfeste Socken, v. a. aber ausreichend Wasser, Tee und auch Säfte.

■ **C41050** Samstag, 10.03.2012,

10:00-17:00 Uhr

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

Leitung: Barbara Geblein (Dipl.-Psychologin,

Bewegungspädagogin)

Gebühr: € 32,00

### Sonne, Wasser, Kräuter

#### Das natürliche Konzept für Ihre Gesundheit

Sonnenlicht für die Knochen, Wasser zur Stärkung des Kreislaufs, Kräuter fürs Wohlbefinden - die Natur bietet eine Fülle von Möglichkeiten, unseren Körper zu stärken. Schöpfen auch Sie mit vollen Händen und holen sich Anregungen, wie Sie aktiv mitwirken können, um fit zu bleiben!

■ **C41060** Mittwoch, 28.03.2012,

18:30-21:00 Uhr

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

Leitung: Sieglinde Bobinger-Widmann

Gebühr: € 13,00 (Inkl. Material)

### Besser denken und behalten mit Gehirntraining

Das Einprägen und wieder Abrufen von Namen, PIN-Nummern, Vokabeln und Terminen stellt an unser Gehirn, vor allem an das Kurzzeitgedächtnis, hohe Anforderungen. Mit Spaß und ohne Leistungsdruck, sowie gezielten Übungen werden Wahrnehmung und Konzentration geschult und die Merkfähigkeit gesteigert. Sie lernen Methoden kennen, die Sie hilfreich im Alltag einsetzen können, um Ihre geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass sich Gehirntraining in Verbindung mit Koordinations- und Entspannungsübungen positiv auf den Gehirnstoffwechsel und das allgemeine Wohlbefinden auswirken.

Leitung: Martha Lindner, Gedächtnistrainerin

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen.

■ **C41081** 6 Kurstage

von 07.03.2012 bis 25.04.2012

Mittwoch, 10:15-11:45 Uhr

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

Leitung: Martha Lindner (Übungsleiterin,

Gedächtnistrainerin)

Gebühr: € 38,00 (Inkl. Material)

## Ein Tag für die geistige Fitness

Lässt Sie Ihr Gedächtnis auch schon mal im Stich? Solche Situationen können mit gezieltem Training überwunden werden. Sie erfahren Merkstrategien, wie Sie sich Namen, Zahlen und neue Informationen leichter einprägen, Ihre geistige Leistungsfähigkeit erhalten und verbessern. Außerdem erhalten Sie Anregungen, die Sie im Alltag einsetzen können, um Ihren Gehirnstoffwechsel zu optimieren. Abwechslungsreiche Übungen zur Steigerung der Konzentration und Wahrnehmung, sowie nützliche Tipps rund ums Gehirn, bringen Ihre "grauen Zellen" mit viel Spaß in Schwung.

Leitung: Martha Lindner, Gedächtnistrainerin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser.

■ **C41085** Sonntag, 11.03.2012,

10:00-16:00 Uhr

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

Leitung: Martha Lindner (Übungsleiterin,

Gedächtnistrainerin)

Gebühr: € 28,00

## Wer rastet, der rostet

Begleitet von Gedächtnisübungen sprechen wir über allgemein interessierende Themen. Sie erfahren Neues und halten mit verschiedenen Übungen Ihre grauen Zellen fit. In heiterer, spielerischer Atmosphäre wird Ihr Kopf trainiert, damit Sie insgesamt in Schwung bleiben.

Die Kursleiterinnen haben eine entsprechende Ausbildung und langjährige Praxiserfahrung.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

■ **C41087** 14 Kurstage

von 05.03.2012 bis 02.07.2012

Montag, 14:30-16:00 Uhr

vhs - Raum 307/III, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Kristin Koch, Bärbel Wandinger-Kruse

Gebühr: € 67,00

## Vergessen Sie die Vergesslichkeit

Das ist wichtig in einer Zeit, die lebenslanges Lernen zur Regel werden läßt. Schaffen Sie dafür die Voraussetzungen, indem Sie Ihr Gedächtnisvermögen einem gezielten Fitnesstraining unterziehen. Sie werden sehen, wie leicht das geht und wie viel Spaß das macht.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

■ **C41088** 6 Kurstage

von 12.03.2012 bis 30.04.2012

Montag, 16:15-17:45 Uhr

vhs - Raum 307/III, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Kristin Koch, Bärbel Wandinger-Kruse

Gebühr: € 30,00

## Augen

### 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.

■ **C41090** Donnerstag, 19.04.2012,

18:00-19:30 Uhr

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

Leitung: Bernadette Epp-Wöhrl

Gebühr: € 7,00 (AK + € 1,00)

## Kinderaugen sehen besser mit Augentraining

Die Augen unserer Kinder, die viel Zeit am Computer und Fernseher verbringen oder viel lesen, können zu Kurzsichtigkeit neigen. Einer Lese- und Lernschwäche bei Kindern können Augenprobleme zugrunde liegen. Auch weitsichtigen oder schielenden Kindern kann mit gezieltem Augentraining geholfen werden. Informieren Sie sich über die Möglichkeiten und Grenzen des Seh- und Augentrainings bei Kindern.

■ **C41091** Dienstag, 24.04.2012, 18:00-19:30 Uhr  
vhs - Raum 100/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Bernadette Epp-Wöhrl  
Gebühr: € 7,00 (AK + € 1,00)

## Augentraining

### Gut sehen aus eigener Kraft

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!

■ **C41092** Samstag, 17.03.2012, 10:00-17:00 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Uschi Ostermeier-Sitkowski  
Gebühr: € 68,00

## Augen-Spaziergang

Bei einem "Augen-Spaziergang" lassen sich wunderbar Sehübungen in freier Natur machen. Die Augen entspannen beim Blick in die Ferne, strapazierte Augen erholen sich und die Sehkraft wird trainiert. Mit natürlichen Methoden und Übungen, die Spaß machen, erleben Sie einfache Möglichkeiten, Ihren Augen etwas Gutes zu tun und alle Sinne zu aktivieren. Der "Augen-Spaziergang" ist für Erwachsene und Kinder geeignet!

■ **C41093** Freitag, 11.05.2012, 15:30-17:00 Uhr  
Treff: vhs-Gebäude Eingang, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Bernadette Epp-Wöhrl  
Gebühr: € 10,00

## "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.

■ **C41094** Mittwoch, 27.06.2012, 18:00-19:30 Uhr  
vhs - Raum 103/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Bernadette Epp-Wöhrl  
Gebühr: € 7,00 (AK + € 1,00)

## Das trockene Auge

Das unangenehme Gefühl von trockenen Augen, das sogenannten 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 etwas in diesem Vortrag.

Auch das Augentraining kann hier sehr hilfreich sein.

■ **C41095** Donnerstag, 15.03.2012, 18:00-19:30 Uhr  
vhs - Raum 103/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Bernadette Epp-Wöhrl  
Gebühr: € 7,00 (AK + € 1,00)

## Wohlfühlen

### Ein Tag zum Wohlfühlen

#### Erholung für Körper, Geist, Seele

In ruhiger Atmosphäre erwarten Sie schöne Stunden mit Yoga, Qigong, Dampfbad, Schwimmbad und Sauna. Mittags erhalten Sie einen kleinen Imbiss, ebenso stehen den ganzen Tag Früchte und Tee bereit.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Massage (Kosten: € 20,00, Abrechnung vor Ort) wünschen. Max. 10 Teilnehmende  
Treffpunkt 9:45 Uhr im Innenhof.

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

■ **C41114** Samstag, 17.03.2012, 10:00-17:00 Uhr  
Treff: Hotel "Die Post" (Innenhof), Augsburg Str. 2, Zusmarshausen

Leitung: Christine Kreher (Qigong- und Yoga-Kursleiterin), Studio Relax  
Gebühr: € 58,00

### Zeit für Zwei - Ritualraum und Massage

Sie erlernen das Gestalten eines wunderschönen Massage-Ritualraumes für die Begegnung zu zweit und einfache, berührende Massagen. In diesem besonderen Raum fallen Alltag, Stress und Ärger ab, es tritt eine tiefe Entspannung ein und es werden neue Energien durch die achtsamen Berührungen geweckt. Durch die ungeteilte Aufmerksamkeit und Präsenz im Wechsel von Geben und Empfangen der Massage entsteht Verbundenheit, Geborgenheit und Vertrauen. Teilnahme nur zu zweit (Partner/in, Freund/in, Bekannte/r), inkl. Massageskript. Gebühr für 1 Person.

Leitung: Elke Hannig  
Bitte mitbringen: Materialliste wird zugesandt.

■ **C41115** Samstag, 17.03.2012, 19:30-23:00 Uhr  
Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2  
Leitung: Space 2b  
Gebühr: € 24,00 Anmeldung nur zu zweit/Gebühr für 1 Person/inkl. Skript

■ **C41116** Sonntag, 27.05.2012, 19:30-23:00 Uhr  
Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2  
Leitung: Space 2b  
Gebühr: € 24,00 Anmeldung nur zu zweit/Gebühr für 1 Person/inkl. Skript

## Massage

### Massieren lernen

#### Grundkenntnisse ganzheitlicher Massage

Sie lernen einfache und wirkungsvolle Massagegriffe kennen. Mit gezieltem Körpereinsatz wird der Kraftaufwand minimiert. Es wird mit Teilmassagen (z.B. Schulter-Nacken, Rücken, Arme, Beine) gearbeitet, die durch lockernde Ganzkörperübungen ergänzt werden.

Anmeldung nur zu zweit (Partner/in, Freund/in, Bekannte/r), Gebühr für 1 Person.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Massageöl, Matte, 2 Decken, Laken, kleines Kissen.

■ **C41310** 2 Kurstage  
von 19.05.2012 bis 20.05.2012  
Sa, So, jeweils 11:00-18:00 Uhr  
vhs - Raum 103/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Bernd Siegmann (Heilpraktiker)  
Gebühr: € 56,00 Anmeldung nur zu zweit/Gebühr für 1 Person

### Partnermassage

Sie erlernen einfache, wohltuende Massagen, um Verspannungen im Körper zu lösen, festgehaltene Lebenskraft freizusetzen und das einfühlbare Berührtwerden zu genießen. Entspannende Ganzkörperübungen helfen uns loszulassen. Anmeldung nur zu zweit (Partner/in, Freund/in, Bekannte/r), Gebühr für 1 Person.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Massageöl, Matte, 2 Decken, Laken, kleines Kissen.

■ **C41320** 2 Kurstage  
von 14.07.2012 bis 15.07.2012  
Sa, So, jeweils 11:00-18:00 Uhr  
vhs - Raum 103/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Bernd Siegmann (Heilpraktiker)  
Gebühr: € 56,00 Anmeldung nur zu zweit/Gebühr für 1 Person

### 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.

Bitte mitbringen: entsprechende "Zwiebelschalenkleidung", mehrere Badelaken und Decken, Nackenhörnchen, Schuhe für drinnen, Massageöle, Verpflegung, Mineralwasser, Schreibzeug.

■ **C41323** Sonntag, 18.03.2012, 10:00-17:00 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Barbara Geßlein (Dipl.-Psychologin, Bewegungspädagogin)  
Gebühr: € 29,00 Anmeldung nur zu zweit/Gebühr für 1 Person

■ **C41324** Samstag, 12.05.2012, 10:00-17:00 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Barbara Geßlein (Dipl.-Psychologin, Bewegungspädagogin)  
Gebühr: € 29,00 Anmeldung nur zu zweit/Gebühr für 1 Person

■ **C41325** Sonntag, 01.07.2012, 10:00-17:00 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Barbara Geßlein (Dipl.-Psychologin, Bewegungspädagogin)  
Gebühr: € 29,00 Anmeldung nur zu zweit/Gebühr für 1 Person

### Seelenmassage

#### 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.

Kursziel: Meridiane sanft stimulieren, Chi-Energie behutsam in Fluss bringen, Alltagsverspannungen und Atemblockaden ganzheitlich lösen. Gemeinsam mit unserem Partner kommen wir zur Ruhe, verschüttete Lebensenergien werden wieder frei, wir lassen los trotz Hektik und Stress.

Anmeldung nur zu zweit (Partner/in, Freund/in, Bekannte(r)), Gebühr für 1 Person.

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

■ **C41340** Samstag, 16.06.2012, 10:00-17:00 Uhr

vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Barbara Geblein (Dipl.-Psychologin, Bewegungspädagogin)

Gebühr: € 29,00 Anmeldung nur zu zweit/Gebühr für 1 Person

### Tuina - Die chinesische Heilmassage "Öffne das Tor des Windes"

Sie erhalten auf leicht verständliche Weise eine praktische Einführung in die chinesische Heilmassage, auch Tuina-Massage genannt.

Wir lernen step by step nach einem einfachen Lernsystem den Ablauf einer wirkungsvollen Behandlung einzelner Problemzonen im Schulter-, Hals- und Rückenbereich kennen, sowie eine Wirbelsäulen-Energiemassage.

Mit der gezielten Massage bestimmter Akupunkturpunkte und Meridiane, aktivieren wir die Energieströme unseres Körpers und durch die Anwendung einfacher Grifftechniken erleben wir die heilsame Wirkung der Tuina-Massage auf die verschiedenen Muskel- und Gelenkbereiche.

Wir massieren auf modernen Massageliegen mit bequemen Kopfstützen.

Kosten für ein farbig gestaltetes Massageskript: € 5,00.

Anmeldung nur zu zweit, Gebühr für 1 Person. Max. 12 Teilnehmende

Bitte mitbringen: 2 Badehandtücher.

■ **C41350** Samstag, 24.03.2012, 10:00-18:00 Uhr

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

Gebühr: € 32,00 Anmeldung nur zu zweit/Gebühr für 1 Person

*Shiatsu-Selbsthilfe s. Nr. C44510*

### Physioflex-Massage leicht gelernt Erholung für Muskeln und Gelenke

Die Physioflex-Massage ist eine sehr effektive und ganzheitliche Massagetechnik und hilft alltagsbedingte Verspannungsprobleme bei Jung und Alt, aus Beruf und Freizeit spürbar zu bessern.

Die Physioflex-Massage eignet sich bestens zur gezielten Massage und Mobilisation im Muskel- und Gelenkbereich der Schultern, Arme, Rücken und des Beckens, sowie einer Venen-Spezialmassage für die Beine.

Wir haben für Sie einen Mix aus einfachen, aber effektiven Massage- und Grifftechniken zusammengestellt und so lernen Sie, die Physioflex-Massage, step by step und mit viel Freude an der Körperarbeit anzuwenden.

Wir arbeiten zu zweit auf topmodernen Massageliegen mit bequemen Kopfstützen.

Ein farbig gestaltetes Massageskript kann im Kurs erworben werden, Kosten € 5,00.

Anmeldung nur zu zweit, Gebühr für 1 Person. Max. 12 Teilnehmende

Bitte mitbringen: 2 Badehandtücher.

■ **C41355** Sonntag, 06.05.2012, 10:00-18:00 Uhr

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

Gebühr: € 32,00 Anmeldung nur zu zweit/Gebühr für 1 Person

## Entspannung

Zuständigkeit: Herr Christian Schulze

Tel.: 0821/50265-15

chr.schulze@vhs-augsburg.de

### 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.

■ **C43010** 10 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 21.05.2012

Montag, 15:00-16:00 Uhr  
vhs - Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Anne-Rose Niederhammer  
Gebühr: € 42,00

#### Entspannung pur

Motto dieses Kurses ist: Abschalten, auftanken, den Alltag mal hinter sich lassen, die Akkus neu laden...

Vorgestellt werden u. a. Klassiker wie autogenes Training und die Progressive Muskelentspannung, sowie die Eutonnie (Spannungsausgleich nach Gerda Alexander), mit der es möglich wird, auch tiefer liegende Verspannungen aufzuspüren und gezielt - vor allem über den Atem - aufzulösen.

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

■ **C43040** Sonntag, 06.05.2012, 10:00-17:00 Uhr

vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Barbara Geblein (Dipl.-Psychologin, Bewegungspädagogin)  
Gebühr: € 36,00

#### Ruhepol - Entspannungstechniken und Meditationsformen

Vermittelt werden verschiedene Entspannungstechniken wie autogenes Training, Tiefenentspannung und Atemarbeit. Aber auch Meditationsformen und Phantasiereisen werden über die eigene Erfahrung vermittelt und erläutert.

Ziel ist es, ein breites Angebot an stressreduzierenden Maßnahmen zu geben, die alltagstauglich und auch im Anschluss an den Kurs leicht zu praktizieren sind.

Leitung: Florian Kreis

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung im "Zwiebel-Style", warme Socken.

■ **C43050** 7 Kurstage  
von 07.03.2012 bis 02.05.2012

Mittwoch, 16:00-17:00 Uhr  
Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b  
Gebühr: € 56,00

■ **C43051** 7 Kurstage  
von 09.05.2012 bis 04.07.2012

Mittwoch, 16:00-17:00 Uhr  
Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b  
Gebühr: € 56,00

#### Stressreduktion: Effektiv & Kreativ

Wer fühlt sich heutzutage nicht mehr oder weniger gestresst? Oft machen wir uns gute Vorsätze, nun endlich ein bisschen mehr Ruhe in unseren Alltag zu bringen, doch oftmals fallen wir schon bald wieder zurück in alte Muster. Sie erfahren mehr über ihr ganz persönliches Stressverhalten, physiologische Hintergründe und erlernen einfache, effektive und kreative Methoden der gezielten und dauerhaften Stressbewältigung. Durch den Einsatz verschiedenster Methoden ist meist für jeden etwas Passendes dabei um seinen ganz persönlichen Stresslevel im Alltag wirklich zu senken.

Leitung: Daniela Meinel

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung im "Zwiebel-Style", warme Socken.

■ **C43052** 7 Kurstage  
von 22.05.2012 bis 17.07.2012

Dienstag, 17:00-18:00 Uhr  
Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b  
Gebühr: € 75,00

#### Effektive Hilfe bei Zähneknirschen & Co.

Knirschen oder pressen Sie nachts mit den Zähnen? Haben Sie deshalb öfters Spannungskopfschmerzen, Schwindel und andere dadurch bedingte Symptome? Dann sind Sie hier richtig! Wir erlernen Schritt für Schritt verschiedenste Methoden zur Entspannung des Kiefers und anatomische und physiologische Hintergründe zu diesem Phänomen. Durch die Vielzahl an eingesetzten Methoden und die Einbeziehung aller umliegenden Strukturen wie Halswirbelkette, Augen, Gesicht und Schädel sowie Stress lassen sich durch diesen ganzheitlichen Ansatz die Symptome meist deutlich reduzieren.

Leitung: Daniela Meinel

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung im "Zwiebel-Style", warme Socken.

■ **C43053** 8 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 15.05.2012

Dienstag, 17:00-18:00 Uhr  
Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b  
Gebühr: € 85,00

#### Stress-, Reiz- und Konfliktbewältigung

Techniken und Methoden zur Stress- und Konfliktbewältigung durch Qigong, progressive Muskelentspannung, Atemtechniken, Visualisierungen, Walking, Kurzreferate und Einzelgespräche. Ziele: Steigerung des Selbstwertgefühls und der eigenen Belastbarkeit, der Wertschätzung der eigenen Person und der anderen Mitmenschen sowie von Lebensfreude und Vitalität; Kennenlernen der eigenen Bedürfnisse; Erhöhung der Fähigkeit, sich zu entspannen, auch in Stresssituationen; Erlangung von mehr Ruhe und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Laufschuhe.

■ **C43060** Samstag, 21.04.2012, 10:00-17:00 Uhr

Pädagog. Forum 311/III, Willy-Brandt-Platz 3 a  
Leitung: Ingeborg Tretter (Qigong-Kursleiterin)  
Gebühr: € 36,00 (Inkl. Material)

#### Kein Stress?

##### Ressourcen stärken, Balance finden

Haben Sie das Gefühl, Ihr Alltag ist oft von Zeit- und Leistungsdruck bestimmt?

Warten Sie nicht, bis Ihr Akku leer ist, sondern stärken Sie rechtzeitig und gezielt Ihre körpereigenen

Energieressourcen - und unterstützen damit Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität!

Sie erleben meditative Achtsamkeitsübungen für die innere Gelassenheit. Sie lernen Meridian-Stretching und Klopftechniken aus der japanischen Körpertherapie Shiatsu kennen, die Ihnen helfen, Stressreaktionen des Körpers abzubauen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke.

■ **C43070** Sonntag, 13.05.2012,

10:00-17:00 Uhr

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

Leitung: Mignon von Scanzoni

Gebühr: € 44,00 (Inkl. Material)

## So viel mehr als nur Entspannung

### Autogenes Training und andere Entspannungstechniken

Alltagstaugliche Entspannungstechniken wie autogenes Training unterstützen Sie, dem Burnout vorzubeugen und damit gesund, leistungsfähig und mit mehr Zufriedenheit zu leben. Inhalte sind: Entspannungstechniken, Analyse des Selbstkonzepts, eigene mentale Programme erkennen und konstruktiv verändern, Stressanalyse, Symptomanalyse, Selbstmanagement, Stressmanagement. Die Folge: bessere Konzentration, Leistungsstärke, höhere Stresskompetenz, Selbststeuerung, mehr Selbstbewusstsein, mehr Lebensqualität, Gesundheit, Ausgewogenheit.

■ **C43080** 8 Kurstage

von 07.05.2012 bis 16.07.2012

Montag, 18:30-20:30 Uhr

Nicht am 11. Juni

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

Leitung: Hildegard Röltgen-Thiel (Dipl.-Mentaltrainerin)

Gebühr: € 98,00

## 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 Entspannungszustand 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.

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

■ **C43113** 8 Kurstage

von 06.03.2012 bis 15.05.2012

Dienstag, 17:00-18:00 Uhr

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

Leitung: Hildegard Röltgen-Thiel (Dipl.-Mentaltrainerin)

Gebühr: € 58,00 (Inkl. Material)

■ **C43114** 8 Kurstage

von 06.03.2012 bis 15.05.2012

Dienstag, 20:15-21:15 Uhr

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

Leitung: Hildegard Röltgen-Thiel (Dipl.-Mentaltrainerin)

Gebühr: € 58,00 (Inkl. Material)

■ **C43117** 7 Kurstage

von 22.05.2012 bis 24.07.2012

Dienstag, 17:00-18:00 Uhr

Nicht am 10. Juli

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

Leitung: Hildegard Röltgen-Thiel (Dipl.-Mentaltrainerin)

Gebühr: € 52,00 (Inkl. Material)

■ **C43118** 7 Kurstage

von 22.05.2012 bis 24.07.2012

Dienstag, 18:00-19:00 Uhr

Nicht am 10. Juli

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

Leitung: Hildegard Röltgen-Thiel (Dipl.-Mentaltrainerin)

Gebühr: € 52,00 (Inkl. Material)

### Autogenes Training nach Schultz

#### Grundkurs

Autogenes Training ermöglicht über einfache, formelhafte Sätze die Umschaltung des vegetativen Nervensystems und somit aller Organfunktionen vom Zustand der Anspannung in den der Entspannung und Erholung. Um diese Fähigkeit zu erlernen, braucht man täglich nur wenige Minuten zu üben.

Das autogene Training stabilisiert die Gesundheit und auch die Persönlichkeit; es ist besonders für Menschen geeignet, die selbständig für sich etwas tun wollen. Die Kurse sind nicht für Kranke gedacht, die klinisch-psychiatrischer Behandlung bedürfen. Pünktliche und regelmäßige Teilnahme ist erforderlich.

Bitte mitbringen: normale Kleidung, Decke nicht erforderlich.

■ **C43120** 7 Kurstage

von 08.03.2012 bis 10.05.2012

Donnerstag, 18:00-19:15 Uhr

Nicht am 19. April

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

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

Gebühr: € 62,00 (Inkl. Material)

### Autogenes Training

#### Aufbaukurs

Vorkenntnisse: Teilnahme Grundkurs.

Gönnen Sie es sich, die vielen Möglichkeiten kennen zu lernen, die Ihnen das autogene Training für die Anwendung im Alltag und in Stress-Situationen noch bietet. Erfahren Sie mehr über die Reaktion des Gehirns bei Stress und wie Sie ihn verändern können. Durch die Anwendung von Affirmationen, formelhaften Vorsätzen und einer veränderten Einstellung zu Ihren Stressoren können Sie dann verbesserte Lebensqualität, Gesundheit und Lebensfreude erreichen. Kurzformeln, Wiederholungen und Aktivierung nach einer Trainingspause, Tiefenentspannung, Fantasiereisen begleiten Ihre Spannungserfahrung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Isomatte, Schreibunterlagen

■ **C43130** 8 Kurstage

von 06.03.2012 bis 15.05.2012

Dienstag, 18:00-20:00 Uhr

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

Leitung: Hildegard Röltgen-Thiel (Dipl.-Mentaltrainerin)

Gebühr: € 98,00 (Inkl. Material)

■ **C43135** 7 Kurstage

von 22.05.2012 bis 24.07.2012

Dienstag, 19:15-21:15 Uhr

Nicht am 10. Juli

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

Leitung: Hildegard Röltgen-Thiel (Dipl.-Mentaltrainerin)

Gebühr: € 87,00 (Inkl. Material)

## Trophotraining

### Blitzentspannung

TrophoTraining® verhilft uns im Alltag zu mehr Wohlspannung 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.

■ **C43210** 3 Kurstage

von 05.03.2012 bis 19.03.2012

Montag, 18:15-20:15 Uhr

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

Leitung: Dr. Dagmar Amling (Ärztin)

Gebühr: € 65,00

## Muskelentspannung

### 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.

■ **C43330** 7 Kurstage

von 24.05.2012 bis 19.07.2012

Donnerstag, 14:30-15:45 Uhr

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

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

Gebühr: € 62,00 (Inkl. Material)

### Progressive Muskelentspannung

Die Kunst im Alltag zu entspannen kann man erlernen. Dieser Kurs dient der Stressbewältigung und der Prävention von Burnout-Symptomen. In der Gruppe können Sie unter Anleitung die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson einüben. Verschiedene Varianten werden probiert und reflektiert, so dass Sie Ihre ganz persönliche Methode der Anwendung von PME im Alltag entwickeln können.

Leitung: Jessica Treffler

■ **C43340** 7 Kurstage

von 09.03.2012 bis 04.05.2012

Freitag, 17:00-18:00 Uhr

Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b

Gebühr: € 56,00

### Die Kunst im Alltag zu entspannen - Progressive Muskelentspannung

#### Einführungs-Workshop

Anspannung und Stress im Alltag können zu verschiedensten somatischen Symptomen führen. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache Methode, die in diesem Workshop soweit erlernt wird, dass die Teilnehmer sie anschließend selbst anwenden können. Darüber hinaus werden Ansätze zur Stressbewältigung mit kreativen Methoden vermittelt. Spaß und Entspannung durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge sind Kompetenzen, die hier in ganz praktischen

Übungen erfahren und trainiert werden.

Leitung: Jessica Treffler

■ **C43345** Samstag, 21.04.2012,

10:00-13:00 Uhr

Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b

Gebühr: € 28,00

■ **C43346** Sonntag, 08.07.2012,

10:00-13:00 Uhr

Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b

Gebühr: € 28,00

### Vertiefung und Integration

Die bekannte Methode der PME/PMR nach Jacobson wird in diesem Workshop vertieft, sodass die Teilnehmer sie in den Alltag integrieren können und diese ein Stück Lebensbestandteil wird. Strategien, die PME den persönlichen Bedürfnissen anzupassen, werden entwickelt. Darüber hinaus werden Praktiken zur Stressbewältigung mit kreativen Methoden vermittelt. Achtsamkeit und Selbstfürsorge sind Kompetenzen, die hier in praktischen und erfischenden Übungen trainiert und ausgebaut werden.

Leitung: Jessica Treffler

■ **C43348** Samstag, 21.04.2012,

14:00-17:00 Uhr

Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b

Gebühr: € 28,00

■ **C43349** Sonntag, 08.07.2012,

14:00-17:00 Uhr

Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b

Gebühr: € 28,00

## Atem und Entspannung

### Energiequelle Atem

In der Hektik des Alltags wird der Atem oft zu kurz und zu flach, wir halten die Luft an, das Zwerchfell macht zu... Über eine sanfte Verlängerung der Ausatmung kommt der Einatem tiefer und voller, der Organismus wird nachhaltiger mit Energie versorgt, das Zwerchfell schwingt wieder freier auf und ab. Wir fühlen uns sofort vitaler, frischer, wie neugeboren! Verschiedene Techniken werden vorgestellt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, evtl. Nackenkissen, Wasser und Verpflegung.

■ **C43410** Samstag, 21.04.2012,

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. C43520

## Meditation

### Ein entspannter Mensch ist ein gesunder Mensch

#### Meditationskurs

Durch Meditation im Alltag Ruhe finden

Was bringt uns zur Meditation und warum üben sich so viele Menschen im stillen Sitzen? So vielfältig die Gründe auch sein mögen - das Ziel ist dasselbe: Meditation bringt unseren Körper zur Ruhe, die Seele ins Gleichgewicht und sorgt für ein

gelasseneres Leben. Es werden verschiedene Meditationstechniken (sitzend, liegend, stehend, gehend) vermittelt, die Ihnen helfen, dem Leben mit mehr Achtsamkeit zu begegnen.

Durch Meditation erstrahlt ihr Leben in einem neuen Licht - Sie gewinnen mehr Durchblick, fühlen sich offener, klarer und friedvoller. Unterstützt wird die Meditation durch gezielte Atemtechniken, die die Wachheit und Flexibilität des Geistes fördern.

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

■ **C43500** 10 Kurstage

von 19.03.2012 bis 25.06.2012

Montag, 17:30-19:00 Uhr

Nicht am 30. April

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

Leitung: Dr. Britta Freitag (Pädagogin, Yogalehrerin (BYV))

Gebühr: € 62,00

### Willkommen im Hier und Jetzt!

#### Achtsamkeit in den Alltag integrieren

Achtsam und gelassen bleiben, wach durchs Leben gehen und innerlich ganz bei sich sein, ist nicht nur ein Wunsch, sondern für jeden leicht erlernbar und im Alltag zu verwirklichen. Die Achtsamkeitspraxis ermöglicht es, im täglichen Leben besser mit Stress, Ängsten, Krankheit oder trüben Gedanken umzugehen.

Durch gezielte Übungen werden Sie lernen, sich nach und nach besser zu entspannen, auf schwierige Alltagssituationen gelassener zu reagieren und gleichzeitig Ihre Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Und Sie werden entdecken, dass sich Ihre Haltung sich selbst und der Welt gegenüber positiv verändern kann.

Es ist angedacht, im Herbst 2012 ein spezielles Achtsamkeitssseminar anzubieten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Wasser, kleiner Snack für Zwischendurch, Schreibmaterial.

■ **C43502** 2 Kurstage

von 07.07.2012 bis 08.07.2012

Samstag, 10:00-17:00 Uhr

Sonntag, 10:00-14:00 Uhr

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

Leitung: Dr. Britta Freitag (Pädagogin, Yogalehrerin (BYV))

Gebühr: € 58,00

### Meditation: Mindfulness & Metta

Sitting Meditation mit besonderem Fokus auf innere Achtsamkeit (Mindfulness) und eine Einführung in Metta (liebvolle Güte).

Leitung: Anina von Molnar

■ **C43510** 7 Kurstage

von 08.03.2012 bis 03.05.2012

Donnerstag, 17:00-18:00 Uhr

Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b

Gebühr: € 56,00

■ **C43511** 7 Kurstage

von 10.05.2012 bis 12.07.2012

Donnerstag, 17:00-18:00 Uhr

Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b

Gebühr: € 56,00

### Ein neues Herz!

#### Indianische Riten und Meditationen

Meditationen und Riten, wie sie in den indigenen Kulturen erhalten geblieben sind, um das eigene Herz zu erneuern und dazu beizutragen, das "Herz der Welt" zu heilen. Dieses Seminar wird vom Rhythmus der Trommeln und der Bereitschaft der Teilnehmer getragen, sich zwei Tage auf diese Erfahrung einzulassen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitzkissen, Sitzhocker, Decke.

■ **C43516** 2 Kurstage

von 30.06.2012 bis 01.07.2012

Sa, So, jeweils 10:00-17:30 Uhr

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

Leitung: Matthias Möller

Gebühr: € 68,00

### Atemmeditation

#### Faszination Atempause

Die Atemmeditation ist eine der ältesten Meditationsformen überhaupt: den Atem beobachten, wahrnehmen, wie er ein- und ausgeht, den Atem-Pausen nachspüren... sich dem eigenen Atemgeschehen mehr zu 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.).

### Lernwerkstatt Grundbildung

#### Schnuppern- üben- weiterkommen

Die vhs- Lernwerkstatt Grundbildung richtet sich an alle, die

- beim Lesen, Schreiben und Rechnen sicherer werden wollen
- lange nicht mehr gelernt haben und ihre Schulkenntnisse auffrischen möchten
- einen Einstieg in die Weiterbildung suchen

#### Lernen neu entdecken:

WENN SIE JEMAND KENNEN, DER NICHT RICHTIG LESEN, SCHREIBEN ODER RECHNEN KANN, UNTERSTÜTZEN SIE SIE/IHN AUF DEM WEG ZUR VHS AUGSBURG!

#### Unterstützung und Beratung:

Wir geben Ihnen Anregung, Hilfe und Unterstützung, stellen Lernmaterial zu Verfügung und zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Lernweg finden.

**Wann und Wo: Jeden Montag von 16:30 – 18:00 Uhr (außer in den Schulferien) in der vhs Augsburg, Willy-Brandt-Platz 3a im 3. Stock, Raum 104**

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

■ **C43520** Samstag, 23.06.12, 10:00-17:00 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Barbara Geßlein (Dipl.-Psychologin, Bewegungspädagogin)  
Gebühr: € 36,00  
*Energiequelle Atem s. Nr. C43410*

### 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.

■ **C43532** Sonntag, 25.03.12, 10:00-17:00 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Barbara Geßlein (Dipl.-Psychologin, Bewegungspädagogin)  
Gebühr: € 36,00

### Achtsamkeitsmeditation als Schmerzbewältigung - Einführung

Ist es möglich, "Frieden" mit dem Schmerz zu finden? Oft haben chronische Schmerzen auch eine psychisch-emotionale Dimension. Es wird ein dem MBSR - Achtsamkeits-Anti-Schmerz-Programm ähnliches Programm (im Sitzen/Liegen) vorgestellt. Als Selbsthilfe lernen Sie kennen: Aspekte der Achtsamkeitsmethoden, Atemübungen, BodyScan-Körperwahrnehmung, sanfte Meridiandehnungen und Muskelentspannungen. Sie lernen aus einem offeneren Bewusstsein bzw. aus anderem Blickwinkel heraus, nicht automatisch auf Schmerz zu reagieren; damit ist der erste Schritt getan, den Schmerz besser zu akzeptieren. Bitte mitbringen: Decke, Schreibzeug, Papier.

■ **C43535** Sonntag, 6.05.2012, 10:00-17:00 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Cornelia Francesca Wiesemüller  
Gebühr: € 38,00 (Inkl. Material)

## Fernöstliche Methoden

Zuständigkeit: Herr Christian Schulze  
Tel.: 0821/50265-15  
chr.schulze@vhs-augsburg.de

### Allgemein

#### Qi - Geschichte eines Begriffes

Im Kontext chinesischer Kultur hat der Begriff qi vielfältige Bedeutungen gehabt und spielte in Ontologie, Kosmologie, Heilkunde und Lebenspflege, religiösen Strömungen und alchemistischen Praktiken eine wichtige Rolle. Differenzierungen des Begriffes qi in unterschiedliche Arten, Deutungen und Wertungen und auch die Stellung dieses Begriffes in Relation zu weiteren Schlüsselbegriffen chinesischer Kultur wie z.B. dào oder li, haben sich im Laufe der Geschichte in vielfältiger Hinsicht gewandelt.

Die unterschiedliche Deutung und Wertung des Begriffes qi hat sich auch auf die Praktiken zur Selbstkultivierung, als deren Teil man Qigong-Übungen verstehen kann, ausgewirkt.

Dass vielfältige Übungen aus dem heilkundlichen Bereich, den Bereichen der Kampfkünste und der Selbstkultivierung seit etwa 50 Jahren mit dem Begriff "Qigong" bezeichnet werden, die davor unter anderen Bezeichnungen bekannt waren, hat auf die Durchführung und das Verständnis dieser Übungen ebenfalls erheblichen Einfluss.

Leitung: PD Dr. med. Gisela Hildenbrand, Dozentin und Vorstandsmitglied der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V., Mitarbeit in der Redaktion der Zeitschrift für Qigong Yangsheng.

■ **C44001** Freitag, 11.05.2012, 18:30-20:00 Uhr  
vhs - Raum 103/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Dr. med. Elisabeth Friedrichs (Fachärztin für Allgemeinmedizin, Qigong-Lehrerin)  
Gebühr: € 5,00

#### Einführung in die Chinesische Medizin

Grundlagen der Chinesischen Medizin  
Die Einbindung des Menschen in natürliche, gesellschaftliche und kosmologische Bezüge stellt in der Chinesischen Medizin eine grundlegende Vorstellung dar. Krankheiten werden u. a. als Ausdruck einer Disharmonie zwischen Mensch und Natur angesehen. Denn entsprechend dem Analogdenken der Chinesischen Medizin werden den menschlichen Organen auch klimatische und sonstige Faktoren zugeschrieben, wie sie im Jahreszyklus in der belebten Natur vorkommen.

Einen Zugang zu den Organen, wie sie die Chinesische Medizin sieht und in Analogie zu den Naturphänomenen der "Fünf Wandlungsphasen" oder "Fünf Elemente"

Leitung: Dr. med. Elisabeth Friedrichs, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Dozentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen.

■ **C44050** Freitag, 20.07.2012, 15:00-18:00 Uhr  
vhs - Raum 104/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Dr. med. Elisabeth Friedrichs (Fachärztin für Allgemeinmedizin, Qigong-Lehrerin)  
Gebühr: € 16,00

*Traditionelle Tibetische Medizin s. Nr. C40050*

## Qi Gong

### Mit Qigong durch den Tag

Qigong-Übungen steigern das Wohlbefinden, sie regen den Kreislauf an und vertiefen den Atem. Sie dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. Die einfach zu erlernenden Übungen werden durch belebende Selbstmassagen ergänzt. Beides lässt sich gut in den Alltag integrieren. Ein Skript mit Übungsanleitungen hilft dabei.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

■ **C44113** 8 Kurstage  
von 07.03.2012 bis 16.05.2012  
Mittwoch, 16:30-17:30 Uhr  
Nicht am 14. März  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Ursula Mollenhauer-Biet (Soz. Päd. (FH), Qigong-Lehrerin)  
Gebühr: € 35,00 (Inkl. Material)

### Qigong

#### Für Anfänger

Qigong-Übungen 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.

■ **C44116** 16 Kurstage  
von 09.03.2012 bis 20.07.2012  
Freitag, 10:45-12:00 Uhr  
Down-Town-Dance-Studios, Kapuzinergasse 24 /I. St. (Eingang Hof links Ballettschule)  
Leitung: Christine Kreher (Qigong- und Yoga-Kursleiterin)  
Gebühr: € 81,00

#### Für Fortgeschrittene

Qigong-Übungen 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.

■ **C44117** 16 Kurstage  
von 09.03.2012 bis 20.07.2012  
Freitag, 09:30-10:45 Uhr  
Down-Town-Dance-Studios, Kapuzinergasse 24 /I. St. (Eingang Hof links Ballettschule)  
Leitung: Christine Kreher (Qigong- und Yoga-Kursleiterin)  
Gebühr: € 81,00

### Qigong Yangsheng

#### Für Menschen in Erholung nach schwerer Krankheit oder Behinderung

Ausgewählte Übungen aus den 15 Ausdrucksformen des Taji Qigong

"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. 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.

■ **C44120** 6 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 24.04.2012

Dienstag, 10:45-11:45 Uhr  
Bürgertreff Hochzoll, Holzerbau, Saal,  
Neuschwansteinstr. 23 a

Leitung: Dr. med. Elisabeth Friedrichs (Fachärztin für Allgemeinmedizin, Qigong-Lehrerin)  
Gebühr: € 25,00

## Qigong

### Fortgeschrittene

Qigong ist eine Methode aus dem chinesischen Kulturkreis, bei der der Mensch selbst aktiv Körper, Herz und Geist zur Gesunderhaltung und Heilung trainiert. Qigong entspannt und stärkt unseren Körper und unseren Geist. Qigong ist umfassend und dient der "Selbstvitalisierung", "Selbstwiederherstellung", "Selbstregulierung" und dem "Selbstaufbau". Qigong kann zur Vorbeugung und Therapie von Krankheiten und zur Vermeidung frühzeitigen Alterns eingesetzt werden. Dieses Übungssystem bewährt sich seit mehr als 4000 Jahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Decke.

■ **C44125** 15 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 17.07.2012

Dienstag, 18:30-20:00 Uhr  
Sportkreisel Augsburg, kleiner Raum, Eberlestr. 29  
Leitung: Martin Schön (Tai Chi und Qigong - Kursleiter)  
Gebühr: € 91,00

## Qigong für Senioren

Qigong-Übungen 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.

■ **C44128** 8 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 15.05.2012

Dienstag, 15:30-16:30 Uhr  
vhs - Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Ursula Mollenhauer-Biet (Soz. Päd. (FH), Qigong-Lehrerin)  
Gebühr: € 35,00 (Inkl. Material)

■ **C44128A** 6 Kurstage  
von 12.06.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 15:30-16:30 Uhr  
vhs - Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Ursula Mollenhauer-Biet (Soz. Päd. (FH), Qigong-Lehrerin)  
Gebühr: € 27,00 (Inkl. Material)

■ **C44129** 8 Kurstage  
von 07.03.2012 bis 16.05.2012  
Mittwoch, 15:00-16:00 Uhr  
Nicht am 14. März  
vhs - Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Ursula Mollenhauer-Biet (Soz. Päd. (FH), Qigong-Lehrerin)  
Gebühr: € 35,00 (Inkl. Material)

■ **C44129A** 6 Kurstage  
von 13.06.2012 bis 18.07.2012  
Mittwoch, 15:00-16:00 Uhr  
vhs - Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Ursula Mollenhauer-Biet (Soz. Päd. (FH), Qigong-Lehrerin)  
Gebühr: € 27,00 (Inkl. Material)

## Fernöstliches Heilströmen

Wenn die blockierte Lebensenergie Qi in den Organen wieder zum Strömen kommt, wird ein ganzheitlicher, tief wirkender Selbstheilungsprozess angeregt. Einfache Druck-/Heilstromtechniken aus verschiedenen Methoden werden gezeigt: Jin Shin Jyutsu/Jin Shin Do, Shiatsu, Meridiandehn- u. Qigongtechniken. Die Energieverläufe der Organe heißen Meridiane; die Lebensenergie Qi in den Meridianen bildet ein über den ganzen Körper ausgebreitetes Netz.

Bitte mitbringen: Decke, Matte, Schreibzeug, Papier.

■ **C44134** Sonntag, 13.05.2012,  
11:00-17:00 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Cornelia Francesca Wiesemüller  
Gebühr: € 38,00 (Inkl. Material)

## Qigong Yangsheng

### Ausgewählte Übungen aus den "15 Ausdrucksformen"

Qigong kann unabhängig vom Alter und fast unabhängig vom Gesundheitszustand von jeder Person erlernt werden. Die Qigong-Übungen sind eine Wohltat für unseren Körper, Geist und Seele. Sie sind entspannend, harmonisierend, steigern die Beweglichkeit und die Achtsamkeit für unseren Körper. Die Übungen können im Stehen oder Sitzen praktiziert werden. In der chinesischen Medizin werden Qigong-Übungen zur Vorbeugung und Therapie von Krankheiten eingesetzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke.

■ **C44145** 9 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 22.05.2012  
Dienstag, 20:00-21:15 Uhr  
Pfarrsaal St. Thaddäus, Gemeindezentrum/EG,  
Kobelweg 1  
Leitung: Elke Weber (Heilpraktikerin,  
Qigonglehrerin)  
Gebühr: € 47,00

■ **C44147** 6 Kurstage  
von 12.06.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 20:00-21:15 Uhr  
Pfarrsaal St. Thaddäus, Gemeindezentrum/EG,  
Kobelweg 1  
Leitung: Elke Weber (Heilpraktikerin,  
Qigonglehrerin)  
Gebühr: € 32,00

■ **C44148** 10 Kurstage  
von 07.03.2012 bis 23.05.2012  
Mittwoch, 10:30-11:45 Uhr  
Pfarrsaal St. Thaddäus, Gemeindezentrum/EG,  
Kobelweg 1  
Leitung: Elke Weber (Heilpraktikerin,  
Qigonglehrerin)  
Gebühr: € 52,00

■ **C44149** 6 Kurstage  
von 13.06.2012 bis 18.07.2012  
Mittwoch, 10:30-11:45 Uhr  
Pfarrsaal St. Thaddäus, Gemeindezentrum/EG,  
Kobelweg 1  
Leitung: Elke Weber (Heilpraktikerin,  
Qigonglehrerin)  
Gebühr: € 32,00

## Qigong - Ruhe 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, Vorstellungsbildungen, Selbstmassage und einfache Bewegungen, die vor allem durch "dehnendes Lösen" der Gliedmaßen gekennzeichnet sind und unsere Mitte stärken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

■ **C44156** 16 Kurstage  
von 09.03.2012 bis 20.07.2012  
Freitag, 15:15-16:45 Uhr  
vhs - Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Ingeborg Tretter (Qigong-Kursleiterin)  
Gebühr: € 98,00

## 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, Vorstellungsbildungen, Selbstmassage und einfache Bewegungen, die vor allem durch "dehnendes Lösen" der Gliedmaßen gekennzeichnet sind und unsere Mitte stärken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

■ **C44157** 16 Kurstage  
von 09.03.2012 bis 20.07.2012  
Freitag, 17:00-18:30 Uhr  
vhs - Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Ingeborg Tretter (Qigong-Kursleiterin)  
Gebühr: € 98,00

## Qigong Yangsheng

### Ausgewählte Übungen aus "Die 8 Brokate - Ruhe und Bewegung"

Übungen im Stehen und Sitzen einschließlich Selbstmassageübungen. Die Übungsfolge im Stehen ist klar strukturiert. Das Dehnen und Strecken von Muskeln und Sehnen löst Blockaden in den Leitbahnen und unterstützt das freie Fließen der Lebenskraft Qi. Dabei werden die äußeren Bewegungen harmonisch mit den gleichzeitig ablaufenden inneren Bewegungen verbunden.

Im Sitzen finden sich einfache Bewegungsmuster, weiches Dehnen und innerlich und äußerlich angewandte Selbstmassage.

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, Sitzkissen.

■ **C44160** 5 Kurstage  
von 12.03.2012 bis 23.04.2012  
Montag, 19:30-21:00 Uhr  
Bürgertreff Hochzoll, Holzerbau, Saal,  
Neuschwansteinstr. 23 a  
Leitung: Dr. med. Elisabeth Friedrichs (Fachärztin für Allgemeinmedizin, Qigong-Lehrerin)  
Gebühr: € 33,00

■ **C44163** 6 Kurstage  
von 12.06.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 18:30-19:45 Uhr  
Pfarrsaal St. Thaddäus, Gemeindezentrum/EG,  
Kobelweg 1  
Leitung: Elke Weber (Heilpraktikerin,  
Qigonglehrerin)  
Gebühr: € 32,00

■ **C44164** 10 Kurstage  
von 07.03.2012 bis 23.05.2012  
Mittwoch, 09:00-10:15 Uhr  
Pfarrsaal St. Thaddäus, Gemeindezentrum/EG,  
Kobelweg 1  
Leitung: Elke Weber (Heilpraktikerin,  
Qigonglehrerin)  
Gebühr: € 52,00

■ **C44165** 6 Kurstage  
von 13.06.2012 bis 18.07.2012  
Mittwoch, 09:00-10:15 Uhr  
Pfarrsaal St. Thaddäus, Gemeindezentrum/EG,  
Kobelweg 1  
Leitung: Elke Weber (Heilpraktikerin,  
Qigonglehrerin)  
Gebühr: € 32,00

## Qigong - Die 8 Brokate

Qigong ist eine Methode aus dem chinesischen Kulturkreis, bei der der Mensch selbst aktiv Körper, Herz und Geist zur Gesunderhaltung und Heilung trainiert.

Qigong entspannt und stärkt unseren Körper und unseren Geist. Qigong ist umfassend und dient der "Selbstvitalisierung", "Selbstwiederherstellung", "Selbstregulierung" und dem "Selbstaufbau".

Qigong kann zur Vorbeugung und Therapie von Krankheiten und zur Vermeidung frühzeitigen Alterns eingesetzt werden. Dieses Übungssystem bewährt sich seit mehr als 4000 Jahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Decke.

■ **C44167** 15 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 17:30-18:30 Uhr  
Sportkreisel Augsburg, kleiner Raum, Eberlestr. 29  
Leitung: Martin Schön (Tai Chi und Qigong -  
Kursleiter)  
Gebühr: € 61,00

## Tai Chi Chuan

### Tai Chi Chuan - 24er Pekingform Anfänger

Für die meisten beginnt der Einstieg mit der Pekingform, die alle Grundbewegungen enthält. Durch die verhältnismäßig wenigen Figuren kann sich der Übende mehr auf die innere Arbeit konzentrieren.

Der Dozent Großmeister ZhunZhi Li (geb. in TianShui in China) lernte seit seiner Kindheit die alte Form (LaoJia) des Yang-Stil Taijiquan bei Großmeister Li YunDong (Meisterschüler des Altmeisters Yang Jianhou). Er ist offizieller Vertreter der 4. Generation des Yang-Stil Taijiquan und hat mehrfach den ersten Preis bei Taijiquan-Wettkämpfen in Faustform, Waffen und Tuishou gewonnen. Er ist Vize-Präsident und General-Sekretär der Wushu Association und Präsident der Yang-Stil Research Association der Stadt TianShui (Provinz GanSu).  
Leitung: ZhunZhi Li

■ **C44205** 2 Kurstage  
von 23.06.2012 bis 24.06.2012  
Sa, So, jeweils 10:00-17:30 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: ZhunZhi Li  
Gebühr: € 148,00

## Tai Chi Chuan

### Anfängerkurs

Es wird der erste Teil der Yang-Stil-Langform mit ca. 38 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.

■ **C44210** 16 Kurstage  
von 09.03.2012 bis 20.07.2012  
Freitag, 20:00-21:15 Uhr

vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Martin Schön (Tai Chi und Qigong -  
Kursleiter)  
Gebühr: € 81,00

### Fortsetzungskurs

Es werden die im Teil I der Yang-Stil-Langform erlernten Bewegungsabläufe vertieft. Dabei wird die Verbindung von Kampfkunst, Medizin und Philosophie weiterentwickelt.

Der Fluss der Körperbewegungen im Bewegungsablauf wird - dem Yin und Yang Prinzip folgend - immer stetiger.

Durch die Vertiefung beim Üben des Yang-Stil Tai Ji Quan werden Gesundheit und Konstitution noch intensiver gefördert und gestärkt.

Voraussetzung: Teilnahme am Anfängerkurs

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Turnschuhe oder dicke Socken.

■ **C44212** 16 Kurstage  
von 07.03.2012 bis 18.07.2012  
Mittwoch, 20:30-21:45 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Martin Schön (Tai Chi und Qigong -  
Kursleiter)  
Gebühr: € 81,00

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

### 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 geistige Konzentration charakterisiert sind.

Der hier unterrichtete Stil wird auf den bekannten Meister Yang Jian-Hou zurückgeführt, Sohn des Altmeisters der Yang-Schule Luchan.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

■ **C44230** 15 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 19.07.2012  
Donnerstag, 18:45-20:00 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Petra Kutter  
Gebühr: € 76,00

### Fortgeschrittene II - Übungskurs

Verfeinern aller drei Teile.

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 geistige Konzentration charakterisiert sind.

Der hier unterrichtete Stil wird auf den bekannten Meister Yang Jian-Hou zurückgeführt, Sohn des Altmeisters der Yang-Schule Luchan.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

■ **C44232** 15 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 19.07.2012  
Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Petra Kutter  
Gebühr: € 76,00

### Für Fortgeschrittene III

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 geistige Konzentration charakterisiert sind.

Der hier unterrichtete Stil wird auf den bekannten Meister Yang Jian-Hou zurückgeführt, Sohn des Altmeisters der Yang-Schule Luchan.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

■ **C44234** 14 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 12.07.2012  
Donnerstag, 19:45-21:00 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Ellen Fleischmann  
Gebühr: € 72,00

## Tai Chi Schwertform

Sie zeichnet sich durch ebenso sanfte wie ausdruckstarke 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.

■ **C44250** 2 Kurstage  
von 21.04.2012 bis 22.04.2012  
Samstag, 11:00-17:00 Uhr  
Sonntag, 11:00-14:00 Uhr  
Stetten-Inst. Turnhalle 1, Am Katzenstadel 18  
Leitung: André Schulze  
Gebühr: € 48,00 (Inkl. Material)

■ **C44252** 16 Kurstage  
von 09.03.2012 bis 20.07.2012  
Freitag, 17:45-19:00 Uhr  
Kerschensteiner-Volkshochschule, untere Turnhalle,  
Von-Richthofen-Str. 1  
Leitung: André Schulze  
Gebühr: € 81,00 (Inkl. Material)

## Aikido

### Aikido

#### Für Anfänger

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, Sandra Plappert

Bitte mitbringen: Trainingsanzug.

■ **C44410** 9 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 22.05.2012  
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr  
Wittelsbacher-Volksschule, Untere Turnhalle,  
Mundigstr. geg. Kirche  
Leitung: Heiko Kieser  
Gebühr: € 56,00

## 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.

■ **C44420** 15 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 19.07.2012  
Donnerstag, 19:00-20:45 Uhr  
Stetten-Inst. Turnhalle/UG, Am Katzenstadel 18  
Leitung: Heiko Kieser  
Gebühr: € 98,00

## Shosei Jutsu

### Lebensweisheiten aus der Kampfkunst

Der Fokus liegt auf selten gezeigten Kampfkunst-Themen jenseits typischer Bewegungsformen: Psychologie des Zweikampfes, mentale Angriffskontrolle & Selbststärkungstechniken, Nutzung besonderer Meditationstechniken (Zen/Merkaba/Kugelatmung/4-Elemente), Angst-/Stressbewältigung, Selbstwahrnehmung von Muskelspannung/Haltung, Spüren der Meridiane und Chakras zur Selbstheilung, Massagetechniken, Transfer der Kampfkunst-Philosophie in den Alltag. Keine Vorkenntnisse erforderlich; der mentale Aspekt steht im Vordergrund, weniger der sportliche.

Leitung: Heiko Kieser, Sandra Plappert  
Bitte mitbringen: Trainingsanzug.

■ **C44430** 9 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 24.05.2012  
Donnerstag, 20:45-21:45 Uhr  
Stetten-Inst. Turnhalle/UG, Am Katzenstadel 18  
Leitung: Heiko Kieser  
Gebühr: € 43,00

## 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.

■ **C44510** Sonntag, 18.03.2012,  
10:00-17:00 Uhr  
vhs - Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Cornelia Francesca Wiesemüller  
Gebühr: € 38,00 (Inkl. Material)  
*Tuina - Die chinesische Heilmassage s. Nr. C41350*

## 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).

■ **C44610** Sonntag, 29.04.2012,  
14:00-18:00 Uhr  
vhs - Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Eva Jirina Eibl (Yogalehrerin, NLP-Practitioner)  
Gebühr: € 25,00

### 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.

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

■ **C44611** 14 Kurstage  
von 12.03.2012 bis 16.07.2012  
Montag, 19:00-20:30 Uhr  
Nicht am 30. April  
Pädagog. Forum 311/III, Willy-Brandt-Platz 3 a  
Leitung: Dr. Britta Freitag (Pädagogin, Yogalehrerin (BYV))  
Gebühr: € 86,00

■ **C44612** 14 Kurstage  
von 13.03.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 20:30-21:45 Uhr  
Pädagog. Forum 311/III, Willy-Brandt-Platz 3 a  
Leitung: Dr. Britta Freitag (Pädagogin, Yogalehrerin (BYV))  
Gebühr: € 73,00

■ **C44614** 10 Kurstage  
von 20.04.2012 bis 06.07.2012  
Freitag, 16:00-17:30 Uhr

vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Verena Wippich (Yoga-Lehrerin)  
Gebühr: € 61,00

### Sanftes Yoga am Abend

#### Ein Weg zu Gesundheit und innerer Harmonie

Durch das Üben von einfachen Körperhaltungen (Asanas) in Verbindung mit achtsamer Atemführung (Pranayama) und Entspannungstechniken erlernen Sie, Ihren Geist (Gedanken) zur Ruhe zu bringen. Gleichzeitig wird auf wunderbare Weise der gesamte Körper entspannt, aber auch gekräftigt. Konzentrationsfähigkeit, Achtsamkeit und Ausgeglichenheit werden erhöht.

Der Kurs richtet sich an die individuellen Bedürfnisse und persönlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden. Ein ideales "Wellness-Programm" zum Tagesausklang.

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

■ **C44616** 14 Kurstage  
von 12.03.2012 bis 16.07.2012  
Montag, 20:30-22:00 Uhr  
Nicht am 30. April  
Pädagog. Forum 311/III, Willy-Brandt-Platz 3 a  
Leitung: Dr. Britta Freitag (Pädagogin, Yogalehrerin (BYV))  
Gebühr: € 86,00

■ **C44617** 14 Kurstage  
von 13.03.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 19:15-20:30 Uhr  
Pädagog. Forum 311/III, Willy-Brandt-Platz 3 a  
Leitung: Dr. Britta Freitag (Pädagogin, Yogalehrerin (BYV))  
Gebühr: € 73,00

### 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.

■ **C44620** Sonntag, 25.03.2012,  
10:00-16:00 Uhr  
vhs - Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Sabine Gerlach (Pädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU)  
Gebühr: € 38,00

■ **C44624** 12 Kurstage  
von 21.03.2012 bis 11.07.2012  
Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr  
Nicht am 27. Juni  
vhs - Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Sabine Gerlach (Pädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU)  
Gebühr: € 79,00

### 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.

■ **C44628** Sonntag, 15.07.2012,  
10:00-17:00 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Andrea Fottner (Dipl.-Psych., Hypnotherapeutin, Lach-Yoga-Lehrerin)  
Gebühr: € 40,00 (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 angeregt, der tief auf Körper und Seele wirkt. Mit Meridianen wird auch in der Akupunktur gearbeitet. Durch diese strömt die Lebensenergie Qi über den ganzen Körper.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme

Socken, Decke.

■ **C44630** Sonntag, 29.04.2012,  
11:00-17:00 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Cornelia Francesca Wiesemüller  
Gebühr: € 38,00 (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, Handtuch.

■ **C44635** 14 Kurstage  
von 07.03.2012 bis 11.07.2012  
Mittwoch, 18:15-19:45 Uhr  
Nicht am 25. April  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Yuki Eberl (Pädagogin (MA), Seitai-Lehrerin)  
Gebühr: € 85,00

## Yoga - Pilates

### 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, Handtuch.

■ **C44636** 12 Kurstage  
von 09.03.2012 bis 13.07.2012  
Freitag, 18:15-19:45 Uhr  
Nicht am 30. März, 27. April, 25. Mai  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Yuki Eberl (Pädagogin (MA), Seitai-Lehrerin)  
Gebühr: € 73,00  
*Yoga Pilates s. Nr. C45633*

## 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, Wolldecke.

■ **C44652** 15 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 18:05-19:05 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Karel Lorenc  
Gebühr: € 61,00

■ **C44654** 15 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 20:30-21:30 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Karel Lorenc  
Gebühr: € 61,00

■ **C44656** 16 Kurstage  
von 07.03.2012 bis 18.07.2012  
Mittwoch, 12:15-13:15 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Karel Lorenc  
Gebühr: € 66,00

■ **C44658** 16 Kurstage  
von 07.03.2012 bis 18.07.2012  
Mittwoch, 17:15-18:30 Uhr  
St.-Ursula-Realschule, Turnhalle/EG, Am Schwall 2  
Leitung: Ingeborg Wagner (Yogalehrerin)  
Gebühr: € 81,00

■ **C44660** 16 Kurstage  
von 07.03.2012 bis 18.07.2012  
Mittwoch, 20:15-21:15 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Karel Lorenc  
Gebühr: € 66,00

■ **C44666** 13 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 19.07.2012  
Donnerstag, 17:00-18:15 Uhr  
Nicht am 22. März und 14. Juni  
vhs - Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Christa Scherl (Yogalehrerin BDY/EYU)  
Gebühr: € 67,00

■ **C44672** 16 Kurstage  
von 09.03.2012 bis 20.07.2012  
Freitag, 17:00-18:30 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Christine Kreher (Qigong- und Yoga-Kursleiterin)  
Gebühr: € 97,00

### Für Fortgeschrittene

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

■ **C44673** 16 Kurstage  
von 09.03.2012 bis 20.07.2012  
Freitag, 18:30-20:00 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Christine Kreher (Qigong- und Yoga-Kursleiterin)  
Gebühr: € 97,00

■ **C44674** 15 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 19:10-20:10 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Karel Lorenc  
Gebühr: € 61,00

## Sampoorna Hatha Yoga

Genieße das harmonische Fließen durch die einzelnen Stellungen. Der gesamte Körper wird nicht nur gekräftigt und gedehnt, sondern auch gelockert und entspannt. Der Geist kommt zur Ruhe, wird klar und friedlich. Regelmäßige Yogapraxis fördert Gesundheit, Beweglichkeit und Wohlbefinden. Du gehst voller Energie in Deinen Tag und kannst Deine Aufgaben mit mehr Konzentration, Gelassenheit und Freude erledigen.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, warme Socken, Decke.

■ **C44680** 14 Kurstage  
von 09.03.2012 bis 20.07.2012  
Freitag, 08:30-09:45 Uhr  
Nicht am 30. März und 25. Mai  
vhs - Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Bernd Peter Müller  
Gebühr: € 73,00

■ **C44681** 13 Kurstage  
von 07.03.2012 bis 27.06.2012  
Mittwoch, 17:30-19:00 Uhr  
Pädagog. Forum 311/III, Willy-Brandt-Platz 3 a  
Leitung: Ute Godlinski (Yogalehrerin)  
Gebühr: € 80,00

■ **C44682** 16 Kurstage  
von 07.03.2012 bis 18.07.2012  
Mittwoch, 16:30-18:00 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Philipp Steigenberger  
Gebühr: € 97,00

■ **C44683** 14 Kurstage  
von 09.03.2012 bis 20.07.2012  
Freitag, 18:45-20:15 Uhr  
Nicht am 30. März und 25. Mai  
vhs - Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Bernd Peter Müller  
Gebühr: € 86,00

## Hatha Yoga

### Für Frauen

Neben traditionellen Haltungen aus dem Hatha-Yoga beinhaltet dieser 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.

■ **C44734** 12 Kurstage  
von 21.03.2012 bis 11.07.2012  
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr  
Nicht am 27. Juni  
vhs - Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Sabine Gerlach (Pädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU)  
Gebühr: € 79,00

■ **C44736** 12 Kurstage  
von 15.03.2012 bis 12.07.2012  
Donnerstag, 09:30-11:00 Uhr  
Nicht am 28. Juni  
vhs - Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Sabine Gerlach (Pädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU)  
Gebühr: € 79,00

## 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.

■ **C44744** 12 Kurstage  
von 15.03.2012 bis 12.07.2012  
Donnerstag, 11:15-12:30 Uhr  
Nicht am 28. Juni  
vhs - Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Sabine Gerlach (Pädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU)  
Gebühr: € 67,00

## Hormon Yoga für die Wechseljahre

### 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.

■ **C44746** Sonntag, 22.04.2012,

10:00-16:00 Uhr

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

Leitung: Sabine Gerlach (Pädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU)

Gebühr: € 38,00

## Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues

Die Veränderungen im Hormonhaushalt beeinflussen unser Wohlbefinden und unsere gesundheitliche Konstitution. Das von D. Rodrigues entwickelte Yogaprogramm (spezielle Körperstellungen, Atemtechniken und Visualisierungen) bringt ihn wieder in Balance und ist empfehlenswert für alle Frauen ab 35 mit und ohne Beschwerden zur Vorbereitung auf die Wechseljahre.

Sie können von der Methode profitieren bei unerfülltem Kinderwunsch, Menstruationsproblemen, PMS, PCO-Syndrom, Zysten. Da Stress der Hormonkiller ist, hat D. Rodrigues auch wirkungsvolle Antistress-Übungen entwickelt.

Sie erlernen das bereits gut erprobte Programm unverändert und nicht mit anderen Yoga-Übungen vermischt.

Leitung: Brigitta Kraus, autorisierte Hormon-Yoga Lehrerin (YTA)

Bitte mitbringen: Decke, festes (Meditation-/Sitz-) Kissen.

■ **C44747** 13 Kurstage

von 20.03.2012 bis 17.07.2012

Dienstag, 09:00-10:30 Uhr

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

Leitung: Brigitta Kraus (Yoga-Lehrerin (BDY, BYV))

Gebühr: € 84,00

## Yoga und Beckenboden - die Kraft aus der Mitte

Neue Tatkraft, gute Körperhaltung, schmerzfreier Rücken, emotionale Stabilität und erfüllte Sexualität gehen mit dem Muskeltonus des Beckenbodens unmittelbar einher.

Yoga bietet in seiner Ganzheit eine wunderbare Möglichkeit, Beckenbodenprobleme (z. B. nach Schwangerschaft und Geburt, in den Wechseljahren) mit gezielten Übungen, Affirmationen und Energielenkungen zu beseitigen und diesen vorzubeugen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke.

■ **C44748** 14 Kurstage

von 21.03.2012 bis 18.07.2012

Mittwoch, 08:45-10:15 Uhr

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

Leitung: Brigitta Kraus (Yoga-Lehrerin (BDY, BYV))

Gebühr: € 86,00

## Yoga fürs Gesicht

### Das Tao der Schönheit

Das Gesicht ist ständig Veränderungen unterworfen und spiegelt Körper und Seele wider.

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.

■ **C44829** Sonntag, 24.06.2012,

11:00-17:00 Uhr

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

Leitung: Cornelia Francesca Wiesemüller

Gebühr: € 38,00 (Inkl. Material)

## Yoga für Rücken und Wirbelsäule

Einfache, aber wirkungsvolle Yoga-Übungen stärken, dehnen und entspannen. Auf diese Weise können Haltungsschäden korrigiert, Fehlhaltungen ausgeglichen und Spannungen aufgelöst werden. Die harmonische Kräftigung der gesamten Muskulatur durch Yoga hilft, Schmerzen im Wirbelsäulenbereich zu lindern und zu beseitigen.

Für viele Rückenschmerzen kann keine körperliche Ursache gefunden werden - auch hier kann Yoga wunderbar helfen, denn sein Vorgehen ist ganzheitlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke.

■ **C44830** 14 Kurstage

von 21.03.2012 bis 18.07.2012

Mittwoch, 10:30-12:00 Uhr

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

Leitung: Brigitta Kraus (Yoga-Lehrerin (BDY, BYV))

Gebühr: € 86,00

## 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

■ **C44832** 13 Kurstage

von 08.03.2012 bis 19.07.2012

Donnerstag, 18:30-19:45 Uhr

Nicht am 22. März und 14. Juni

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

Leitung: Christa Scherl (Yogalehrerin BDY/EYU)

Gebühr: € 67,00

*Tuina - Die chinesische Heilmassage s. Nr. C41350*

## 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 Aufrechterhaltung unseres Skelettes sowie die Steigerung einer angenehmen Sitzdauer.

Vermittelt werden Übungen für den (Arbeits-)Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

■ **C44836** 12 Kurstage

von 21.03.2012 bis 11.07.2012

Mittwoch, 16:15-17:45 Uhr

Nicht am 27. Juni

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

Leitung: Sabine Gerlach (Pädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU)

Gebühr: € 79,00

## Yoga für Ungelenkige

Kleine Abwandlungen der klassischen Hatha-Yoga Übungen erlauben auch Menschen mit mehr Gewicht den Einstieg ins Yoga.

Gelenkstärkende Übungen zur Aktivierung des Stoffwechsels und Besserung der Beweglichkeit verbunden mit Atemschulung und Tiefenentspannung ermöglichen Schritt für Schritt die Schätze des Yoga zu entdecken. Für alle, die sich für unspornlich, mollig oder unbeweglich halten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke.

■ **C44838** 13 Kurstage

von 20.03.2012 bis 17.07.2012

Dienstag, 10:45-12:15 Uhr

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

Leitung: Brigitta Kraus (Yoga-Lehrerin (BDY, BYV))

Gebühr: € 80,00

## Yoga für junge Leute

### Für Anfänger

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke.

■ **C44850** 16 Kurstage

von 07.03.2012 bis 18.07.2012

Mittwoch, 17:45-18:45 Uhr

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

Leitung: Karel Lorenc

Gebühr: € 66,00

### Für Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke.

■ **C44855** 15 Kurstage

von 06.03.2012 bis 17.07.2012

Dienstag, 17:00-18:00 Uhr

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

Leitung: Karel Lorenc

Gebühr: € 61,00

## Yoga ab 50

Mit Yoga können Sie Ihre Kräfte erhalten, den Energiefluss verbessern, mehr Beweglichkeit erlangen, die wahren Bedürfnisse von Körper und Seele bewusster wahrnehmen und sich auf den Weg zu Ihrer inneren Erfüllung machen.

Bitte mitbringen: Socken, Decke, Handtuch.

■ **C44857** 12 Kurstage

von 06.03.2012 bis 26.06.2012

Dienstag, 14:30-16:00 Uhr

Bürgerhaus Pferssee, Saal, Stadtberger Str. 17

Leitung: Liselotte Munk (Realschullehrerin, Yogalehrerin)

Gebühr: € 73,00

# Bewegung

Zuständigkeit: Herr Christian Schulze  
Tel.: 0821/50265-15  
chr.schulze@vhs-augsburg.de

## Allgemein

### Radlrunde eine Stunde

... entlang der Wertach, zwischen Wiesen und auf den Wegen im Wellenburger Wald werden wir eine gemütliche Radlrunde zum Feierabend machen und die Natur bewundern.

Bitte mitbringen: wetterangepasste, sportliche Kleidung, Getränke, verkehrstüchtiges Fahrrad, Fahrradhelm empfehlenswert.

■ **C45006** 10 Kurstage  
von 08.05.2012 bis 24.07.2012  
Dienstag, 18:00-19:00 Uhr  
Treff: Hallenbad Göggingen, Parkplatz Anton-Bezler-Str. 2  
Leitung: Rita Mayinger (Heilpädagogin)  
Gebühr: € 42,00

### Sitztanz

#### Aus Spaß am Tanzen und Freude am Leben

Sitztanz ist ein elementares Bewegungstraining. Er schafft Freude und Bewegung für alle, die tanzen und fit bleiben möchten.

Sitztanz trainiert die Konzentration, die Reaktionsfähigkeit, das Selbstbewusstsein.

Die eigene Bewegung zu erleben und das Gefühl dabei zu sein, führen zu einer positiven Lebenseinstellung.

Wir tanzen zu klassischer sowie moderner Musik, auch zu Volksweisen, u. a. mit Handgeräten und Rhythmusinstrumenten. Tanzen im Sitzen vereinigt gymnastische mit tänzerischen Elementen. Gleichzeitig werden unsere kleinen grauen Zellen auf Hochtouren gebracht.

In Kooperation mit Malteser Hilfsdienst

■ **C45007** 15 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 15:00-16:00 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Johanna Flessa  
Gebühr: € 62,00

### 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.

■ **C45010** 12 Kurstage  
von 19.03.2012 bis 02.07.2012  
Montag, 19:30-21:00 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Sabine Surholt  
Gebühr: € 73,00

### Nia - Ganzheitliche Fitness und Tanz Kampfkunst, Yoga, Körperwahrnehmung

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 Kleidung.

■ **C45012** 13 Kurstage  
von 14.03.2012 bis 04.07.2012  
Mittwoch, 15:15-16:15 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Nicole Harbort  
Gebühr: € 54,00  
■ **C45014** 12 Kurstage  
von 15.03.2012 bis 05.07.2012  
Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr  
Sportkreisel Augsburg, kleiner Raum, Eberlestr. 29  
Leitung: Nicole Harbort  
Gebühr: € 49,00

### Nia Playshop

#### Tanz, Fitness, Körperwahrnehmung

Wir lernen die vielen Facetten von Nia kennen und gehen auf tanzende und spielerische Weise auf Entdeckungsreise durch, in und um unseren Körper. Der Playshop ist für jeden geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Sportkleidung, Decke.

■ **C45016** Samstag, 16.06.2012,  
10:00-14:00 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Nicole Harbort, Tanja Hahn  
Gebühr: € 25,00

## Bodybliss

*bodybliss heißt Körperglückseligkeit - Im Fluss der Bewegung tanzt unser Körper nach seinen natürlichen Rhythmen und Impulsen sinnlich empfindend auf seine blinden Flecken und Schmerzpunkte zu und bringt sie zurück in den Fluss des Lebens.*

*In Bewegungsexplorationen wird der Körper neu erlebt als kreativer, nicht-linearer, sich ständig neu entfaltender Prozess. Über Atem, Ton und Wave Motions entstehen Bewegungen aus dem Inneren - mal expressiv dynamisch, mal ganz subtil. Ein spielerischer Tanz um die Freude an der Bewegung führt zu einer völlig neuen Körperwahrnehmung und einem neuen Selbst-Verständnis, immer auf der Suche nach neuen inneren Impulsen und Empfindungen.*

### bodybliss Sonntags-Workshops:

#### Von der Wirbelsäule zur Wirbelschlange

Die Wirbelschlange ist eigentlich ein höchst ausgeklügeltes, flexibles System - nur allzu oft lassen wir es jedoch durch unseren Lebensstil zu einer WirbelsÄULE oder einem WirbelDURCHHÄNGER kommen. In diesem Workshop rufen wir über Bewegung, Atem und Ton die "ozeanische Fischnatur" dieser Struktur zurück und machen uns auf die Suche nach einem fließenden, kraftvollen Rücken. Dynamische und subtile Bewegungsexplorationen bringen uns unserem Rücken auf neue Art näher und wir lernen, mit kleinen, auch alltagstauglichen Übungen Entlastung und Ausgleich zu schaffen.

Leitung: Daniela Meinel

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung im "Zwiebelsystem", warme Socken

■ **C45035** Sonntag, 25.03.2012,  
14:00-17:00 Uhr  
Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2  
Leitung: Space 2b  
Gebühr: € 20,00

### Freiheit für Schultern und Arme

Der Schultergürtel ist eigentlich dafür ausgelegt, einen großen Bewegungsradius abzudecken, der jedoch in unserem Alltag nur zu einem winzigen Bruchteil ausgenutzt wird, was die beteiligten Muskeln schlicht unterfordert, langweilt und damit schwächt. Gleichzeitig werden bei vorwiegend sitzender Computerarbeit andere Anteile konstant überbelastet - kein Wunder also, dass der Schultergürtel oft zur Problemzone wird... In diesem Workshop lösen wir über Atem, Ton und Bewegung verkrustete Strukturen und schenken unsern Schultern und Armen wieder die Freiheit.

Leitung: Daniela Meinel

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung im "Zwiebelsystem", warme Socken

■ **C45036** Sonntag, 15.04.2012,  
14:00-17:00 Uhr  
Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2  
Leitung: Space 2b  
Gebühr: € 20,00

### Entspannung für Halswirbelsäule, Gesicht und Kiefer

Wir befreien die Halswirbelsäule von all dem, was uns so "im Nacken sitzt" und tauchen ein in empfindsames Wahrnehmen und feine Mikrobewegungen in Gesicht und Kiefergelenk - häufig sind gerade Verspannungen im Kiefergelenk Ursache zahlreicher Beschwerden wie Kopfschmerzen und Schwindel. Über Bewegung, Atem und Ton putzen wir die feinen Gelenke in diesem Bereich so richtig durch und laden neue Lebensfreude ein.

Leitung: Daniela Meinel

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung im "Zwiebelsystem", warme Socken

■ **C45037** Sonntag, 06.05.2012,  
14:00-17:00 Uhr  
Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2  
Leitung: Space 2b  
Gebühr: € 20,00

### Kraftquelle Becken und Beine

Höchste Zeit für ein "Dankeschön", an unsere Füße und Beine, die uns so unermüdet jeden Tag aufs Neue immer genau da hintragen, wo wir gerade hin wollen. Wir erforschen über Bewegungsexplorationen, was unsere Beine sonst noch gerne tun. Außerdem befassen wir uns über Atem, Ton und Bewegung mit unserem Beckenboden und erwecken diese Zone zu neuer, sinnlicher Lebendigkeit. So erwachen Beine und Becken zu einer inneren Kraftquelle, die uns mit neuer Energie versorgt. Leitung: Daniela Meinel

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung im "Zwiebelsystem", warme Socken

■ **C45038** Sonntag, 10.06.2012,  
14:00-17:00 Uhr  
Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2  
Leitung: Space 2b  
Gebühr: € 20,00

### Bewegungsexplorationen zur Stressbewältigung

Wir beschäftigen uns über Bewegung, Atem und Ton mit unserem Nervensystem, wie es auf Stress reagiert und warum und wie man mit einfachen Bewegungsexplorationen und Wahrnehmungsübungen gezielt Einfluss nehmen kann auf den Stresslevel im eigenen Körper. Eintauchen in die eigene innere Welt und verstehen lernen, wie wir auf Stress reagieren und wie wir wiederum darauf reagieren können. So entstehen körperorientierte Ressourcen, die im Alltag schnell wieder abgerufen

werden können. Leitung: Daniela Meinl

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung im "Zwiebelsystem", warme Socken

■ **C45039** Sonntag, 15.07.2012, 14:00-17:00 Uhr

Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b

Gebühr: € 20,00

### bodybliss - Intensiv-Workshops:

#### Atem des Lebens

Aus dem vollen Atem zu schöpfen, ist gleichbedeutend damit, das Leben in vollen Zügen zu genießen. Oft jedoch ist unser Atem durch Stress und traumatische Erlebnisse flach geworden und bleibt uns buchstäblich im Halse stecken. Über Atem, Ton und beseelte Bewegungsexplorations erwecken wir Brustkorb und Zwerchfell zu neuer Lebendigkeit, so dass der Atem wieder frei strömen und uns mit Lebensenergie versorgen kann. Gleichzeitig lernen wir unseren inneren Spannungszustand mit Atemübungen bewusst zu beeinflussen.

Leitung: Daniela Meinl

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung im "Zwiebelsystem", warme Socken.

■ **C45041** Sonntag, 25.03.2012, 09:00-13:00 Uhr

Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b

Gebühr: € 35,00

#### Tanz des Herzens

Der Brustkorb ist ein ideales Zuhause für das Herz: die Rippen bieten Schutz und Festigkeit bei gleichzeitig größtmöglicher Flexibilität. Oft jedoch sind diese Strukturen durch die Beanspruchungen des Alltags "fest" geworden. Über Atem, Ton und beseelte Bewegung erobert wir uns die Beweglichkeit des Brustkorbs und der Brustwirbelsäule zurück, so dass ein organischer 'Tanz des Herzens' entstehen kann, tief in der Kraft des Herzens ruhend und frei hinaus verströmend in die Welt.

Leitung: Daniela Meinl

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung im "Zwiebelsystem", warme Socken.

■ **C45042** Sonntag, 10.06.2012, 09:00-13:00 Uhr

Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b

Gebühr: € 35,00

### bodybliss Faszientraining

Eine intensive bodybliss Stunde mit besonderem Fokus auf das Training des faszialen Bindegewebes. Ist das Fasernetz der festen Bindegewebe intakt, dann ist es hochelastisch, geschmeidig und belastbar, biegsam wie ein Bambus und es ermöglicht kraftvolle, federnde Bewegungen wie bei Gazellen. Das Training verbindet kraftvolle, dynamische Elemente mit fließender Dehnung - mal frei, mal ganz präzise. Bereichert durch die aktuellen Ergebnisse der Faszienforschung aktivieren wir unsere Stressregulierungskräfte und erweitern sinnlich und kreativ unser Körperbewusstsein.

Leitung: Daniela Meinl

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung im "Zwiebelsystem", warme Socken

■ **C45051** 7 Kurstage

von 08.03.2012 bis 03.05.2012

Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr

Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b

Gebühr: € 56,00

■ **C45052** 7 Kurstage

von 10.05.2012 bis 12.07.2012

Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr

Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b

Gebühr: € 56,00

### bodybliss Bewegungstraining

Bodybliss - heißt Körperglückseligkeit und ist ein Bewegungstraining für alle, die sich mehr Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur wünschen. Das Training besteht aus einer abwechslungsreichen Mischung von freien Elementen und präzisen Übungsfolgen. Bereichert durch die aktuellen Erkenntnisse aus der Rückenschmerz-, Faszien- und Gehirnforschung aktivieren wir unsere Selbstregulationskräfte und erweitern sinnlich und kreativ unser Körperbewusstsein.

Leitung: Andrea Taucher

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung im "Zwiebelsystem", warme Socken

■ **C45060** 7 Kurstage

von 07.03.2012 bis 02.05.2012

Mittwoch, 10:00-11:30 Uhr

Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b

Gebühr: € 68,00

■ **C45061** 7 Kurstage

von 09.05.2012 bis 04.07.2012

Mittwoch, 10:00-11:30 Uhr

Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b

Gebühr: € 68,00

■ **C45062** 7 Kurstage

von 07.03.2012 bis 02.05.2012

Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr

Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b

Gebühr: € 68,00

■ **C45063** 7 Kurstage

von 09.05.2012 bis 04.07.2012

Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr

Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b

Gebühr: € 68,00

### bodybliss Bewegungsexploration

bodybliss heißt Körperglückseligkeit - Im Fluss der Bewegung tanzt unser Körper nach seinen natürlichen Rhythmen und Impulsen sinnlich empfindend auf seine blinden Flecken und Schmerzpunkte zu und bringt sie zurück in den Fluss des Lebens. In Bewegungsexplorations wird der Körper neu erlebt als kreativer, nicht-linearer, sich ständig neu entfaltender Prozess. Über Atem, Ton und Wave Motions entstehen Bewegungen aus dem Inneren - mal expressiv dynamisch, mal ganz subtil. Ein spielerischer Tanz um die Freude an der Bewegung führt zu einer völlig neuen Körperwahrnehmung.

Leitung: Daniela Meinl

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung im "Zwiebelsystem", warme Socken

■ **C45070** 7 Kurstage

von 05.03.2012 bis 30.04.2012

Montag, 18:00-19:30 Uhr

Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b

Gebühr: € 68,00

■ **C45071** 7 Kurstage

von 07.05.2012 bis 02.07.2012

Montag, 18:00-19:30 Uhr

Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b

Gebühr: € 68,00

### Moving Arts

In dieser Stunde verweben sich auf einzigartige Weise körperliche Bewegung und künstlerische Gestaltung zu einer harmonisch-kreativen Erfahrung. Zu unterschiedlichen Themen werden hier verschiedenste kunst- und bewegungstherapeutische Techniken eingesetzt. Die beiden Elemente ergänzen sich in idealer Weise gegenseitig, so dass beschwingt durch die Impulse aus den Bewegungsteilen intensive Bilder gestaltet werden und wiederum die kreativen Aspekte aus den künstlerischen Teilen die Bewegung auf neue Weise erfahrbar werden lassen. Ein idealer Ausgleich zum Alltag für Körper und Seele.

Leitung: Daniela Meinl und Jessica Treffler

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung im "Zwiebelsystem", warme Socken, bei Bedarf Malkittel.

■ **C45080** 7 Kurstage

von 08.03.2012 bis 03.05.2012

Donnerstag, 20:00-21:30 Uhr

Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b

Gebühr: € 68,00

■ **C45081** 7 Kurstage

von 10.05.2012 bis 12.07.2012

Donnerstag, 20:00-21:30 Uhr

Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b

Gebühr: € 68,00

### Moving Arts: Archaische Kraft der Erde

Körperliche Bewegung und künstlerische Gestaltung verweben sich zu einer harmonisch-kreativen Erfahrung. Rund um das Thema "Archaische Kraft der Erde" werden hier verschiedenste kunst- und bewegungstherapeutische Techniken eingesetzt. Die beiden Elemente ergänzen sich in idealer Weise gegenseitig, so dass beschwingt durch die Impulse aus den Bewegungsteilen intensive Bilder gestaltet werden und wiederum die kreativen Aspekte aus den künstlerischen Teilen die Bewegung auf neue Weise erfahrbar werden lassen. Ein Kurzurlaub für Körper und Seele, der Kraft und Vitalität gibt.

Leitung: Daniela Meinl und Jessica Treffler

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung im "Zwiebelsystem", warme Socken, bei Bedarf Malkittel.

■ **C45085** Sonntag, 06.05.2012,

10:00-13:00 Uhr

Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b

Gebühr: € 32,00

### Moving Arts: Fließende Dynamik des Wassers

Körperliche Bewegung und künstlerische Gestaltung verweben sich zu einer harmonisch-kreativen Erfahrung. Rund um das Thema "Archaische Kraft der Erde" werden hier verschiedenste kunst- und bewegungstherapeutische Techniken eingesetzt. Die beiden Elemente ergänzen sich in idealer Weise gegenseitig, so dass beschwingt durch die Impulse aus den Bewegungsteilen intensive Bilder gestaltet werden und wiederum die kreativen As-

pekte aus den künstlerischen Teilen die Bewegung auf neue Weise erfahrbar werden lassen. Ein Kurzurlaub für Körper und Seele, der Entspannung und Inspiration gibt.

Leitung: Daniela Meinel und Jessica Treffler  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung im "Zwiebelsystem", warme Socken, bei Bedarf Malkittel.

■ **C45086** Sonntag, 15.07.2012, 10:00-13:00 Uhr

Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b  
Gebühr: € 32,00

## 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 (Fitnessstraining, Gewichtsmanagement oder Gesundheitstraining) möglichst schnell erreichen!

Leitung: Ausgewählte Trainer des nfc (nordic fitness coaching)

Verantwortlich: Alexander Wörle

Bitte mitbringen: falls vorhanden NW-Stöcke.

■ **C45110** 6 Kurstage

von 18.04.2012 bis 23.05.2012

Mittwoch, 17:00-18:30 Uhr

Treff: Sportanlage Süd, Ilsungstr.15/Kiosk

Leitung: Alexander Wörle (Sportpädagoge M.A.)  
Gebühr: € 42,00

■ **C45111** 6 Kurstage

von 16.06.2012 bis 21.07.2012

Samstag, 09:30-11:00 Uhr

Treff: Sportanlage Süd, Ilsungstr.15/Kiosk

Leitung: Alexander Wörle (Sportpädagoge M.A.)  
Gebühr: € 42,00

■ **C45112** 8 Kurstage

von 18.06.2012 bis 11.07.2012

Montag, 18:30-20:00 Uhr

Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr

Treff: Sportanlage Süd, Ilsungstr.15/Kiosk

Leitung: Alexander Wörle (Sportpädagoge M.A.)  
Gebühr: € 56,00

#### Einstieg mit der richtigen Technik

Mit diesem Kurs 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: NW-Stöcke (können beim 1. Termin geliehen werden), witterungsgerechte Kleidung und Schuhe, evtl. Pulsmesser.

■ **C45114** 3 Kurstage

von 21.04.2012 bis 05.05.2012

Samstag, 15:00-16:30 Uhr

Treff: Sportanlage Süd, Ilsungstr.15/Kiosk

Leitung: Robert Hille

Gebühr: € 21,00

#### Die fünf schönsten NW-Strecken in und um Augsburg

Speziell für Teilnehmer mit bereits absolviertem Grundkurs. Der Kurs umfasst neben Technikkontrolle und Tipps auch spezielle Kräftigungsübungen und abschließendes Stretching. Treff jeweils an der vereinbarten Strecke.

Bitte mitbringen: witterungsgerechte Kleidung, Lauf- oder Walkingschuhe, NW-Stöcke (können am

1. Termin geliehen werden), evtl. Pulsmesser.

■ **C45125** 5 Kurstage

von 16.06.2012 bis 14.07.2012

Samstag, 16:00-17:30 Uhr

Treff: Sportanlage Süd, Ilsungstr.15/Kiosk

Leitung: Robert Hille

Gebühr: € 35,00

### Let's Walk - Nordic Walking

Auch für Anfänger geeignet - Max. 8 Teilnehmende  
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 beim 1. Termin ausgeliehen werden, Tipps zum Erwerb der Stöcke)

■ **C45130** 5 Kurstage

von 07.03.2012 bis 18.04.2012

Mittwoch, 10:00-11:00 Uhr

Treff: Sportanlage Süd, Ilsungstr.15/Kiosk

Gebühr: € 27,00

■ **C45131** 5 Kurstage

von 25.04.2012 bis 13.06.2012

Mittwoch, 10:00-11:00 Uhr

Nicht am 23. Mai

Treff: Sportanlage Süd, Ilsungstr.15/Kiosk

Gebühr: € 27,00

■ **C45132** 6 Kurstage

von 20.06.2012 bis 25.07.2012

Mittwoch, 10:00-11:00 Uhr

Treff: Sportanlage Süd, Ilsungstr.15/Kiosk

Gebühr: € 32,00

### Nordic Walking

#### Für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Max. 6 TN

In einer kleinen Gruppe erlernen wir das für Hüft- und Kniegelenk 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)

■ **C45154** 6 Kurstage

von 06.03.2012 bis 24.04.2012

Dienstag, 16:00-17:00 Uhr

Treff: Hallenbad Göggingen, Parkplatz Anton-Bezler-Str. 2

Gebühr: € 44,00

■ **C45155** 6 Kurstage

von 12.06.2012 bis 17.07.2012

Dienstag, 16:00-17:00 Uhr

Treff: Hallenbad Göggingen, Parkplatz Anton-Bezler-Str. 2

Gebühr: € 44,00

## Feldenkrais

### Feldenkrais

#### Am Sonntag

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.

■ **C45240** Sonntag, 22.04.2012,

10:30-17:15 Uhr

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

Leitung: Angelika Kitt (Dipl.Soz.Päd., Feldenkraispädagogin)

Gebühr: € 36,00

■ **C45242** Sonntag, 01.07.2012,

10:30-17:15 Uhr

vhs - Raum 201/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 Alltäglichsste: 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 mit-bringen: warme, bequem-lockere Kleidung, Noppensocken, 1 Iso- oder Yogamatte, 2 Decken. Beginn: 17:30 Uhr, Programm wird zugesandt.

Leistungen: Seminar inkl. 2 x VP

Fr., 13. - So., 15. Juli 2012

Anzahlung: € 25,00

Doppelzimmer nur auf Anfrage!

■ **C45245** 3 Kurstage

von 13.07.2012 bis 15.07.2012

Freitag, 17:45-21:00 Uhr

Samstag, 09:00-21:00 Uhr

Sonntag, 09:00-13:00 Uhr

Ort siehe Programm

Leitung: Angelika Kitt (Dipl.Soz.Päd., Feldenkraispädagogin)

Gebühr: € 195,00

### 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 ist vor allem das nächtliche unbewusste Zähneknirschen. Finden Sie mit fein abgestimmten Feldenkrais-Lektionen zu einem entspannten Gleichgewicht an der Kiefermuskulatur.

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

■ **C45255** Samstag, 24.03.2012, 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

### Feldenkrais für Schultern, Nacken und Rücken

Wer kennt nicht Nacken-, Schulter- oder Rücken-Schmerzen durch langes Sitzen oder Stehen, Arbeit am PC oder anstrengende Tätigkeiten. An diesem Tag verbessern Sie mit entspannenden Bewegungen die bewusste Aufmerksamkeit für Ihre Haltung. Sie finden zu mehr Ausgeglichenheit und Balance für Ihre Sitzposition, Stehen und Gehen. Damit unterstützen Sie Ihre Muskulatur und tragen zum Stressabbau bei.

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

■ **C45256** Samstag, 10.03.2012, 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

### Feldenkrais und ein gesunder Rücken

Rückenbeschwerden entstehen überall dort, wo die Muskulatur zu sehr beansprucht wird und sich dann verspannt und fest wird. Mit den außerordentlich angenehmen Feldenkrais-Bewegungen erfahren Sie ganz ohne Anstrengung, wie Sie Ihre täglichen Anforderungen und Belastungen entspannter ausüben können. Sie fühlen sich körperlich und geistig frisch und neu belebt.

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

■ **C45257** Samstag, 05.05.2012, 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

### Feldenkrais und Stressabbau

Für alle "gestressten" sind die Feldenkrais-Bewegungen ganz ohne Anstrengung die optimale Möglichkeit, um aus der eigenen Anspannung herauszukommen. Mit dem bewussten Erleben der eigenen Bewegung, der Atmung und der Gedankenströme, finden Sie zu einer neuen inneren Balance. In der geführten Meditation am Ende erleben Sie angenehme Ruhe und gehen beschwingt ins Wochenende.

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

■ **C45258** Samstag, 23.06.2012, 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.

■ **C45260** 16 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 16.07.2012  
Montag, 09:30-10:45 Uhr  
vhs - Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Silia Elisia Giussani  
Gebühr: € 82,00

## Zilgrei

### Zilgrei - aktiv für mehr Beweglichkeit

Haben Sie Verspannungen, Dauerrückenschmerzen, Arthritis, häufige Kopfschmerzen oder Probleme im Nackenbereich, so dass Sie beim Autofahren nicht mehr über die Schulter blicken können? Zilgrei macht Ihr Leben leichter! Mit gezielten Haltungsbewegungsübungen und der richtigen Atmung werden Ihre Schmerzen gelindert und Ihr Bewegungsradius erweitert. Sie lernen einfache Übungen, die Sie entlasten und auch bei Tennisarm oder Schulterschmerzen Hilfe versprechen. Zilgrei können Sie in jedem Alter und an fast jedem Ort anwenden.

■ **C45280** Samstag, 07.07.2012, 14:00-18:00 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Eva Mößner  
Gebühr: € 18,00

## 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

■ **C45301** 16 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 16.07.2012  
Montag, 08:30-09:30 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Katrin Wufka (Physiotherapeutin)  
Gebühr: € 66,00

■ **C45303** 16 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 16.07.2012  
Montag, 09:45-10:45 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Katrin Wufka (Physiotherapeutin)  
Gebühr: € 66,00

■ **C45312** 15 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 16.07.2012  
Montag, 17:00-17:45 Uhr  
Nicht am 30. April  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Sabine Mayerhofer (Sport- und Gymnastiklehrerin)  
Gebühr: € 46,00

■ **C45315** 15 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 16.07.2012  
Montag, 18:00-18:45 Uhr  
Nicht am 30. April  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Sabine Mayerhofer (Sport- und Gymnastiklehrerin)  
Gebühr: € 46,00

■ **C45316** 14 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 16.07.2012  
Montag, 18:00-19:00 Uhr  
Nicht am 14. und 21. Mai  
Volksschule Kriegshaber, Turnhalle, Ulmer Str. 184a  
Leitung: Gisela Weber  
Gebühr: € 57,00

■ **C45322** 15 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 10:00-11:00 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Bärbel Rohr (Übungsleiterin)  
Gebühr: € 61,00

■ **C45334** 16 Kurstage  
von 07.03.2012 bis 18.07.2012  
Mittwoch, 11:00-12:00 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Birgit Heinicke (Physiotherapeutin)  
Gebühr: € 66,00

■ **C45354** 14 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 19.07.2012  
Donnerstag, 14:00-15:00 Uhr  
Nicht am 24. Mai  
TSG Augsburg, Gymnastikraum, Schillstr. 105  
Leitung: Gisela Weber  
Gebühr: € 57,00

■ **C45356** 15 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 19.07.2012  
Donnerstag, 14:30-15:30 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Monika Kaul-Bendl  
Gebühr: € 61,00

■ **C45358** 14 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 12.07.2012  
Donnerstag, 17:30-18:25 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Andrea Nitsche-Lorenz (Physiotherapeutin)  
Gebühr: € 53,00

■ **C45360** 15 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 19.07.2012  
Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr  
Volksschule Herrenbach, Turnhalle, Herrenbachstr. 41  
Leitung: Inge Häuselmeier  
Gebühr: € 61,00

■ **C45362** 13 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 12.07.2012  
Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr  
Nicht am 24. Mai  
Fröbelschule-Haunstetten, Turnhalle, Siebenbürgenstr. 19  
Leitung: Sabine Mayerhofer (Sport- und Gymnastiklehrerin)  
Gebühr: € 54,00

■ **C45364** 14 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 12.07.2012  
Donnerstag, 18:30-19:25 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Andrea Nitsche-Lorenz (Physiotherapeutin)  
Gebühr: € 53,00

■ **C45366** 15 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 19.07.2012  
Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr  
Volksschule Herrenbach, Turnhalle, Herrenbachstr. 41  
Leitung: Inge Häuselmeier  
Gebühr: € 61,00

### Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik Bewegungsansatz aus der Körpermitte

Durch eine gezieltere Bewegung aus der Körpermitte - "Zentrieren" (u. a. nach Pilates) - entlasten wir Rücken und Wirbelsäule. Eine bessere Integration der Atmung in die einzelnen Bewegungsab-

läufe und die Förderung der allgemeinen Entspannungsfähigkeit unterstützen die Regeneration des gesamten Halte- und Bewegungsapparates, die Auswahl der entsprechenden Dehnungs-, Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen erfolgt nach ganzheitlichen Kriterien.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Handtuch, Nackenkissen.

■ **C45372** 15 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 10:45-11:45 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Barbara Geßlein (Dipl.-Psychologin, Bewegungspädagogin)  
Gebühr: € 61,00

### Ganzheitliches Rückentraining

Hier werden aktuellste wissenschaftliche Erkenntnisse und moderne westliche Therapieverfahren mit uraltem ganzheitlichem Wissen verbunden. So ist ein Konzept entstanden, das 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.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Handtuch.

■ **C45380** 16 Kurstage  
von 07.03.2012 bis 18.07.2012  
Mittwoch, 08:30-09:30 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Birgit Heinicke (Physiotherapeutin)  
Gebühr: € 66,00

■ **C45381** 16 Kurstage  
von 07.03.2012 bis 18.07.2012  
Mittwoch, 09:45-10:45 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Birgit Heinicke (Physiotherapeutin)  
Gebühr: € 66,00

### Wirbelsäulengymnastik und mehr

#### Auch für Senioren

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

Bitte mitbringen: Handtuch oder Decke.

■ **C45462** 14 Kurstage  
von 12.03.2012 bis 16.07.2012  
Montag, 16:00-17:00 Uhr  
Nicht am 21. Mai  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Brigitte Maiwald  
Gebühr: € 57,00

### 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.

■ **C45464** 14 Kurstage  
von 12.03.2012 bis 16.07.2012  
Montag, 17:05-18:05 Uhr  
Nicht am 21. Mai  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Brigitte Maiwald  
Gebühr: € 57,00

■ **C45470** 14 Kurstage  
von 13.03.2012 bis 24.07.2012  
Dienstag, 17:00-18:00 Uhr  
Nicht am 22. Mai  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Brigitte Maiwald  
Gebühr: € 57,00

■ **C45472** 14 Kurstage  
von 13.03.2012 bis 24.07.2012  
Dienstag, 18:05-19:05 Uhr  
Nicht am 22. Mai  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Brigitte Maiwald  
Gebühr: € 57,00

### Teilnahmebestätigung

#### für die Teilnahme an Kursen aus dem Gesundheitsbereich.

Über Ihre regelmäßige Teilnahme (mindestens 80% der Kursstunden) stellen wir Ihnen gern eine allgemeine Teilnahmebestätigung aus.

Grundlage hierfür ist die von den Dozentinnen und Dozenten geführte Anwesenheitsliste.

## 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.*

### 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.

■ **C45510** 15 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 18:30-19:15 Uhr  
Gesundheitszentr. ProVita, Bewegungsbad/I, Haunstetter Str. 112  
Leitung: Ivana Pevny  
Gebühr: € 99,00

■ **C45512** 15 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 19:15-20:00 Uhr  
Gesundheitszentr. ProVita, Bewegungsbad/I, Haunstetter Str. 112  
Leitung: Ivana Pevny  
Gebühr: € 99,00

■ **C45514** 15 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 20:00-20:45 Uhr  
Gesundheitszentr. ProVita, Bewegungsbad/I, Haunstetter Str. 112  
Leitung: Ivana Pevny  
Gebühr: € 99,00

■ **C45522** 15 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 19.07.2012  
Donnerstag, 19:15-20:00 Uhr  
Gesundheitszentr. ProVita, Bewegungsbad/I, Haunstetter Str. 112  
Leitung: Roswitha Steigenberger  
Gebühr: € 99,00

■ **C45532** 8 Kurstage  
von 09.03.2012 bis 11.05.2012  
Freitag, 13:30-14:15 Uhr  
Altes Stadtbad, Leonhardsberg 15  
Leitung: Ursula Wagner (Übungsleiterin Prävention)  
Gebühr: € 55,00

■ **C45534** 8 Kurstage  
von 09.03.2012 bis 11.05.2012  
Freitag, 14:15-15:00 Uhr  
Altes Stadtbad, Leonhardsberg 15  
Leitung: Ursula Wagner (Übungsleiterin Prävention)  
Gebühr: € 55,00

■ **C45535** 16 Kurstage  
von 09.03.2012 bis 20.07.2012  
Freitag, 14:15-15:00 Uhr  
Klinik Vincentinum, Franziskanergasse 12 (Bewegungsbad)  
Leitung: Roswitha Steigenberger  
Gebühr: € 80,00

■ **C45537** 16 Kurstage  
von 09.03.2012 bis 20.07.2012  
Freitag, 15:00-15:45 Uhr  
Klinik Vincentinum, Franziskanergasse 12 (Bewegungsbad)  
Leitung: Roswitha Steigenberger  
Gebühr: € 80,00

■ **C45539** 16 Kurstage  
von 09.03.2012 bis 20.07.2012  
Freitag, 15:45-16:30 Uhr  
Klinik Vincentinum, Franziskanergasse 12 (Bewegungsbad)  
Leitung: Roswitha Steigenberger  
Gebühr: € 80,00

## Schwimmen

### Lernwerkstatt:

#### 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.

■ **C45580** 5 Kurstage  
von 18.04.2012 bis 16.05.2012  
Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr  
Gesundheitszentr. ProVita, Bewegungsbad/I, Haunstetter Str. 112  
Leitung: Schwimmschule Flipper  
Gebühr: € 30,00

■ **C45582** 5 Kurstage  
von 13.06.2012 bis 11.07.2012  
Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr  
Gesundheitszentr. ProVita, Bewegungsbad/I,  
Haunstetter Str. 112  
Leitung: Schwimmschule Flipper  
Gebühr: € 30,00

## Pilates

### Pilates Matwork

Pilates ist eine ganzheitliche Methode zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, Stärkung der Muskulatur und Steigerung der Flexibilität. Über die Schlüsselprinzipien Atmung, Zentrierung, Konzentration, Kontrolle, Präzision und Bewegungsfluss arbeiten wir vor allem an der tiefliegenden Stütz- und Muskulatur, die verantwortlich ist für eine aufrechte, physiologische Haltung und einen gesunden Rücken. Dennoch werden im Pilates nie isolierte Muskelpartien trainiert, sondern immer der gesamte Körper mit einbezogen, so dass man sich danach rundum erneuert fühlt.

Leitung: Daniela Meinel

■ **C45605** 7 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 03.05.2012  
Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr  
Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2  
Leitung: Space 2b  
Gebühr: € 56,00

■ **C45606** 7 Kurstage  
von 10.05.2012 bis 12.07.2012  
Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr  
Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2  
Leitung: Space 2b  
Gebühr: € 56,00

### Fortgeschrittene

Leitung: Daniela Meinel

■ **C45607** 7 Kurstage  
von 09.03.2012 bis 04.05.2012  
Freitag, 10:30-11:30 Uhr  
Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2  
Leitung: Space 2b  
Gebühr: € 56,00

■ **C45608** 7 Kurstage  
von 11.05.2012 bis 06.07.2012  
Freitag, 10:30-11:30 Uhr  
Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2  
Leitung: Space 2b  
Gebühr: € 56,00

### 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.

■ **C45610** 15 Kurstage  
von 12.03.2012 bis 16.07.2012  
Montag, 18:00-19:00 Uhr  
Kerschensteiner-Volksschule, untere Turnhalle, Von-Richthofen-Str. 1  
Leitung: Andrea Geirhos  
Gebühr: € 64,00 (Inkl. Material)

■ **C45611** 14 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 02.07.2012  
Montag, 18:15-19:15 Uhr  
Peutinger-Gymn., Turnhalle/I, An der Blauen Kappe 10 (Eingang Seitengebäude, Altes Kautzengäßchen)  
Leitung: Kathrin Heilmann (Übungsleiterin)  
Gebühr: € 57,00

■ **C45612** 15 Kurstage  
von 12.03.2012 bis 16.07.2012  
Montag, 19:00-20:00 Uhr  
Kerschensteiner-Volksschule, untere Turnhalle, Von-Richthofen-Str. 1  
Leitung: Andrea Geirhos  
Gebühr: € 64,00 (Inkl. Material)

■ **C45614** 14 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 02.07.2012  
Montag, 19:30-20:30 Uhr  
Peutinger-Gymn., Turnhalle/I, An der Blauen Kappe 10 (Eingang Seitengebäude, Altes Kautzengäßchen)  
Leitung: Kathrin Heilmann (Übungsleiterin)  
Gebühr: € 57,00

■ **C45616** 14 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 02.07.2012  
Montag, 20:30-21:30 Uhr  
Peutinger-Gymn., Turnhalle/I, An der Blauen Kappe 10 (Eingang Seitengebäude, Altes Kautzengäßchen)  
Leitung: Kathrin Heilmann (Übungsleiterin)  
Gebühr: € 57,00

■ **C45624** 13 Kurstage  
von 15.03.2012 bis 12.07.2012  
Donnerstag, 17:30-18:30 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Andrea Geirhos  
Gebühr: € 57,00 (Inkl. Material)

■ **C45626** 15 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 20:00-21:00 Uhr  
DJK-Göggingen, Sportzentrum, Pfarrer-Bogner-Str. 22, Halle unten  
Leitung: Sonja Grabler  
Gebühr: € 71,00

■ **C45627** 15 Kurstage  
von 09.03.2012 bis 13.07.2012  
Freitag, 10:00-11:00 Uhr  
vhs - Raum 102/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Sigrun Geißelmaier  
Gebühr: € 62,00

### Pilates und Entspannung

Wollen Sie Ihr Aussehen verbessern und Ihre Kraft und Beweglichkeit steigern? Haben Sie Lust auf ein völlig neues Lebensgefühl? Dann sollten Sie es einfach einmal mit Pilates versuchen. Einem Training, das Körper und Geist verändert. Die letzten 10 Minuten der Stunde werden Sie mit Entspannungsübungen verwöhnt. Neugierig geworden? Dann machen Sie doch einfach mit! In den Räumen 200 und 201 in der vhs sind Matten vorhanden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch.

■ **C45629** 15 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 11:15-12:15 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Bärbel Rohr (Übungsleiterin)  
Gebühr: € 61,00

### Pilates

Aufbauend auf den Grundregeln nach Pilates finden Sie eine ausgefeilte Mischung aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Socken und evtl. Kopfunterlage.

■ **C45630** 15 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 19.07.2012  
Donnerstag, 09:00-10:00 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Heide Juchelka  
Gebühr: € 61,00

### Aufrecht sitzen

#### "Alles eine Frage der Technik"

Wir nutzen die aufrichtende Kraft der Erdung, ruhen zentriert in unserer Körpermitte: Im freien, aufrechten Sitz, vor allem ohne Lehne, ist die Wirbelsäule optimal ausbalanciert, der Atem fließt frei in allen Atemräumen, wichtige, direkt an der Wirbelsäule gelegene Muskeln werden effektiv trainiert. So wird das für viele oft mühsame Sitzen - fast - zum Kinderspiel.

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

■ **C45635** Sonntag, 08.07.2012,  
10:00-17:00 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Barbara Geßlein (Dipl.-Psychologin,  
Bewegungspädagogin)  
Gebühr: € 32,00

### Ganzkörpertraining nach Pilates

Aufbauend auf den Grundregeln von Pilates beinhaltet dieser Kurs ein Rundum-Trainingsprogramm für unterschiedliche Belastungsstufen. Übungen zur Dehnung, Mobilisierung und Kräftigung bewirken eine gesündere Haltung und führen zu ökonomischerem Bewegungsverhalten - auch im Alltag. Einfache ganzheitliche Atem- und Entspannungsübungen zur Steigerung des Wohlbefindens haben sich als sinnvolle Ergänzung und zur Abrundung des Programms bewährt.

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

■ **C45638** 16 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 16.07.2012  
Montag, 19:00-20:00 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Barbara Geßlein (Dipl.-Psychologin,  
Bewegungspädagogin)  
Gebühr: € 66,00

■ **C45639** 16 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 16.07.2012  
Montag, 20:15-21:15 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Barbara Geßlein (Dipl.-Psychologin,  
Bewegungspädagogin)  
Gebühr: € 66,00

■ **C45640** 15 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 09:30-10:30 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Barbara Geßlein (Dipl.-Psychologin,  
Bewegungspädagogin)  
Gebühr: € 61,00

■ **C45642** 15 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 19.07.2012  
Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr  
Bethaus, großer Saal/EG, Jakobine-Lauber-Str. 5  
Leitung: Barbara Geblein (Dipl.-Psychologin,  
Bewegungspädagogin)  
Gebühr: € 61,00

■ **C45644** 15 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 19.07.2012  
Donnerstag, 19:45-20:45 Uhr  
Bethaus, großer Saal/EG, Jakobine-Lauber-Str. 5  
Leitung: Barbara Geblein (Dipl.-Psychologin,  
Bewegungspädagogin)  
Gebühr: € 61,00

■ **C45646** 16 Kurstage  
von 09.03.2012 bis 20.07.2012  
Freitag, 11:15-12:15 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Barbara Geblein (Dipl.-Psychologin,  
Bewegungspädagogin)  
Gebühr: € 66,00

## Ganzheitliche Gymnastik

### Schwerpunkt Wirbelsäule und Rücken

Rundum-Training nach den Pilates-Grundregeln.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch,  
rutschfeste Socken, Nackenkissen. Isomatte.

■ **C45648** 16 Kurstage  
von 07.03.2012 bis 18.07.2012  
Mittwoch, 09:00-10:00 Uhr  
Bürgerhaus Pferssee, Saal, Stadtberger Str. 17  
Leitung: Beate Ludewig (Übungsleiterin)  
Gebühr: € 66,00

## Pilates - Anspruchsvolles Trainieren für Einsteiger

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch,  
rutschfeste Socken, Nackenkissen. Isomatte.

■ **C45649** 15 Kurstage  
von 07.03.2012 bis 11.07.2012  
Mittwoch, 10:15-11:15 Uhr  
Bürgerhaus Pferssee, Saal, Stadtberger Str. 17  
Leitung: Beate Ludewig (Übungsleiterin)  
Gebühr: € 61,00

## Gymnastik

### Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik

Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm mit Elementen aus verschiedenen Gymnastikkonzepten verbessert gelenkschonend die Beweglichkeit und trainiert vernachlässigte Muskelgruppen.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Handtuch.

■ **C45712** 15 Kurstage  
von 15.03.2012 bis 26.07.2012  
Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr  
Haus Augustinus, Georgenstr. 14 a,  
Leitung: Birgit Heinicke (Physiotherapeutin)  
Gebühr: € 61,00

## Gesunder Beckenboden - gesunder Rücken

Wissen Sie, wie wichtig der Beckenboden ist? Er ist nicht nur zuständig für den Blasen- und Darmschließmuskel, er harmonisiert auch durch eine seine Spannkraft Fehlhaltungen von Becken und Wirbelsäule und entlastet die unteren Extremitäten. Sie lernen wie Sie ihn wahrnehmen und trainieren können. Kombiniert mit ganzkörperbezogenen Übungen ist dieser Kurs effektiv sowohl für Interessenten mit Rücken- oder Kontinenz-Beschwerden, aber auch zur Vorbeugung dieser.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

■ **C45715** 13 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 08:30-09:30 Uhr  
Nicht am 12. und 19. Juni  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Regina Zwerger (Physiotherapeutin)  
Gebühr: € 54,00

## Gymnastik im Sitzen/Hockergymnastik Für Senioren

"Normale" Gymnastik geht nicht? Dann machen Sie sich fit im Sitzen! Durch vielerlei Übungen und verschiedene Geräte zu mehr Beweglichkeit für den ganzen Körper und Kraftzuwachs für vernachlässigte Muskelgruppen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

■ **C45720** 16 Kurstage  
von 07.03.2012 bis 18.07.2012  
Mittwoch, 14:30-15:15 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Monika Arck (Physiotherapeutin)  
Gebühr: € 49,00

■ **C45722** 16 Kurstage  
von 07.03.2012 bis 18.07.2012  
Mittwoch, 15:30-16:15 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Monika Arck (Physiotherapeutin)  
Gebühr: € 49,00

## 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.

■ **C45737** 15 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 19.07.2012  
Donnerstag, 10:00-11:00 Uhr  
TSG Augsburg, Gymnastikraum, Schillstr. 105  
Leitung: Martha Lindner (Übungsleiterin,  
Gedächtnistrainerin)  
Gebühr: € 61,00

## Für Frauen

Bitte mitbringen: Sportkleidung, leichte Gymnastikschuhe, Handtuch.

■ **C45739** 15 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 19.07.2012  
Donnerstag, 10:00-11:00 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Heide Juchelka  
Gebühr: € 61,00

## Ganzheitliche Ausgleichsgymnastik

### Besser regenerieren durch bewussteres Atmen

Neben einer ausgewogenen Mischung unterschiedlicher Dehnungs-, Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen (u. a. nach Pilates) zur Gesunderhaltung des gesamten Halte- und Bewegungsapparates (Schwerpunkt Wirbelsäule und Rücken) sorgen eine bewussteres Atemintegration und gezielte Entspannungstechniken für eine umfassende Regeneration des gesamten Organismus, insbesondere des vegetativen Systems.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Handtuch, Nackenkissen.

■ **C45740** 16 Kurstage  
von 09.03.2012 bis 20.07.2012  
Freitag, 10:00-11:00 Uhr  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Barbara Geblein (Dipl.-Psychologin,  
Bewegungspädagogin)  
Gebühr: € 66,00

## Senioren-Spezial

Ganzheitliche Gymnastik mit den Schwerpunkten Koordination und Kräftigung, Stütz- und Reaktionsübungen zur Sturzprophylaxe und Anleitungen für Aktivitäten im Alltag. Auch für leicht gehbehinderte Senioren geeignet!

Bitte mitbringen: bequeme sportliche Kleidung, rutschfeste Sportschuhe.

■ **C45744** 10 Kurstage  
von 08.05.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 16:00-17:00 Uhr  
Auch am 05. Juni  
Der grüne Raum, Eisenstr. 1(EG links)  
Leitung: Rita Mayinger (Heilpädagogin)  
Gebühr: € 42,00

## 60 plus - Zeit für Gymnastik

Beweglichkeit und Muskelkraft möglichst umfassend erhalten; Koordination und Körpergefühl verbessern. Nach physiotherapeutischen Gesichtspunkten werden verschiedene Gymnastikkonzepte abwechslungsreich kombiniert. Spaß an der Bewegung in der Gruppe und Rücksicht auf evtl. Bewegungseinschränkungen gehören selbstverständlich dazu.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, großes Handtuch als Mattenaufgabe.

■ **C45746** 16 Kurstage  
von 09.03.2012 bis 20.07.2012  
Freitag, 10:00-11:00 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Monika Arck (Physiotherapeutin)  
Gebühr: € 66,00

## 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

■ **C45750** 17 Kurstage  
von 07.03.2012 bis 25.07.2012  
Mittwoch, 08:45-09:45 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Martha Lindner (Übungsleiterin,  
Gedächtnistrainerin)  
Gebühr: € 69,00

## Gymnastik 65+

Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit ausgewogenem, gelenkschonendem (z.T. Hockergymnastik) Ganzkörper-Training beweglich bleiben; mit sanften Bewegungsabläufen und Stretching wenig beanspruchte Muskulatur kräftigen und dehnen. Körperwahrnehmungsübungen und Entspannungstechniken runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen.

■ **C45752** 17 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 23.07.2012  
Montag, 08:30-09:30 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Martha Lindner (Übungsleiterin,  
Gedächtnistrainerin)  
Gebühr: € 69,00

### 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.

■ **C45754** 16 Kurstage  
von 07.03.2012 bis 18.07.2012  
Mittwoch, 10:00-10:45 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Irmgard Kießling (Übungsleiterin  
Gesundheitsgymnastik.)  
Gebühr: € 49,00

■ **C45756** 16 Kurstage  
von 07.03.2012 bis 18.07.2012  
Mittwoch, 11:00-11:45 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Irmgard Kießling (Übungsleiterin  
Gesundheitsgymnastik.)  
Gebühr: € 49,00

### 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.

■ **C45760** 15 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 19.07.2012  
Donnerstag, 15:00-16:00 Uhr  
Bethaus, großer Saal/EG, Jakobine-Lauber-Str. 5  
Leitung: Irene Meister (Gymnastiklehrerin)  
Gebühr: € 61,00

### Gymnastik für Senioren

Für alle Senioren geeignet, die Spaß haben an Bewegung in einer Gruppe Gleichgesinnter. Mit abwechslungsreichen Übungen und Materialien trainieren wir gezielt unseren Körper und halten ihn fit und beweglich. Aber auch spielerische Elemente und Entspannung sollen nicht zu kurz kommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

■ **C45770** 13 Kurstage  
von 09.03.2012 bis 13.07.2012  
Freitag, 13:30-14:30 Uhr  
Nicht am 15. und 22. Juni  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Regina Zwerger (Physiotherapeutin)  
Gebühr: € 54,00

■ **C45772** 13 Kurstage  
von 09.03.2012 bis 13.07.2012  
Freitag, 14:45-15:45 Uhr  
Nicht am 15. und 22. Juni  
vhs - Raum 201/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Regina Zwerger (Physiotherapeutin)  
Gebühr: € 54,00

## Fitness

Zuständigkeit: Herr Christian Schulze  
Tel.: 0821/50265-15  
chr.schulze@vhs-augsburg.de

### 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 Termine 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:

C46140 Rückengerechte Fitnessgymnastik,  
Dienstag 18:45 - 19:45 Uhr  
C46214 Konditionsgymnastik,  
Montag 19:00 - 20:00 Uhr  
C46360 Flexi fit, Dienstag 19:30 - 20:30 Uhr  
C46342 Fit-Bo-Aerobic, Dienstag 18:30 - 19:30 Uhr

■ **C46000** 15 Termine  
Ort siehe Programm  
Gebühr: € 78,00

■ **C46002** 8 Termine  
Ort siehe Programm  
Gebühr: € 48,00

■ **C46004** 5 Termine  
Ort siehe Programm  
Gebühr: € 38,00

## Gymnastik

### Beweglich sein, beweglich bleiben

#### Für Frauen und Männer

Für alle, die Freude an der Bewegung haben. Schulung der koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewicht und Reaktion), Kräftigung der gesamten Muskulatur (Arme, Beine, Bauch, Rücken, Po), Ausdauertraining und Stretching. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Isomatte, Handtuch.

■ **C46114** 15 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 24.07.2012  
Dienstag, 18:45-19:45 Uhr  
Nicht am 22. Mai  
Bürgerhaus Pfersee, Saal, Stadtberger Str. 17  
Leitung: Johann Maiwald  
Gebühr: € 62,00

### Spann mal aus

#### Senioren

Ausgleichsgymnastik, Körperschulung, Kreislauf- und Konditionssteigerung, Gesundheitsgymnastik.

■ **C46120** 16 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 16.07.2012  
Montag, 11:00-11:45 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Ivana Pevny  
Gebühr: € 49,00

### Mach mit - bleib fit

Mittagspause? Warum nicht sinnvoll ausnutzen mit etwas Sport?

Ausgleichsgymnastik, Körperschulung, Kreislauf- und Konditionssteigerung, Gesundheitsgymnastik.

■ **C46122** 16 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 16.07.2012  
Montag, 12:00-12:45 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Ivana Pevny  
Gebühr: € 49,00

### 50+ - fit wie noch nie!

Ausgleichsgymnastik, Körperschulung, Kreislauf- und Konditionssteigerung, Gesundheitsgymnastik.

■ **C46124** 16 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 16.07.2012  
Montag, 12:45-13:30 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Ivana Pevny  
Gebühr: € 49,00

### Fitnessgymnastik

Wer rastet, der rostet! Bei flotter Musik wärmen wir uns auf. Anschließend folgt mit Hilfe von Kleingeräten ein effektives Ganzkörpertraining mit dynamischen und statischen Bewegungselementen aus Gymnastik und Aerobic. Durch rückengerechte Übungen wird eine Verbesserung des Körpergefühls und der Körperhaltung erreicht. Sanfte Dehnungsübungen ergänzen die Stunde.

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

■ **C46130** 16 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 16.07.2012  
Montag, 20:15-21:45 Uhr  
Peutinger-Gymn., Turnhalle/II, An der Blauen Kappe 10 (Eingang Seitengebäude, Altes Kautzengäßchen)  
Leitung: Karin Barth (Übungsleiterin)  
Gebühr: € 66,00

### Rückengerechte Fitnessgymnastik

#### mit Stretching und Entspannung

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

■ **C46140** 15 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 18:45-19:45 Uhr  
St.-Ursula-Realschule, Turnhalle/EG, Am Schwall 2  
Leitung: Katrin Wufka (Physiotherapeutin)  
Gebühr: € 61,00

■ **C46142** 15 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 19:45-20:45 Uhr  
St.-Ursula-Realschule, Turnhalle/EG, Am Schwall 2  
Leitung: Katrin Wufka (Physiotherapeutin)  
Gebühr: € 61,00

### 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.

■ **C46145** 16 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 12.07.2012  
Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr  
Auch am 5., 12. April, 31. Mai; nicht am 28. Juni  
Gesundheitszentrum ProVita, Gymnastikraum/I,  
Haunstetter Str. 112  
Leitung: Manuela Doser (Sportwissenschaftlerin)  
Gebühr: € 97,00

### 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.

■ **C46150** 15 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 19.07.2012  
Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr  
Löweneck-Volksschule, Turnhalle/I, Flurstr. 30  
Leitung: Ingrid Hannakam  
Gebühr: € 61,00

■ **C46152** 15 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 19.07.2012  
Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr  
Löweneck-Volksschule, Turnhalle/I, Flurstr. 30  
Leitung: Ingrid Hannakam  
Gebühr: € 61,00

## Konditionsgymnastik

### 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 von flotter rhythmischer Musik begleitet wird.

Bei den Kursen C46210, C46214 und C46232 wird mit Kleingeräten und Tae-Bo-Elementen trainiert.

Bitte mitbringen: Matte, feste Turnschuhe.

■ **C46210** 16 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 16.07.2012  
Montag, 18:00-19:00 Uhr  
St.-Georg-Volksschule, Turnhalle 0/EG, Auf dem Kreuz 25  
Leitung: Ivana Pevny  
Gebühr: € 66,00

■ **C46212** 16 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 16.07.2012  
Montag, 18:30-19:30 Uhr  
St.-Georg-Volksschule, Obere Turnhalle 2, Auf dem Kreuz 25  
Leitung: Robert Ruisinger  
Gebühr: € 66,00

■ **C46214** 16 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 16.07.2012  
Montag, 19:00-20:00 Uhr  
St.-Georg-Volksschule, Turnhalle 0/EG, Auf dem Kreuz 25  
Leitung: Ivana Pevny  
Gebühr: € 66,00

■ **C46232** 16 Kurstage  
von 07.03.2012 bis 18.07.2012  
Mittwoch, 20:00-21:00 Uhr  
St.-Georg-Volksschule, Turnhalle 0/EG, Auf dem Kreuz 25  
Leitung: Ivana Pevny  
Gebühr: € 66,00

### 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.

■ **C46280** 13 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 09.07.2012  
Montag, 20:05-21:20 Uhr  
Nicht am 30. April und 25. Juni  
St.-Ursula-Realschule, Turnhalle/EG, Am Schwall 2  
Leitung: Manuela Doser (Sportwissenschaftlerin)  
Gebühr: € 66,00

## Aerobic

### Xco-Reaktive Impact

Ganzkörpertraining mit Einsatz der Xco-Handeln zur rhythmischen Musik. Keine Choreographie, keine Aerobic-Schritte! Spüren Sie die lose Schwungmasse im Inneren des innovativen Geräts, mit dem Sie gezielt die Gesamtmuskulatur kräftigen und straffen. Training im niedrigen Pulsfrequenzbereich, um die Fettreserven als Brennstoff zu nutzen. Ein Muss für Mann und Frau!

Außerdem: Tiefenmuskulaturtraining, Straffung des Bindegewebes, löst Verspannungen, Stretching-Einheit zum Schluss für elastische und lockere Muskeln  
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung.

■ **C46305** 8 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 07.05.2012  
Montag, 20:00-20:45 Uhr  
Let's Fun! Studio, Albert-Leidl-Str. 2, 86179 Augsburg  
Leitung: Tatjana Wiederspan (Group Fitness-Trainer)  
Gebühr: € 40,00

### 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.

■ **C46310** 15 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 16.07.2012  
Montag, 18:00-19:00 Uhr  
Nicht am 12. März  
Stetten-Inst. Turnhalle 1, Am Katzenstadel 18  
Leitung: Evelyn Scherer  
Gebühr: € 61,00

■ **C46312** 15 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 16.07.2012  
Montag, 19:00-20:00 Uhr  
Nicht am 12. März  
Stetten-Inst. Turnhalle 1, Am Katzenstadel 18  
Leitung: Evelyn Scherer  
Gebühr: € 61,00

■ **C46314** 16 Kurstage  
von 07.03.2012 bis 18.07.2012  
Mittwoch, 17:30-18:30 Uhr  
Sportkreisel Augsburg, großer Raum, Eberlestr. 29  
Leitung: Evelyn Scherer  
Gebühr: € 66,00

### Bodystyling

Übungen für Schultern, Rücken, Beine, Brust und Bauch - mit und ohne Hanteln - sorgen für eine Erhöhung der Muskelspannung und für eine bessere Körperwahrnehmung. Nach einem kurzen Warm-up werden all diese Muskelgruppen zur Musik trainiert und die Stunde mit einem Cool down abgerundet.

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

■ **C46320** 10 Kurstage  
von 02.05.2012 bis 18.07.2012  
Mittwoch, 19:00-20:15 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Dunja Rieber  
Gebühr: € 51,00

### Bodystyling - Schwerpunkt Bauch

Jeder wünscht sich einen schönen, trainierten Körper! Dieser Kurs beinhaltet alles dafür! U. a. spezielle Bauchübungen und ab Mai 2012 der Umgang mit Kurzhanteln, Gummiband/Tubes sowie dem IO-Ball (NEU) werden Ihnen ein neues Körpergefühl geben und Sie werden bald diesen Fortschritt am eigenen Leib feststellen. Es lohnt sich, Sie werden sehen!

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

■ **C46322** 14 Kurstage  
von 07.03.2012 bis 04.07.2012  
Mittwoch, 20:00-21:00 Uhr  
Wittelsbacher-Volksschule, Obere Turnhalle, Mundigstr. geg. Kirche  
Leitung: Verena Groth, Dunja Rieber  
Gebühr: € 57,00

### Bauch - Beine - Po

Machen wir unsere Problemzonen zu unseren Lieblingszonen! Nach einer kurzen Aufwärmphase kräftigen wir mit Hilfe von Kleingeräten Bauch, Beine, Po sowie Arm- und Rückenmuskulatur. Beckenbodentraining und rückengerechtes Verhalten werden in die Stunde miteinfließen. Im Anschluss werden wir besonders die zur Verkürzung neigenden Muskeln intensiv dehnen.

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

■ **C46328** 10 Kurstage  
von 09.03.2012 bis 25.05.2012  
Freitag, 20:15-21:45 Uhr  
vhs - Raum 200/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Karin Barth (Übungsleiterin)  
Gebühr: € 97,00

### 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.

■ **C46330** 16 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 16.07.2012  
Montag, 18:30-20:00 Uhr  
DJK-Göggingen, Sportzentrum, Pfarrer-Bogner-Str.  
22, Halle oben/Spiegel  
Leitung: Ursula Kruzal  
Gebühr: € 97,00

### Spaß an Bewegung und Musik mit Jazzercise

Lassen Sie sich anstecken, mitreißen und vergessen Sie dabei die Zeit! Jazzercise, der "Powerdrink" für Körper und Seele. Zu aktuellen Hits aus verschiedenen Musikrichtungen kombiniert Jazzercise Bewegungen aus Aerobic, Jazztanz und Kickboxen zu einfachen Schrittfolgen. Krafttraining und Stretching mit Elementen aus Pilates und Yoga runden das Programm ab. Ein Ganzkörpertraining unabhängig vom Alter und Fitness-Level mit Spaß-Garantie! Es zaubert ein Lächeln auf Ihr Gesicht und hebt Ihre Stimmung. Sie fühlen sich rundum wohl und gestärkt!

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, feste Turnschuhe, Handtuch.

■ **C46335** 15 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 18:30-19:30 Uhr  
DJK-Göggingen, Sportzentrum, Pfarrer-Bogner-Str.  
22, Halle oben  
Leitung: Monika Holland  
Gebühr: € 75,00

■ **C46337** 15 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 19.07.2012  
Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr  
DJK-Göggingen, Sportzentrum, Pfarrer-Bogner-Str.  
22, Halle oben  
Leitung: Monika Holland  
Gebühr: € 75,00

### 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, Turnschuhe, Getränk.

■ **C46340** 16 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 16.07.2012  
Montag, 20:00-21:30 Uhr  
Stetten-Inst. Turnhalle 1, Am Katzenstadel 18  
Leitung: Zlatina Deggendorfer  
Gebühr: € 97,00

### Fit-Bo-Aerobic

#### Für Männer und Frauen

Ausdauer- und gezieltes Krafttraining durch Elemente aus Kickboxen, Taekwondo und Aerobic. Im Vordergrund stehen die Verbesserung der Koordination und Kondition sowie die Stärkung der gesamten Rumpf- und Beinmuskulatur, insbesondere des Rückens. Hinzu kommen separate Übungen für die Bauch- und Brustmuskulatur.

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

■ **C46342** 15 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 18:30-19:30 Uhr  
Down-Town-Dance-Studios, Kapuzinergasse 24 /I.  
St. (Eingang Hof links Ballettschule)  
Leitung: Dunja Rieber  
Gebühr: € 61,00

■ **C46344** 15 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 19:30-20:30 Uhr  
Down-Town-Dance-Studios, Kapuzinergasse 24 /I.  
St. (Eingang Hof links Ballettschule)  
Leitung: Dunja Rieber  
Gebühr: € 61,00

■ **C46345** 15 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 18:00-19:00 Uhr  
DJK-Göggingen, Sportzentrum, Pfarrer-Bogner-Str.  
22, Halle unten  
Leitung: Sonja Grabler  
Gebühr: € 61,00

■ **C46348** 16 Kurstage  
von 14.03.2012 bis 25.07.2012  
Mittwoch, 19:30-20:45 Uhr  
St.-Georg-Volksschule, Mittlere Turnhalle 1, Auf dem Kreuz 25  
Leitung: Lilia Weckerle  
Gebühr: € 81,00

### 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-, Bein-, 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.

■ **C46354** 16 Kurstage  
von 14.03.2012 bis 25.07.2012  
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr  
St.-Georg-Volksschule, Mittlere Turnhalle 1, Auf dem Kreuz 25  
Leitung: Lilia Weckerle  
Gebühr: € 97,00

### Dance-Aerobic - Bodyforming

Im Anschluss an ein intensives Aufwärm-Training werden verschiedene Tanz-Kombis stufenweise 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. Grundkenntnisse sind erforderlich.

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

■ **C46356** 15 Kurstage  
von 14.03.2012 bis 18.07.2012  
Mittwoch, 18:45-20:15 Uhr  
Sportkreisel Augsburg, Eberlestr. 29  
Leitung: Sportkreisel GmbH, Margret Waschek  
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! Flexi-Bar wird gestellt!

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, feste Schuhe.

■ **C46360** 15 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 19:00-20:00 Uhr  
DJK-Göggingen, Sportzentrum, Pfarrer-Bogner-Str.  
22, Halle unten  
Leitung: Sonja Grabler  
Gebühr: € 71,00

### Perfekt Body - Fatburner

**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.

■ **C46373** 15 Kurstage  
von 14.03.2012 bis 18.07.2012  
Mittwoch, 09:00-10:00 Uhr  
Sportkreisel Augsburg, Eberlestr. 29  
Leitung: Sportkreisel GmbH, Margret Waschek  
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 Waschek

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, feste

Unsere Veranstaltungen im **Gymnastik- und Sportbereich** umfassen nur Kurse zum Erlernen von Grundfertigkeiten. Wir möchten Sie deshalb auf die vielfältigen Angebote der Sportvereine in Augsburg hinweisen.

Sportschuhe, Handtuch.

■ **C46377** 15 Kurstage  
von 14.03.2012 bis 18.07.2012  
Mittwoch, 10:15-11:15 Uhr  
Sportkreisel Augsburg, Eberlestr. 29  
Leitung: Sportkreisel GmbH  
Gebühr: € 85,00

■ **C46378** 15 Kurstage  
von 15.03.2012 bis 26.07.2012  
Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr  
Sportkreisel Augsburg, Eberlestr. 29  
Leitung: Sportkreisel GmbH  
Gebühr: € 85,00

## Sport

Zuständigkeit: Herr Christian Schulze  
Tel.: 0821/50265-15  
chr.schulze@vhs-augsburg.de

## Selbstverteidigung / Kampfsport

### Karate für Kids 7 - 11 Jahre

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!

Training: Mo. 17:00 - 18:00 Uhr + Mi. 17:00 - 18:15 Uhr

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

■ **C48013** 21 Kurstage  
von 18.04.2012 bis 11.07.2012  
Mittwoch, 17:00-18:15 Uhr  
Montag, 17:00-18:00 Uhr  
Polzeisportverein, Gögginger Str. 97  
Leitung: Peter Voit  
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!

Training: Mo. 18:00 - 19:30 Uhr (Turnhalle St.-Anna-Gymnasium, Schertlinstr.) + Do. 19:30 - 21:00 Uhr (PSV)

Leitung: Herbert Ischkum / Polzeisportverein PSV  
Bitte mitbringen: Trainings- /Jogginganzug.

■ **C48014** 20 Kurstage  
von 19.04.2012 bis 12.07.2012  
Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr  
Montag, 18:00-19:30 Uhr  
Polzeisportverein, Gögginger Str. 97  
Leitung: Herbert Ischkum  
Gebühr: € 60,00

### Selbstbehauptung und -verteidigung

#### Für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren

Sie erlernen auf eine einfache und praktische Art und Weise Ihre "weibliche Intuition" als "Frühwarnsystem" einzusetzen, Ihre persönlichen Grenzen zu ziehen, diese zu bewachen und gegebenenfalls erfolgreich zu verteidigen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe.

■ **C48015** 4 Kurstage  
von 16.04.2012 bis 07.05.2012  
Montag, 19:00-21:00 Uhr  
Stetten-Inst. Turnhalle/UG, Am Katzenstadel 18  
Leitung: Fabian Wirth  
Gebühr: € 46,00

### Fit mit Judo

Einstiegskurs in die Welt des Judo

In lockerer Atmosphäre werden vermittelt: Kräftigungsübungen für den ganzen Körper, Fallübungen, Haltegriffe und Befreiungen, Würfe sowie der spielerische Kampf mit dem Partner.

Bitte bringen Sie Freude an Bewegung und gute Laune mit!

Die Möglichkeit zum Duschen ist gegeben.  
Leitung: Walter Mayr / Polzeisportverein PSV  
Bitte mitbringen: Hausschuhe, Trainingskleidung, Getränke

■ **C48017** 8 Kurstage  
von 19.03.2012 bis 21.05.2012  
Montag, 19:30-21:00 Uhr  
Polzeisportverein, Gögginger Str. 97  
Leitung: Walter Mayr  
Gebühr: € 70,00

### Mittelalterliche Kampfweisen

#### Das lange Schwert für Anfänger und Fortgeschrittene

Lehrbuchempfehlung: Wolfgang Abart: Lebendige Schwertkunst

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, die 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. Die Übungswaffen werden gestellt.  
Leitung: André Schulze, Sebastian Mocka  
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Lederhandschuhe.

■ **C48022** 16 Kurstage  
von 09.03.2012 bis 20.07.2012  
Freitag, 19:00-20:30 Uhr  
Kerschensteiner-Volksschule, untere Turnhalle, Von-Richthofen-Str. 1  
Leitung: André Schulze  
Gebühr: € 98,00

## 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

■ **C48370** 16 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 16.07.2012  
Montag, 17:45-19:15 Uhr  
Elias-Holl-Volksschule, Turnhalle/I, Obere Jakobermauer 18  
Leitung: Gerhard Beyl  
Gebühr: € 86,00

### Basketball II

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

■ **C48371** 16 Kurstage  
von 05.03.2012 bis 16.07.2012  
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.  
Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe mit profil- und farbloser Sohle

■ **C48375** 15 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr  
Elias-Holl-Volksschule, Turnhalle/0, Obere Jakobermauer 18  
Leitung: Gerhard Beyl  
Gebühr: € 81,00

### Für Fortgeschrittene

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Pritschen, Baggern, Aufschlag sowie ein wenig Spielerfahrung.  
Wir üben die Beherrschung der Volleyballtechnik und des Stellungsspiels.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe (Sohle profillos ohne Farbe)

■ **C48377** 16 Kurstage  
von 07.03.2012 bis 18.07.2012  
Mittwoch, 18:45-20:15 Uhr  
Waldorf-Schule, Turnhalle, Dr.-Schmelzing-Str. 52  
Leitung: Franz Gojny-Krücke  
Gebühr: € 86,00  
■ **C48378** 16 Kurstage  
von 07.03.2012 bis 18.07.2012  
Mittwoch, 20:15-21:45 Uhr  
Waldorf-Schule, Turnhalle, Dr.-Schmelzing-Str. 52  
Leitung: Franz Gojny-Krücke  
Gebühr: € 86,00

## Wassersport

### Bootsführerscheine und Sprechfunkzeugnisse

#### - Infoabend -

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

■ **C48520** Dienstag, 06.03.2012, 18:15-19:45 Uhr  
vhs - Raum 104/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Prof. Klaus E. und Angelika Michael  
Gebühr: kostenlos - keine Anmeldung erforderlich.

### Bootsführerscheine

Allgemeines:

Die Kurse C48521 - C48526 umfassen nur die Vorbereitung auf den theoretischen Teil der Prüfung. Praktische Ausbildung und Prüfung werden in Utting/Ammersee angeboten. Hierfür entstehen zusätzliche Kosten, die am Infoabend (Kurs C48520) und bei Kursbeginn aufgeschlüsselt werden. Lehrbücher, Prüfungsfragebögen und Navigationsmaterial können erworben werden.

### Sportbootführerschein-Binnen (Segeln)

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

■ **C48521** 3 Kurstage  
von 11.05.2012 bis 13.05.2012  
Freitag, 17:00-21:00 Uhr  
Samstag, 09:00-17:00 Uhr  
Sonntag, 09:00-17:00 Uhr  
vhs - Raum 206/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Prof. Klaus E. und Angelika Michael  
Gebühr: € 125,00

**Amtlicher Sportbootführerschein See und Binnen (Motor) - 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.

**■ C48522** 7 Kurstage

von 13.03.2012 bis 15.05.2012

Dienstag, 18:15-22:00 Uhr

vhs - Raum 206/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Prof. Klaus E. und Angelika Michael

Gebühr: € 125,00

**Amtlicher Sportbootführerschein See und Binnen (Motor) - Kombi-Wochenend-Lehrgang**

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.

**■ C48523** 3 Kurstage

von 09.03.2012 bis 11.03.2012

Freitag, 17:00-21:00 Uhr

Samstag, 09:00-17:00 Uhr

Sonntag, 09:00-17:00 Uhr

vhs - Raum 206/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Prof. Klaus E. und Angelika Michael

Gebühr: € 125,00

**■ C48524** 3 Kurstage

von 04.05.2012 bis 06.05.2012

Freitag, 17:00-21:00 Uhr

Samstag, 09:00-17:00 Uhr

Sonntag, 09:00-17:00 Uhr

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

Leitung: Prof. Klaus E. und Angelika Michael

Gebühr: € 125,00

**Sportküstenschifferschein (SKS)**

Voraussetzung: Sportbootführerschein-See

Der Amtliche Bootführerschein für Küstengewässer ist zwar freiwillig, aber zum Chartern von Segel- oder Motorbooten erforderlich. Der SKS setzt die Kenntnisse und den Besitz des SBF-See zwingend 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.

**■ C48525** 5 Kurstage

von 13.07.2012 bis 22.07.2012

Freitag, 17:00-21:00 Uhr

Samstag, 09:00-17:00 Uhr

Sonntag, 09:00-17:00 Uhr

vhs - Raum 206/II, 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, das das SRC einschließt, können darüber hinaus sämtliche Seefunkanlagen (UKW, Grenz- und Kurzwelle sowie Satellitenfunk) bedient werden. Es werden einfache Englischkenntnisse benötigt.

Während der Lehrgänge verfügt jeder Teilnehmer über "seine eigene", voll funktionstüchtige Seefunkanlage zum Lernen und Üben.

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

Vorkenntnisse: keine.

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

**■ C48530** 3 Kurstage

von 29.06.2012 bis 01.07.2012

Freitag, 17:00-21:00 Uhr

Samstag, 09:00-17:00 Uhr

Sonntag, 09:00-17:00 Uhr

vhs - Raum 206/II, 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 voraus. Die LRC-Prüfung schließt die SRC-Prüfung ein.

**■ C48531** 2 Kurstage

von 14.07.2012 bis 15.07.2012

Sa, So, jeweils 09:00-17:00 Uhr

vhs - Raum 209/II, 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 Prüfungsfragen größtenteils im Selbststudium und kommen dann 2 Tage zur praktischen Ausbildung in Gerätebedienung und praktischer Funkverkehrsabwicklung nach Utting.

Melden Sie sich früh genug vor den Praxis-Kurstagen an, um Zeit zum Lernen des Theoriestoffes zu haben.

Die Prüfung findet am 22.07.2012 statt.

**■ C48535** 3 Kurstage

von 20.07.2012 bis 22.07.2012

Freitag, 09:00-17:00 Uhr

Samstag, 09:00-17:00 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-Kurse**

Die Kanadierkurse finden bei jedem Wetter statt. Ausrüstung wird gestellt.

Informationen über genaue Treffpunkte, Anreise, Kleidung, Verpflegung usw. werden Ihnen rechtzeitig zugesandt.

**Auf der Altmühl - Leichte Wanderfahrt mit dem Kanu für Anfänger und Familien Erwachsene ab 14 Jahre**

Auf der landschaftlich wunderschön gelegenen Altmühl von Eßlingen bis Hagenacker erwerben Sie die Grundkenntnisse des Flusswanderns mit einem Kanadier. Auf diesem Abschnitt erwarten uns zwei spritzige Wasserrutschen (können auch umtragen werden). Während der Tour erhalten Sie wichtige Informationen über Sicherheit und Tourenplanung.

**■ C48582** Sonntag, 06.05.2012,

10:30-16:00 Uhr

Treffpunkt wird mitgeteilt

Leitung: Michael Becking

Gebühr: € 55,00

**Kinder von 6 bis 13 Jahre**

Bitte mitbringen: Informationen über Anreise, Kleidung, Verpflegung rechtzeitig zugesandt.

**■ C48582A** Sonntag, 06.05.2012,

10:30-16:00 Uhr

Treffpunkt wird mitgeteilt

Leitung: Michael Becking

Gebühr: € 32,00

**Auf der Amper - Leichte Wanderfahrt mit dem Kanu für Anfänger und Familien - Erwachsene ab 14 Jahre**

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 Grundschläge des Kanadierfahrens erlernen und einüben. Danach verlassen wir den See und paddeln durch das landschaftlich reizvolle Ampermoos. Ab Grafrath beginnt eine abwechslungsreiche Strecke, die an grünen Wald- und Wiesenuffern 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.

**■ C48584** Sonntag, 29.07.2012,

09:30-16:00 Uhr

Treffpunkt wird mitgeteilt

Leitung: Michael Becking

Gebühr: € 55,00

**Kinder 6 - 13 Jahre****■ C48584A** Sonntag, 29.07.2012,

09:30-16:00 Uhr

Treffpunkt wird mitgeteilt

Leitung: Michael Becking

Gebühr: € 32,00

**Tischtennis****Tischtennis****Für Anfänger**

Im Vordergrund steht das Tischtennis-Spielen in der Gemeinschaft.

Umkleide- und Duschmöglichkeiten sind vorhanden, Parkplätze im Schulhof.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und

Tischtennisschläger - Tischtennisbälle stehen zur Verfügung.

**■ C48600** 15 Kurstage

von 08.03.2012 bis 19.07.2012

Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr

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

Leitung: Dieter Steinkugler, Ewald Schaldach

Gebühr: € 52,00

**Für Fortgeschrittene**

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse erwünscht  
Umkleide- und Duschmöglichkeiten vorhanden, Parkplätze im Schulhof.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und Tischtennisschläger - Tischtennisbälle stehen zur Verfügung.

**■ C48602** 15 Kurstage

von 08.03.2012 bis 19.07.2012

Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr

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

Leitung: Dieter Steinkugler, Ewald Schaldach

Gebühr: € 52,00

## Verschiedene Angebote

### Bogenschießen

Nach einem theoretischen Einführungsabend mit Vermittlung der Grundkenntnisse über Material und Technik erlernen Sie in der Sporthalle Augsburg das Bogenschießen. Bögen, Pfeile usw. werden gestellt. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Rechts- oder Linkshänder!

Bitte mitbringen: Turnschuhe, enganliegende Kleidung, Getränk.

■ **C48900** 3 Kurstage  
von 05.05.2012 bis 19.05.2012

Samstag, 17:00-20:00 Uhr  
BSC - Augsburg e.V., Wasenmeisterweg 20 a  
Leitung: Andreas Dinnebieer  
Gebühr: € 55,00

■ **C48902** 3 Kurstage  
von 02.06.2012 bis 16.06.2012

Samstag, 17:00-20:00 Uhr  
BSC - Augsburg e.V., Wasenmeisterweg 20 a  
Leitung: Andreas Dinnebieer  
Gebühr: € 55,00

## Tanz

Zuständigkeit: Frau Linda Mößner  
Tel.: 0821/50265-16  
g.moessner@vhs-augsburg.de

## Tanz und Bewegung

### Intuition der Bewegung

Im Kontakt mit sich selbst und anderen sind Sie dazu eingeladen, Ihre eigene Körpersprache bewusst wahrzunehmen und neue Bewegungsmuster zu erspüren. Sinnliche Klänge der Tangomusik und Elemente des Bewegungs- und Tanztheaters unterstützen das Wiederfinden des eigenen Ausdrucks. Im geschützten Erlebnisraum wechseln sich angeleitete Sequenzen mit freier Tanzimprovisation ab; orientiert an der von Jorge Aquista entwickelten Tanzform TeatroTango®. Willkommen sind alle, die Freude an Bewegung haben. Kein Tanzpartner erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

■ **C49004** 3 Kurstage  
von 02.03.2012 bis 04.03.2012

Freitag, 19:00-21:00 Uhr  
Samstag, 16:30-19:30 Uhr  
Sonntag, 12:30-15:30 Uhr  
Der grüne Raum, Elisenstr. 1(EG links)  
Leitung: Seda Büyükürkler  
Gebühr: € 70,00 (Gebühr pro Person)

■ **C49005** 3 Kurstage  
von 22.06.2012 bis 24.06.2012

Freitag, 19:00-21:00 Uhr  
Samstag, 16:30-19:30 Uhr  
Sonntag, 12:30-15:30 Uhr  
Der grüne Raum, Elisenstr. 1(EG links)  
Leitung: Seda Büyükürkler  
Gebühr: € 70,00 (Gebühr pro Person)

### Biodanza: Tanz des Lebens

Mit Musik vieler Richtungen von südamerikanisch, afrikanisch über Pop, Jazz und Rock bis klassisch werden wir zu unterschiedlichen Tänzen eingeladen. Wir tanzen frei nach Anleitung und in Kontakt mit anderen Menschen. Mit Biodanza stärken wir uns für den Alltag, fühlen uns lebendig und harmonisiert. Biodanza macht Lust auf das Leben!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

■ **C49009** 7 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 03.05.2012

Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr  
Pädagog. Forum 311/III, Willy-Brandt-Platz 3 a  
Leitung: Anja Janosi  
Gebühr: € 56,00 (Gebühr pro Person)

## Gesellschaftstänze

### Gesellschaftstanz

#### Für Anfänger

Vorkenntnisse: keine. Nur Paar anmeldung!  
Sie erlernen Grundfiguren der Gesellschaftstänze. So ergänzen sich lateinamerikanisch feurige Bewegungen bei Cha-Cha-Cha, Rumba und Jive mit den schwungvollen Standardtänzen. Zusätzlich zeigen wir Ihnen, wie Sie mit Disco-Fox und Salsa jede Tanzfläche erobern.

Leitung: Helga Krebs und Tjark Bosma

■ **C49102** 8 Kurstage  
von 12.03.2012 bis 14.05.2012

Montag, 20:00-21:00 Uhr  
Sportkreisel Augsburg, Eberlestr. 29  
Leitung: Sportkreisel GmbH  
Gebühr: € 73,00 (Gebühr pro Person)

■ **C49103** 8 Kurstage  
von 11.06.2012 bis 30.07.2012

Montag, 20:00-21:00 Uhr  
Sportkreisel Augsburg, Eberlestr. 29  
Leitung: Sportkreisel GmbH  
Gebühr: € 73,00 (Gebühr pro Person)

### Spaß am Tanzen ab 50 plus

#### Für Einsteiger

Vorkenntnisse: keine. Nur Paar anmeldung!  
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 oben!

Leitung: Helga Krebs und Tjark Bosma

■ **C49110** 8 Kurstage  
von 13.03.2012 bis 22.05.2012

Dienstag, 20:15-21:15 Uhr  
Sportkreisel Augsburg, Eberlestr. 29  
Leitung: Sportkreisel GmbH  
Gebühr: € 57,00 (Gebühr pro Person)

■ **C49111** 8 Kurstage  
von 12.06.2012 bis 31.07.2012

Dienstag, 20:15-21:15 Uhr  
Sportkreisel Augsburg, Eberlestr. 29  
Leitung: Sportkreisel GmbH  
Gebühr: € 57,00 (Gebühr pro Person)

### Disco-Fox

#### Für Anfänger

Vorkenntnisse: keine. Nur Paar anmeldung!  
Der Tanz für jede Gelegenheit und jede Feier. Das "Allround-Talent" unter den Tänzen. Mit einfachen Grundschritten und effektvollen Figuren.

Leitung: Helga Krebs und Tjark Bosma

■ **C49115** 8 Kurstage  
von 13.03.2012 bis 22.05.2012

Dienstag, 21:15-22:15 Uhr  
Sportkreisel Augsburg, Eberlestr. 29  
Leitung: Sportkreisel GmbH  
Gebühr: € 67,00 (Gebühr pro Person)

■ **C49116** 8 Kurstage  
von 12.06.2012 bis 31.07.2012

Dienstag, 21:15-22:15 Uhr  
Sportkreisel Augsburg, Eberlestr. 29  
Leitung: Sportkreisel GmbH  
Gebühr: € 67,00 (Gebühr pro Person)

## Lateinamerikanische

## Tänze

## Salsa, Merengue, Bachata

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

Vorkenntnisse: keine

Sie erlernen eine Choreographie auf lateinamerikanische Musik, die aus raffinierten Schritt und Drehkombinationen besteht. Diese Tanzform wird alleine - ohne Partner - getanzt.

Leitung: Helga Krebs und Tjark Bosma

■ **C49300** 8 Kurstage  
von 11.06.2012 bis 30.07.2012

Montag, 19:00-20:00 Uhr  
Sportkreisel Augsburg, Eberlestr. 29  
Leitung: Sportkreisel GmbH  
Gebühr: € 60,00 (Gebühr pro Person)

■ **C49301** 8 Kurstage  
von 12.03.2012 bis 14.05.2012

Montag, 19:00-20:00 Uhr  
Sportkreisel Augsburg, Eberlestr. 29  
Leitung: Sportkreisel GmbH  
Gebühr: € 60,00 (Gebühr pro Person)

### Bachata Romantica

#### Für absolute Beginner

Workshop für Zwei! Schauen Sie sich tief in die Augen, bewegen Sie sich im mitreißenden Rhythmus der Musik und vergessen Sie die Welt um sich herum! Hier werden Leidenschaften entfacht! Merengue und Bachata sind angesagt!

■ **C49303** 6 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 26.04.2012

Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr  
Hep Cat Club, Wallstr. 1 (nahe Königsplatz)  
Leitung: Vladimir Toledo-Sanchez  
Gebühr: € 65,00 (Gebühr pro Person)

#### Mittelstufe

Erotik und Romantik liegen in der Luft, wenn Sie sich mit "Bachata Romantica" in eine andere Welt versetzen. Lassen Sie sich überraschen!

■ **C49304** 6 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 26.04.2012

Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr  
Hep Cat Club, Wallstr. 1 (nahe Königsplatz)  
Leitung: Vladimir Toledo-Sanchez  
Gebühr: € 65,00 (Gebühr pro Person)

### Salsa Elegante für Paare

#### Für absolute Beginner

Erfahren Sie das lateinamerikanische Lebensgefühl hautnah und lernen Sie kubanische Salsa mit seinen rhythmischen Bewegungen kennen. Beim nächsten Salsa-Fest können Sie dann zeigen, was Sie drauf haben.

■ **C49307** 6 Kurstage  
von 09.03.2012 bis 27.04.2012

Freitag, 18:00-19:00 Uhr  
St.-Anna-Volksschule, Turnhalle, Schaezlerstr. 26  
Leitung: Vladimir Toledo-Sanchez  
Gebühr: € 65,00 (Gebühr pro Person)

#### Für Mittelstufe

Erfahren Sie das lateinamerikanische Lebensgefühl hautnah und lernen Sie, sich zu kubanischer Salsa rhythmisch zu bewegen. Beim nächsten Salsa-Fest können Sie zeigen, was Sie drauf haben.

■ **C49308** 6 Kurstage  
von 09.03.2012 bis 27.04.2012

Freitag, 19:00-20:00 Uhr  
St.-Anna-Volksschule, Turnhalle, Schaezlerstr. 26  
Leitung: Vladimir Toledo-Sanchez  
Gebühr: € 65,00 (Gebühr pro Person)

## Cha Cha Cha Tanzkurs

Cha Cha Cha - ein Muss für alle Salseras y Salseros! Der Kurs ist eine sinnvolle Ergänzung zum Salsa Cubana und Sie bleiben herrlich in Bewegung!  
Termine: 17.03./21.04./19.05./16.06./21.07.

■ **C49309** 5 Kurstage  
von 17.03.2012 bis 21.07.2012  
Samstag, 17:00-18:30 Uhr  
Stetten-Inst. Turnhalle EG, Am Katzenstadel 18  
Leitung: Vladimir Toledo-Sanchez  
Gebühr: € 65,00 (Gebühr pro Person)

## Zumba

Zumba® ist ein außergewöhnliches Tanz-Fitness Programm, das sich aus leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen und internationalen Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt - ein dynamisches, begeisterndes und effektives Workout! In 4 Einheiten lernen Sie die Zumba Basisschritte von Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, um für die Zumba®-Party gut vorbereitet zu sein.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe und Wasser zum Trinken in einer Plastikflasche. Umkleiden vorhanden.

■ **C49325** 4 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 29.03.2012  
Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr  
Zumba Fitness Augsburg, Ulmer Straße 160, Eingang B rechts im Untergeschoss  
Leitung: Linda Konaschkov  
Gebühr: € 53,00 (Gebühr pro Person)

■ **C49326** 4 Kurstage  
von 14.06.2012 bis 05.07.2012  
Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr  
Zumba Fitness Augsburg, Ulmer Straße 160, Eingang B rechts im Untergeschoss  
Leitung: Linda Konaschkov  
Gebühr: € 53,00 (Gebühr pro Person)

## Flamenco

### Flamenco

#### Für Anfängerinnen

Dieser Kurs ist für Tanzanfängerinnen jeden Alters. Wir lernen typische Flamencobewegungen voller Stolz, Eleganz und Temperament, die schrittweise aufgebaut werden. Kursinhalt ist das Erlernen einer kleinen Choreographie zu Flamencomusik.

Bitte mitbringen: Stabile Schuhe, halbhoher Absatz.

■ **C49500** 12 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 26.06.2012  
Dienstag, 18:00-19:00 Uhr  
Tanzstudio Alameda, Austr. 27 (Kulturpark West ehem. Ballonfabrik), Raum 007  
Leitung: Lydia Marz-Beierl  
Gebühr: € 100,00 (Gebühr pro Person)

## Setdance

### Irish Set-Dance

#### Für Anfänger

Möchten Sie verschiedene Set-Dance-Formen aus den unterschiedlichsten Regionen Irlands kennen lernen? Die Tänze sind schnell und werden auf relativ kleinem Raum in einem Kreis von vier Paaren getanzt. Figurenfolgen und Platzwechsel sind leicht zu erlernen und machen viel Spaß! Keine paarweise Anmeldung erforderlich!

Bitte mitbringen: Schuhe mit Ledersohle

■ **C49707** Samstag, 05.05.2012, 10:30-16:30 Uhr  
Kervansaray Gaststätte, Seilerstr. 5  
Leitung: Sabine Surholt  
Gebühr: € 35,00 (Gebühr pro Person)

### Für Fortgeschrittene

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Set-Dance sind wünschenswert. Wir wollen weitere Set-Dance-Formen (siehe Anfängerkurs) kennen lernen. Keine paarweise Anmeldung erforderlich!

Bitte mitbringen: Schuhe mit Ledersohle.

■ **C49708** 2 Kurstage  
von 10.03.2012 bis 11.03.2012  
Sa, So, jeweils 10:30-16:30 Uhr  
Kervansaray Gaststätte, Seilerstr. 5  
Leitung: Sabine Surholt  
Gebühr: € 65,00 (Gebühr pro Person)

## Orientalischer Tanz

### Tanzen aus Spaß: Orientalischer Tanz

#### Für Anfängerinnen

Max. 8 Teilnehmerinnen  
Angesprochen sind Frauen (gleich 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 die Freude am Tanzen zu erleben!

Bitte mitbringen: Leggings und dicke Socken

■ **C49805** 8 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 15.05.2012  
Dienstag, 18:10-19:10 Uhr  
Studio Nahid, Fabrikstr. 11, 86199 Augsburg  
Leitung: Anita Nahid Mächtlinger  
Gebühr: € 64,00

■ **C49806** 7 Kurstage  
von 22.05.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 18:10-19:10 Uhr  
Studio Nahid, Fabrikstr. 11, 86199 Augsburg  
Leitung: Anita Nahid Mächtlinger  
Gebühr: € 56,00

### Für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

Max. 8 TeilnehmerInnen  
Angesprochen sind Frauen, die bereits Erfahrungen mit dem orientalischen Tanz gemacht haben. Es werden bekannte Techniken verfeinert und neue erlernt. Zuletzt wird alles in eine Choreographie eingebunden.

Bitte mitbringen: Leggings und dicke Socken

■ **C49808** 8 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 15.05.2012  
Dienstag, 19:20-20:20 Uhr  
Studio Nahid, Fabrikstr. 11, 86199 Augsburg  
Leitung: Anita Nahid Mächtlinger  
Gebühr: € 64,00

■ **C49809** 7 Kurstage  
von 22.05.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 19:20-20:20 Uhr  
Studio Nahid, Fabrikstr. 11, 86199 Augsburg  
Leitung: Anita Nahid Mächtlinger  
Gebühr: € 56,00

■ **C49810** 8 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 15.05.2012  
Dienstag, 20:30-21:30 Uhr  
Studio Nahid, Fabrikstr. 11, 86199 Augsburg  
Leitung: Anita Nahid Mächtlinger  
Gebühr: € 64,00

■ **C49812** 7 Kurstage  
von 22.05.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 20:30-21:30 Uhr  
Studio Nahid, Fabrikstr. 11, 86199 Augsburg  
Leitung: Anita Nahid Mächtlinger  
Gebühr: € 56,00

## Orientalischer Tanz

### Mittelstufe

Max. 8 Teilnehmerinnen  
Für Frauen, die bereits vier bis fünf Jahre Tanzerfahrung besitzen. Techniken werden vertieft und verfeinert und neue erlernt. Dies alles wird in eine Choreographie eingebunden.

Bitte mitbringen: Leggings und dicke Socken, wenn vorhanden Hüfttuch

■ **C49813** 8 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 10.05.2012  
Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr  
Studio Nahid, Fabrikstr. 11, 86199 Augsburg  
Leitung: Anita Nahid Mächtlinger  
Gebühr: € 64,00

■ **C49814** 7 Kurstage  
von 24.05.2012 bis 19.07.2012  
Donnerstag, 20:00-21:00 Uhr  
Studio Nahid, Fabrikstr. 11, 86199 Augsburg  
Leitung: Anita Nahid Mächtlinger  
Gebühr: € 56,00

### Orientalischer Tanz für Kinder

#### (9 - 12 Jahre)

In jeder von Euch steckt eine Shakira! Orientalischer Tanz macht wirklich viel Spaß und verbessert außerdem Körperbeherrschung, Koordination, aufrechte Haltung und nicht zu vergessen: die Stärkung des Selbstbewusstseins!

Bitte mitbringen: Leggings und dicke Socken

■ **C49822** 8 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 15.05.2012  
Dienstag, 17:00-18:00 Uhr  
Studio Nahid, Fabrikstr. 11, 86199 Augsburg  
Leitung: Anita Nahid Mächtlinger  
Gebühr: € 50,00

■ **C49823** 7 Kurstage  
von 22.05.2012 bis 17.07.2012  
Dienstag, 17:00-18:00 Uhr  
Studio Nahid, Fabrikstr. 11, 86199 Augsburg  
Leitung: Anita Nahid Mächtlinger  
Gebühr: € 44,00

## 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.

■ **C49900** 14 Kurstage  
von 06.03.2012 bis 10.07.2012  
Dienstag, 20:00-21:30 Uhr  
Maria-Theresia-Gymn., Raum 36/III, Gutenbergstr.1  
Leitung: Franz Steininger  
Gebühr: € 63,00

### Tanzen ohne Grenzen

"Tanzen ist Träumen mit den Füßen". Sie lernen Kreis- und Reihentänze - mal ruhig, mal beschwingt - aus allen Teilen Griechenlands und anderen Ländern. Im Vordergrund steht nicht Perfektionismus, sondern die Freude an der Bewegung zu schöner Musik und das Gemeinschaftserleben im Tanz. Geeignet für tanzbegeisterte Anfänger und Fortgeschrittene. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich.

■ **C49913** 8 Kurstage  
von 08.03.2012 bis 10.05.2012  
Donnerstag, 18:15-20:00 Uhr  
Kervansaray Gaststätte, Seilerstr. 5  
Leitung: Lefteris Beslicas  
Gebühr: € 42,00

### Traditioneller Hawaiianischer Hula Tanz zum Kennenlernen

Zu wunderschöner Musik aus Hawaii wiegen wir unsere Hüften im Rhythmus der Wellen und erzählen mit unseren Händen Geschichten. Sie lernen einen Tanz, mit verschiedenen Schrittkombinationen und Gesten. Hula wird ohne Tanzpartner getanzt und ist leicht erlernbar. Für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken

#### ■ C49917 3 Kurstage

von 05.03.2012 bis 19.03.2012

Montag, 19:00-20:30 Uhr

Sportkreisel Augsburg, kleiner Raum, Eberlestr. 29

Leitung: Silvia Hoffmann

Gebühr: € 36,00

#### ■ C49918 3 Kurstage

von 16.04.2012 bis 30.04.2012

Montag, 19:00-20:30 Uhr

Sportkreisel Augsburg, kleiner Raum, Eberlestr. 29

Leitung: Silvia Hoffmann

Gebühr: € 36,00

#### ■ C49919 3 Kurstage

von 07.05.2012 bis 21.05.2012

Montag, 19:00-20:30 Uhr

Sportkreisel Augsburg, kleiner Raum, Eberlestr. 29

Leitung: Silvia Hoffmann

Gebühr: € 36,00

### Butoh - ein sinnlicher Tanz

Die Japaner Tatsumi Hijikata und Kazuo Ohno entwickelten diese neue Tanzform. Aus den Wurzeln ihrer kulturellen Herkunft und inspiriert vom deutschen Ausdruckstanz verließen sie die klassische Struktur. Es entstand ein Tanz, bei dem sich der Tänzer dem Körper öffnet und zu natürlichen Formen der Bewegung zurückfindet. Butoh arbeitet mit Gegensätzen und der Einzigartigkeit jedes Menschen. Für alle, die sich gerne frei bewegen und ihren Körpern auf andere Weise kennenlernen wollen. Kein Tanzpartner erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

#### ■ C49930 Freitag, 01.06.2012,

19:00-21:00 Uhr

Der grüne Raum, Elisenstr. 1(EG links)

Leitung: Seda Büyükürkler

Gebühr: € 17,00 Gebühr pro Person

### 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

#### ■ C49955 15 Kurstage

von 06.03.2012 bis 17.07.2012

Dienstag, 19:15-20:15 Uhr

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

Leitung: Meinrad Fackler

Gebühr: € 50,00

### Tänze - bunt gemischt

#### Seniorentanz für Fortgeschrittene

Tanzen ist Labsal für die Seele und hält Körper und Geist in Bewegung. Wir werden Tänze aus verschiedenen Bereichen (z. B. Gesellschaftstanz, internationale Folklore, u. a. in gemeinschaftlichen Formen tanzen (z. B. Kreis-, Gassen-, Linientänze). Für Einzelpersonen wie für Paare geeignet.

Bitte mitbringen: flache Schuhe, für sicheren Halt.

#### ■ C49960 14 Kurstage

von 08.03.2012 bis 19.07.2012

Donnerstag, 14:00-15:30 Uhr

Nicht am 14. Juni

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

Leitung: Sophia Ludl

Gebühr: € 66,00

#### Seniorentanz für AnfängerInnen

Tanzen ist Labsal für die Seele und hält Körper und Geist in Bewegung. Wir werden Tänze aus verschiedenen Bereichen (z. B. Gesellschaftstanz, internationale Folklore, u. a. in gemeinschaftlichen Formen tanzen (z. B. Kreis-, Gassen-, Linientänze). Für Einzelpersonen wie für Paare geeignet.

Bitte mitbringen: flache Schuhe, für sicheren Halt.

#### ■ C49962 14 Kurstage

von 08.03.2012 bis 19.07.2012

Donnerstag, 14:00-14:30 Uhr

Nicht am 14. Juni

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

Leitung: Sophia Ludl

Gebühr: € 23,00

### Tanzen für Junggebliebene

#### Für Fortgeschrittene

Voraussetzung: Wechselschritt, Walzerschritt, Box Freude an flotter Bewegung, rhythmisches Einfühlungsvermögen und gute Raumorientierung erwünscht. Für Einzelpersonen wie für Paare geeignet. Tanzen ist Labsal für die Seele und hält Körper und Geist in Bewegung. Wir werden Tänze aus verschiedenen Bereichen (z. B. Gesellschaftstanz, internationale Folklore, u. a.) in gemeinschaftlichen Formen tanzen (z. B. Kreis-, Gassen-, Linientänze).

Bitte mitbringen: flache Schuhe, für sicheren Halt.

#### ■ C49964 14 Kurstage

von 08.03.2012 bis 19.07.2012

Donnerstag, 15:50-17:15 Uhr

Nicht am 14. Juni

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

Leitung: Sophia Ludl

Gebühr: € 65,00