



## Ihr Ansprechpartner:

André Haußner  
03647 448-143  
haussner@vhs-sok.de



## Hinweise

Unsere Kurse sind für Personen gedacht, welche **nicht** an akuten körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen leiden. Bitte konsultieren Sie im Zweifelsfall vor Kursbeginn Ihren Hausarzt.

### Die gesetzlichen Krankenkassen fördern Gesundheitskurse.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht können spezielle Kurse im VHS-Programm von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

Bei Teilnahme an geförderten Kursen erstatten Krankenkassen die Kursgebühren ganz oder zu einem großen Teil. Hierzu sind nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung der VHS und ein Zahlungsbeleg über die Kursgebühr bei der Krankenkasse einzureichen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse am Ort.

Die Teilnahmebescheinigung wird erteilt, wenn Sie an **mindestens 80 %** der Kursstunden teilgenommen und das Kursentgelt entrichtet haben.

### Bonussystem der Krankenkassen

Die gesetzlichen Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-Systems anerkennen. Das Verfahren ist sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse am Ort.

### Kurse ohne konkrete Terminangabe beginnen jeweils nach Erreichen der Mindestteilnehmerzahl.

### Beachten Sie auch unsere neuen Vormittagsangebote!

## Pößneck

### Vorträge

#### Homöopathie (M1-300001) -NEU-

Die Homöopathie ist ein seit 200 Jahren praktiziertes Naturheilverfahren, mit dessen Hilfe die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktiviert und somit akute und chronische Krankheiten geheilt werden können. In diesem Vortrag wird die Wirkungsweise der Homöopathie erklärt und es werden einige Mittel vorgestellt, die man selbst zu Hause anwenden kann. Bei Interesse kann der Vortrag als Kurs weitergeführt werden.

Dauer: 2 UE, 19:30 - 21:00 Uhr  
Termin: Die 01.11.2011,  
Ort: VHS PN, Wohlfarthstraße 3  
Kosten: 5,00 €  
Leitung: Anke Gräfe

#### Naturheilverfahren (M1-300002) -NEU-

In der Naturheilpraxis gibt es viele Methoden, um die Selbstheilungskräfte anzuregen und Krankheiten zu heilen. Dieser Vortrag erklärt die bekanntesten und am häufigsten angewandten Verfahren, wie z.B. Homöopathie, Akupunktur, Pflanzenheilkunde, Schröpfkopfbehandlung... und gibt Tipps und Anregungen was man selbst zur Gesunderhaltung beitragen kann.

Dauer: 2 UE, 19:30 - 21:00 Uhr  
Termin: Mi 30.11.2011,  
Ort: VHS PN, Wohlfarthstraße 3  
Kosten: 5,00 €  
Leitung: Anke Gräfe

## Entspannung - Stressbewältigung

#### Wenn der Mensch zwischen Wollen und Können steht - und wie wir Veränderungen meistern (M1-300003) -NEU-

Wenn das Gefühl den Verstand beherrscht und wir manchmal nicht mehr weiter wissen, dann brauchen wir eine Lösung. Im Vortrag soll dieser Zwiespalt von verschiedenen Seiten beleuchtet werden um diesen dann Schritt für Schritt zu lösen. Inhalte: Körperempfindungen und Wahrnehmung, Verstand und Emotionen, Störgefühle, Veränderungstechniken und Modelle, spannende und entspannende Momente.

Dauer: 2 UE, Die 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS PN, Wohlfarthstraße 3  
Kosten: 8,00 €  
Leitung: Monika Hellmuth (Dipl. Soz. Päd.)

#### Einführung in die atemzentrierte Bewegungs- und Körperarbeit - Schnupperkurs (M1-300004)

Durch gezielte Bewegungsabfolgen wird dem Atem die Möglichkeit gegeben seine wohltuende Wirkung zu entfalten. Die Kursteilnehmer können ihren Körper und ihren individuellen Atem erfahren und damit sich selbst ein Stück weit begegnen. Die Atemarbeit als solche ist ein prozesshaftes Geschehen und somit ein Übungsweg. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, dicke Socken (Getränke und Essen nach persönl. Bedarf). Bei Interesse wird die Veranstaltung als Kurs weitergeführt.

Dauer: 2 h, Fr 17:00 - 19:00 Uhr  
Ort: VHS PN, Wohlfarthstr. 3  
Kosten: 5,00 €  
Leitung: Jeanette Schmiegel

#### Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen - Programm zur Stressbewältigung (M1-301501) -NEU-

Wenn sie vielleicht etwas Teures kaufen wollen, überlegen sie hin und her, fragen Freunde, lesen noch eine Zeitschrift, lassen sich beraten. Im beruflichen und privaten Bereich geht man oft nicht so rational vor und tappt immer wieder in die selbe Falle, trägt unerledigte Probleme lange mit sich herum, wird unzufrieden, hat keine Zeit. In dem Kurs erlernen sie eine Problemlösemöglichkeit, die im Lebensalltag angewendet werden kann. Statt Unzufriedenheit kann ein rationelleres Verhalten entstehen.

Um von dem Kurs zu profitieren, sollten sie die Bereitschaft mitbringen, sich dem eigenen Stress auseinander zu setzen. Statt so weiter zu machen wie bisher, schauen Sie sich in dem Kurs die Probleme näher an. Oft spielt die Einstellung zur eigenen Problematik eine große Rolle dabei, wie stark belastend der Alltag läuft. In der Kurszeit schauen wir uns die Gedanken und das Handeln bei Anforderungen näher an und versuchen, beides so zu hinzubekommen, dass sie eine bessere Lösung für sich finden. Ich hoffe, das wir uns bei Ihrer Teilnahme an dem Kurs über diese Themen austauschen können.

Dauer: 10 x 2 UE, Do 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: VHS PN, Wohlfarthstr. 3  
Kosten: 60,00 € (zzgl. 20,00 € für Material)  
Leitung: Birgit Andres (Dipl. Psychologin)

### Prana-Yoga Vitalität für jedes Alter (M1-301211)

Der Reichtum des Lebens ist unsere Gesundheit. Prana Yoga ist ein Weg zur körperlichen und geistigen Fitness durch Körperübungen, richtiger Atmung und Entspannung. Die Übungen sind einfach und effektiv. Die Technik ist für Jeden unabhängig vom Alter durchführbar.

Dauer: 10 x 2 UE, Mo 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: VHS PN, Wohlfarthstraße 3  
Kosten: 60,00 €  
Leitung: Monika Piehler

### Hatha-Yoga (M1-301204)

Yoga ist eine wirkungsvolle Methode, den Körper zu stärken und gleichzeitig Verspannungen abzubauen. Unser Kurs beinhaltet Übungen und Bewegungsabläufe, welche den Körper dehnen, kräftigen und mobilisieren. Im Mittelpunkt stehen Übungen zur Unterstützung der Wirbelsäule. Die jeweilige Übungsstunde schließt mit einer Tiefenentspannung von 10-15 min.

Dauer: 10 x 2 UE, Fr 17:00 - 18:30 Uhr  
Ort: VHS PN, Wohlfarthstraße 3  
Kosten: 60,00 €  
Leitung: Ina Radzuweit

### Hatha-Yoga (M1-301205)

Dauer: 10 x 2 UE, Fr 15:15 - 16:45 Uhr  
Ort: VHS PN, Wohlfarthstraße 3  
Kosten: 60,00 €  
Leitung: Ina Radzuweit

### Hatha-Yoga am Vormittag -NEU- (M1-301206)

Durch bewusste Körperübungen werden auf sanfte Art Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein entwickelt. Das ruhige Halten der Stellungen lässt blockierte Lebensenergien wieder fließen, innere Heilkräfte werden aktiviert.

Yoga hilft mit speziellen Atemübungen die Sauerstoffaufnahme zu verbessern, das Herzkreislaufsystem anzuregen und gegen Müdigkeit und Depressionen vorzubeugen.

Die Yogastunde endet mit einer Tiefenentspannung, in der Stresshormone abgebaut, Heilprozesse gefördert, geistige Stärke und Ruhe hergestellt werden. Dieser Kurs ist besonders für Anfänger, auch Hausfrauen und Senioren geeignet, die durch sanfte Körperübungen, angeleiteter Atmung und geistiger Entspannung, Energie für Ihren Körper wieder auf tanken möchten.

Dauer: 10 x 2 UE, Di 09:30 - 11:00 Uhr  
Ort: VHS PN, Wohlfarthstraße 3  
Kosten: 60,00 €  
Leitung: Monika Röhler-Woborschill

### Studie belegt: VHS macht gesünder

„Lässt sich die Verbesserung der Gesundheit durch VHS Entspannungskurse wissenschaftlich belegen?“ lautet die zentrale Fragestellung einer Studie, die das Uni-Klinikum Hamburg-Eppendorf im Auftrag des Deutschen Volkshochschul-Verbandes und mit Förderung der im VdEK organisierten Ersatzkassen durchgeführt hat. Befragt wurden zu Kursbeginn, Kursende und nach 3 Monaten bundesweit über 1000 Teilnehmer/innen aus 132 Kursen (Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung).

Das Ergebnis: Die Kurse verbessern die gesundheitsbezogene Lebensqualität und vermindern psychische und körperliche Beschwerden signifikant. Die Gesundheitsgewinne traten bei Männern und Frauen, Anfängern und Fortgeschrittenen, Jüngeren und Älteren gleichermaßen ein und hielten sogar nach 3 Monaten an. Wichtig für die positive Wirkung ist aber die regelmäßige Anwendung des Verfahrens.

Weitere Informationen zur Studie finden Sie unter [www.dvv-vhs.de](http://www.dvv-vhs.de)

### Yoga bei Skoliose/ für Betroffene -NEU- (M1-301221)

Dieser Yoga-Workshop richtet sich insbesondere an Skoliose-Betroffene. Im ersten Teil werden die Symptome von Skoliose und die Auswirkungen auf Muskulatur und Bandscheiben erläutert. Im Anschluss sollen Yogaübungen absolviert werden, die eine ausgleichende Wirkung haben, Muskulatur und Wirbelsäule strecken und entspannen können und dadurch den Druck auf die Bandscheiben verringern.

In den Übungen wird der ganze Körper einbezogen, insbesondere Schultern, Wirbelsäule und Becken.

Im anschließenden Workshop sollen Vorteile erklärt werden, welche sich bei regelmäßiger Anwendung der Übungen ergeben können. Die TeilnehmerInnen haben die Möglichkeit Fragen zu den einzelnen Elementen zu stellen. Die Veranstaltung ist auch für TeilnehmerInnen geeignet, die gern die Praxis von Yoga kennenlernen wollen.

Dauer: 4 UE, Sa 09:00 - 12:00 Uhr  
Ort: VHS PN, Wohlfarthstraße 3  
Kosten: 10,00 €  
Leitung: Ina Radzuweit

### Reiki das Fließen der Lebensenergie spüren - 1. Grad (M1-301302)

Der Japaner Dr. Usui reinkultierte zu Beginn des 20. Jh. diese Entspannungs- u. Selbstheilungsmethode. Reiki schenkt Tiefenentspannung, aktiviert die Selbstheilungskräfte und löst sanft psychische Altlasten.

Im Reiki I. Grad erhalten Sie eine Einstimmung in das Ki = Lebensenergie und erlernen verschiedene Handpositionen für Eigen- und Fremdbehandlung. Maximale Teilnehmerzahl: 5 Personen

Dauer: 16 UE, Sa u. So 09:00 - 16:00 Uhr  
Termin: Sa./So., 1./2. Oktober 2011  
Ort: VHS PN, Wohlfarthstraße 3  
Kosten: 85,00 €  
Leitung: Grit Heuschkel

### Reiki - 2. Grad (M1-301311)

Voraussetzung hierfür ist der 1. Grad Reiki und eine mindestens ½ - jährige aktive Arbeit damit. In diesem Seminar erhalten Sie drei Einstimmungen ins Ki, der Lebendenergie. Weiterhin erlernen Sie drei Symbole und Mantren für die vertiefende Arbeit mit Reiki. Sie lernen eine Vielzahl zusätzlicher Behandlungsmöglichkeiten kennen, inkl. Mental- und Fernbehandlung und vervielfachen so die Anwendbarkeit und Wirkung Ihres Reiki. Erfahrungsaustausch, Meditation und viele praktische Anwendungen runden das Seminar ab. Maximale Teilnehmerzahl: 5 Personen

Dauer: 16 UE, Sa u. So 09:00 - 16:00 Uhr  
Termin: Sa./So., 10./11. Dezember 2011  
Ort: VHS PN, Wohlfarthstraße 3  
Kosten: 170,00 €

### Tai Chi & Qi Gong (M1-301401)

Tai Chi (Taijiquan) ist eine alte chinesische Bewegungskunst mit meditativem Charakter. Es hat seinen Ursprung in den traditionellen Kampfkünsten, wird aber heute vor allem wegen seiner gesundheitlichen Wirkungen praktiziert. Typisch sind seine langsamen und fließenden Bewegungen. Tai Chi trainiert das Körperbewusstsein und führt zu innerer Harmonie und Entspannung. Man lernt, Stabilität und Kraft mit Flexibilität und Leichtigkeit zu verbinden, und verbessert die Motorik.

Qi Gong hat in China eine Tradition von mehreren tausend Jahren und bedeutet „Übungen für die Lebensenergie“. Es reguliert und harmonisiert den gesamten Organismus und wirkt sich förderlich auf den geistigen Zustand aus. Qi Gong aktiviert die Selbstheilungskräfte, hilft bei Erkrankungen und gibt uns neue Lebenskraft. Wer mit Tai Chi und Qi Gong beginnt, übt sich darin, langsamer zu werden, achtsamer und geduldig mit sich selbst. Die Chinesen sagen: „Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.“ Kursinhalte Anfängerkurs:

Grundelemente und Basistechniken des Tai Chi wie Lockerungs-, Koordinations- und Verwurzelungsübungen, Sinken und Aufrichten, Yin und Yang in der Bewegung, der neunfache Morgengruß und andere Kurzformen.

Im Qi Gong Teil wird Nei Yang Gong geübt. Nei Yang Gong heißt „innen nährendes Qigong“ und besteht aus Übungen in Bewegung, in Ruhe sowie einigen Selbstmassage-Übungen. Bitte legere Kleidung, warme Socken und ein Handtuch mitbringen.

Dauer: 5 x 2 UE, Di 19:30 - 21:00 Uhr  
Ort: Pößneck, Gymnastikraum Gymnasium  
Kosten: 34,00 €  
Leitung: Jochen Greiling

### Tai Chi & Qi Gong (Aufbaukurs) (M1-301411)

Sie haben einen Anfängerkurs bei uns besucht und möchten die Übungen vertiefen.

Dauer: 5 x 2 UE, dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr  
Ort: Pößneck, Gymnastikraum Gymnasium  
Kosten: 34,00 €  
Leitung: Jochen Greiling





## Gesünder Leben

### Endlich Nichtraucher!

„Das Rauchfrei Programm“ (M1-303001)

„Mit dem Rauchen aufzuhören ist die einfachste Sache der Welt. Ich habe es schon 100 Mal ausprobiert.“ Mark Twain

Durch die Teilnahme an diesem Kurs können Sie ihre Chance erhöhen, Nichtraucher zu werden und zu bleiben. Im Kurs wird in den ersten Kursstunden die Motivation für ein rauchfreies Leben aufgebaut bzw. verstärkt und der Rauchstopp wird vorbereitet. Die anschließenden Kursstunden dienen der Stabilisierung des Nichtrauchens.

Fachkompetente Anleitung, erprobte Arbeitsmaterialien und die Gemeinschaft der Gruppe helfen Ihnen bei der Erreichung des Zieles. Nähere Informationen zum Programm erhalten Sie auch unter [www.rauchfrei-programm.de](http://www.rauchfrei-programm.de). (Die Kursgebühr kann ganz oder teilweise von der Krankenkasse erstattet werden.)

Dauer: 16 h, Do, 18:30 – 20:30 Uhr  
Termin: 29.09.2011  
Ort: VHS PN, Wohlfarthstr. 3  
Kosten: 130,00 € und 21,00 € Materialkosten  
Leitung: Monika Pampel, DRK Kreisverband Rudolstadt e.V.

### Ein Kochkurs für den besonderen Anlass - Geschmack muss nicht ungesund sein (M1-307001)

Sie wollen besondere Gerichte und Produkte, die Sie in Kochshows schon einmal gesehen haben, unter fachkundiger Anleitung selber nachkochen? Sie möchten gerne mehr über die Geheimnisse wohlschmeckenden Essens erfahren und sich trotzdem gesundheitsbewusst ernähren?

Da kommt Ihnen dieser Kochkurs wie gerufen. Ein Koch, Ernährungswissenschaftler und Berufsschullehrer in einer Person plant, kocht und verweist mit Ihnen besondere Speisen und Getränke. Um den individuellen Ansprüchen der Teilnehmenden zu entsprechen werden in einem Vorgespräch die persönlichen Wünsche der Kursteilnehmer festgestellt.

Dauer: 6 x 3 1/2 h, Die 18:00 – 21:30 Uhr  
Ort: Küche SBBZ Pößneck, Wohlfarthstr. 3  
Kosten: 125,00€ (Kosten für Zutaten inkl.)  
Leitung: Marco Kühn



## Bewegung - Gymnastik

### Fit durch rhythmische Bewegung - Flamenco für AnfängerInnen -NEU- (M1-302001)

Flamenco - das ist der Stolz, das Temperament und die Anmut des bekanntesten spanischen Tanzes. Erlernen Sie zunächst die *Sevillana*, welche ein Muss auf jedem spanischen Fest ist. Durch das gezielte Training bekommen Sie eine völlig neue Körperspannung, bauen die Muskulatur in fast allen Bereichen auf und verbessern Ihre Fitness durch den schön anzusehenden - aber auch recht fordernden Tanz. **Inhalte:**

- Aufwärmtraining zur Stärkung der Nacken-/ Rücken-/ Arm- & Beinmuskulatur
- der Ablauf einer Sevillana/ Choreografie
- die flamencotypischen Arm-/ Handbewegungen
- die Fußperkussion mit den Absätze
- das rhythmusbegleitende Klatschen der Hände

Flamenco ist für jedes Alter und für Männer sowie für Frauen gleichermaßen geeignet. Wem Flamenco schon immer gefallen hat und dies selbst einmal ausprobieren möchte ist ebenso willkommen wie Menschen die im Flamenco eine neue und extravagante Form eines Fitnesstrainings zur besseren Kondition nutzen möchte. Sie werden ein völlig neues Körperbewusstsein entwickeln & durch den Tanz eine sehr stolze Körperhaltung entwickeln. Benötigt werden für Frauen ein langer weitschwingender Rock, für Männer eine ärmellose Weste sowie für Frauen & Männer festes Schuhwerk mit einem stabilen Absatz.

Dauer: 10 x 2 UE, Fr 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: VHS PN, Wohlfarthstr. 3  
Kosten: 62,50 €  
Leitung: Mario und Diana Link.

### Step-Aerobic-Mix (M1-302622) -NEU-

Dauer: 10 x 1 UE, Mi 18:30 - 19:15 Uhr  
Ort: VHS PN, Wohlfarthstr. 3  
Kosten: 30,00 €  
Leitung: N.N.

### Callanetics (M1-302301)

Durch spezielle Übungen verschwinden die hartnäckigen Fettpölsterchen. Der Bauch wird flacher, die Taille schmaler, Po und Schenkel fester. Problemzonen-gymnastik wirkt als Tiefen-gymnastik.

Dauer: 5 x 2 UE, Do 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: Pößneck, Obere Stadtapotheke  
Kosten: 34,00 €  
Leitung: N.N.

### Super-Callanetics (M1-302311)

Dauer: 5 x 2 UE, im Anschluss an Callanetics  
Ort: Pößneck, Obere Stadtapotheke  
Kosten: 34,00 €  
Leitung: N.N.

### Koordination und Bewegungssicherheit mit Musik (M1-304402)

Gönnen Sie sich eine Stunde Fitness mit Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit und Ausdauer sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen. Ohne Frage können Sie mit diesem Übungsprogramm Ihre Figur verändern, Ihre Kondition und Ihren Muskelaufbau verbessern. Sie werden sich in körperlicher und seelischer Hinsicht wohler fühlen!

Dauer: 10 x 1 UE, Mi 18:00 - 18:45 Uhr  
Ort: Pößneck, Pflegeheim DRK/PN-Ost  
Kosten: 34,00 €  
Leitung: Nicole Pfister

### Koordination und Bewegungssicherheit mit Musik (M1-304403)

Dauer: 10 x 1 UE, Mi 18:45 - 19:30 Uhr  
Ort: Pößneck, Pflegeheim DRK/PN-Ost  
Kosten: 34,00 €  
Leitung: Nicole Pfister

### Koordination und Bewegungssicherheit am Morgen -NEU- (M1-304404)

Dauer: 10 x 1 UE, Mi 10:00 - 10:45 Uhr  
Ort: VHS PN, Wohlfarthstraße 3  
Kosten: 34,00 €  
Leitung: Nicole Pfister

### Pilates (M1-304102)

Pilates ist ein „ganzheitliches Workout“, denn Bewegen und Denken gehören zusammen. Es werden immer zahlreiche Muskelgruppen, die Gelenke und das gesamte Bindegewebe angesprochen. Wer diese Tiefenmuskulatur stärkt, verbessert die Körperspannung, seine Beweglichkeit und sein Körperbewusstsein. Belohnung für den Einsatz ist ein wohlgeformter Körper, mentale Gelassenheit und mehr Energie im Alltag.

Dauer: 10 x 1 h, Die 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: VHS PN, Wohlfarthstraße 3  
Kosten: 45,00 €  
Leitung: Annika Schöne

### Herz-Kreislauf-Stärkung / Cardiotraining (M1-304502)

Dauer: 10 x 1 h, Mo 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: VHS PN, Wohlfarthstraße 3  
Kosten: 37,00 €  
Leitung: Christiane Lepold

### Herz-Kreislauf-Stärkung / Cardiotraining (M1-304503)

Dauer: 10 x 1 h, Mo 20:00 - 21:00 Uhr  
Ort: VHS PN, Wohlfarthstraße 3  
Kosten: 37,00 €  
Leitung: Christiane Lepold

Anzeige Raumausstattung Grimm

## Rücken und Wirbelsäule

### Gesunde Wirbelsäule - Kombikurs -NEU- (M1-304110)

Beugen Sie mit einem auflockerndem Bewegungs- und Entspannungsprogramm, unter fachgerechter Anleitung, Rücken- und Gelenkschmerzen vor. Der Kurs läuft ganzjährig in 3 Teilen à 10 Stunden. Beginn ist jeweils im Januar. Ein späterer Einstieg ist möglich. Bei Buchung aller drei Teile sparen Sie zweimal die Verwaltungskostenpauschale!

Dauer: 30 h (3 x 10 h), Mo 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: VHS PN, Wohlfarthstraße 3  
Kosten: 91,00 €  
Leitung: Annika Schöne

vhs *gemeinsam erleben* **Gesundheit**

### Gesunde Wirbelsäule (M1-304813)

Wenn Sie Rückenbeschwerden vorbeugen wollen oder schon damit geplagt sind, dann kommen Sie in unsere Rückenschule. Wir vermitteln Ihnen theoretisches Wissen zu Ursachen von Rückenbeschwerden oder zur Funktion der Wirbelsäule. Übungen zum Entspannen, Kräftigen und Dehnen der Muskulatur helfen Ihnen, Ihr Kreuz besser in den Griff zu bekommen.

Dauer: 10 x 1 h, Do 18:00 - 19:00 Uhr  
Ort: VHS PN, Wohlfarthstraße 3  
Kosten: 40,00 €  
Leitung: Gudrun Lanin

### Gesunde Wirbelsäule (M1-304814)

Dauer: 10 x 1 h, Do 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: VHS PN, Wohlfarthstraße 3  
Kosten: 40,00 €  
Leitung: Gudrun Lanin

### Gesunde Wirbelsäule am Morgen (M1-304815) -NEU-

Dauer: 10 x 1 h, Do 08:45 - 09:45 Uhr  
Ort: VHS PN, Wohlfarthstraße 3  
Kosten: 40,00 €  
Leitung: Gudrun Lanin

### Rückenaufbau (M1-304803)

Dauer: 10 x 1 h, Mi 18:00 - 19:00 Uhr  
Ort: Pößneck, AWO, Schlettweiner Steig  
Kosten: 40,00 €  
Leitung: Ines Görgner

### Rückenaufbau - Kurs II (M1-304804)

Dauer: 10 x 1 h, Mi 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Pößneck, AWO, Schlettweiner Steig  
Kosten: 40,00 €  
Leitung: Ines Görgner

### Gesunde Wirbelsäule - Übungen im Wasser (M1-304902)

Eine besonders schonende Trainingsform, unterstützt durch die Tragkraft des Wassers, um Probleme mit Gelenken und der Wirbelsäule positiv zu beeinflussen. Gleichzeitig werden Verspannungen und Verkrampfungen des Bewegungsapparates gelöst.

Dauer: 10 x 1 UE, Die 20:00 - 20:45 Uhr  
Ort: Pößneck, Stadtbad (Schwimmhalle)  
Kosten: 50,00 € (incl. Eintritt Stadtbad)  
Leitung: Ulrike Schneider

## Neustadt an der Orla

### Entspannung - Stressbewältigung

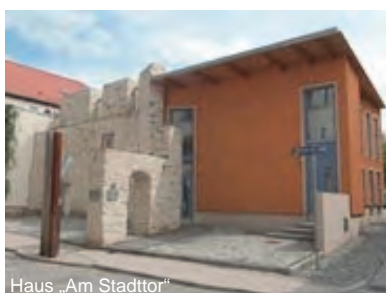
#### Autogenes Training (M2-301102)

Das AT ist ein übendes Entspannungsverfahren. Es ist eine konzentrierte Selbstentspannung und stellt eine Hilfe zur Selbsthilfe dar. Das AT ermöglicht uns, unsere eigenen Schwächen abzugeben und unsere Stärken zu erkennen um diese hervorzuheben und uns dabei von innen her positiv zu verändern. (Kosten können bei regelmäßiger Teilnahme, mind. 80%, von der Krankenkasse erstattet werden)

Anwendungsbereiche:

Stress, Angststörungen, Tinnitus, sexuelle Funktionsstörungen, Steigerung der Erholungsfähigkeit, Abschirmung störender Gefühlsschwankungen, Verbesserung der Lernfähigkeit und Gedächtnisleistung, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Asthma, Kopfschmerzen/ Migräne, Schmerzzustände

Dauer: 10 x 2 UE, Di 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: „Haus am Stadttor“, Pößnecker Str. 1  
Kosten: 37,00 €  
Leitung: Manuela Kanis



Haus „Am Stadttor“

#### Autogenes Training für Kind und Eltern (M2-301103)

Ist ihr Kind sehr aktiv, fällt es ihm schwer über einem längeren Zeitraum am Tisch zu sitzen. Kann es sich kaum konzentrieren und zeigt dadurch Mängel bei den Hausaufgaben und in der Schule. Ist ihr Kind vom Schulalltag gestresst oder überfordert, hat es Angst vor Klassenarbeiten oder vielleicht dadurch Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen. Bei AT kann ihr Kind lernen Stress und Angstgefühle zu vermindern, seine Konzentration und innere Unruhe zu fördern. Kopf- und Bauchschmerzen werden reduziert, schulischer Leistungsdruck und Anspannung besser kontrolliert. In dem Kurs werden die Kinder von Phantasie- und Entspannungsgeschichten begleitet. Die Teilnahme mindestens eines Elternteiles ist Pflicht.

Dauer: 10 x 1 h, Mo 16:30 - 17:30 Uhr  
Termin: 10.10.2011  
Ort: „Haus am Stadttor“, Pößnecker Str. 1  
Kosten: 37,00 € (Kinder kostenfrei)  
Leitung: Manuela Kanis

#### Prana Yoga - Vitalität für jedes Alter (M2-301211)

Der Reichtum des Lebens ist unsere Gesundheit. Prana Yoga ist ein Weg zur körperlichen und geistigen Fitness durch Körperübungen, richtiger Atmung und Entspannung. Die Übungen sind einfach und effektiv. Die Technik ist für Jeden unabhängig vom Alter durchführbar.

Dauer: 10 x 2 UE, Mo 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: „Haus am Stadttor“, Pößnecker Str. 1  
Kosten: 60,00 €  
Leitung: Monika Piehler, Prana Yoga Lehrerin

#### Entspannung/ Meditation (M2-301400)

Dauer: 4 x 1 h, Do 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Vereinshaus, Mühlstraße 20b  
Kosten: 14,80 €  
Leitung: Daniel Triebe

#### Tai Chi (M2-301401)

Dauer: 4 x 1 h, Mo 18:30 - 19:30 Uhr  
Ort: Vereinshaus, Mühlstraße 20b  
Kosten: 14,80 €  
Leitung: Daniel Triebe

#### Qi Gong (M2-301402)

Dauer: 4 x 1 h, Die 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Vereinshaus, Mühlstraße 20b  
Kosten: 14,80 €  
Leitung: Daniel Triebe

## Bewegung - Gymnastik

#### Step-Aerobic (M2-302621)

Dauer: 10 x 1 UE, Sa 16:00 - 16:45 Uhr  
Ort: Fitness-Center, Triptiser Str. 13  
Kosten: 42,50 €  
Leitung: Katrin Seidel

#### Aerobic-Mix (M2-302622)

Dauer: 10 x 1 h, Die 19:00 - 20:00 Uhr  
Termin: 27.09.2011  
Ort: Neustadt (O), Goethe-Turnhalle  
Kosten: 37,00 €  
Leitung: Doreen Schmidt

#### Callanetics (M2-302302)

Dauer: 10 x 2 UE, Mi 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: „Haus am Stadttor“, Pößnecker Str. 1  
Kosten: 50,00 €  
Leitung: Heike Gäbler





## Erlebnis zu Pferde (M2-301501)

Ein Ausritt in der freien Natur kann Labsal für Leib und Seele sein. Der Kurs führt Sie sanft an die Begegnung mit dem Pferd heran. Sie reiten in der Halle und der freien Natur und lernen ferner, das Tier zu satteln, zu füttern und zu pflegen.

Dauer: 12 x 3 UE, nach Vereinbarung  
Ort: Reitplatz, Quendelweg  
Kosten: nach Absprache  
Leitung: Eva Schmidt

## Pilates (M2-304101)

Pilates ist ein „ganzheitliches Workout“, denn Bewegen und Denken gehören zusammen. Es werden immer zahlreiche Muskelgruppen, die Gelenke und das gesamte Bindegewebe angesprochen.

Wer diese Tiefenmuskulatur stärkt, verbessert die Körperspannung, seine Beweglichkeit und sein Körperbewusstsein. Belohnung für den Einsatz ist ein wohlgeformter Körper, mentale Gelassenheit und mehr Energie im Alltag.

Der Kurs läuft derzeit bereits als Jahreskurs, ist jedoch für Neueinsteiger geöffnet.

Dauer: 10 x 1 h, dienstags, 17:30 - 18:30 Uhr  
Ort: „Haus am Stadttor“, Pöbnecker Str. 1  
Kosten: 40,00 €  
Leitung: Doreen Schmidt

## Rücken und Wirbelsäule

### Rückengymnastik für eine gesunde Wirbelsäule (M2-304111)

Beugen Sie mit einem auflockerndem Bewegungs- und Entspannungsprogramm, unter fachgerechter Anleitung einer Physiotherapeutin, Rücken- und Gelenkschmerzen vor.

Dauer: 10 x 2 UE, Do 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: „Haus am Stadttor“, Pöbnecker Str. 1  
Kosten: 54,50 €  
Leitung: Manuela Kanis

### Rückenschule für Kind und Eltern (M2-304811)

Nicht nur Erwachsene klagen über Rückenprobleme und Schmerzen des Bewegungsapparates, auch Kinder sind immer häufiger betroffen.

Ursachen sind Bewegungsmangel, langes Sitzen in der Schule, meistens auf unpassenden Stühlen. Das Tragen von viel zu schweren Schulranzen. Rückenschule für Kinder ist auf die Bedürfnisse der Kinder konzipiert. Ziele: richtige Haltung vermitteln, gesundes Bewusstsein zum Haltungsapparat, Förderung der Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit, Kräftigung der Rumpf- und Schultermuskulatur. Dies wird durch spielerische Angebote umgesetzt. Besonders motivierend ist es für die Kinder, wenn die Eltern an der RS mit teilnehmen und mit ihren Kindern zusammen agieren. So kommt nicht nur Spaß und Freude auf, sondern auch der Zusammenhalt zwischen Elternteil und Kind wird gestärkt.

Dauer: 10 x 1 h, nach Absprache  
Ort: nach Absprache  
Kosten: 37,00 €  
Leitung: Manuela Kanis

### Betriebliche Gesundheitsförderung/ Rückenschule für Betriebe (M2-302011)

Jeder dritte Deutsche leidet unter Rückenschmerzen. 55% der Versicherten waren deswegen mindestens 1 x im Jahr krank geschrieben. Die Ursachen haben ihren Ursprung dabei häufig in Belastungen am Arbeitsplatz. Zum Beispiel: schweres Heben und Tragen, häufiges und falsches Sitzen, Bewegungsmangel und ergonomische Mängel, Stress und Leistungsdruck.

Diese Veranstaltung kann speziell auf die jeweiligen Arbeitsplatzbedingungen zugeschnitten werden. Für Unternehmer ergeben sich insbesondere Vorteile bezüglich der Motivationssteigerung der Mitarbeiter, der Erhöhung der Produktivität und der Senkung des Krankheitsstandes.

Mitarbeiter können ihre Belastungen verringern, ihren Gesundheitszustand verbessern und mit den Arbeitsanforderungen besser umgehen. (Kosten können bei regelmäßiger Teilnahme, mind. 80% des Kurses, von der Krankenkasse erstattet werden)

Zielgruppen:

Beschäftigte aus betrieblichen Bereichen mit einseitiger oder hoher Belastung bzw. mit Beschwerden des Bewegungsapparates.

Ziele:

Erstellung Bewegungsprogramm, rückengerechtes Verhalten trainieren, Optimierung der Arbeitsbedingung, Stärkung von Problembewusstsein und Eigenverantwortung, Erhöhung der Arbeitsplatzzufriedenheit.

Dauer: 10 x 1 h, nach Absprache  
Ort: nach Absprache  
Kosten: 40,00 €  
Leitung: Manuela Kanis

## Triptis

### Gesund und beweglich durch das Jahr (M3-304117)

Ein Kurs zur schonenden Kräftigung der Rückenmuskulatur und der Wirbelsäule.

Einstieg jederzeit möglich.

Dauer: 10 x 1 h, Do 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Turnhalle Triptis  
Kosten: 40,00 €  
Leitung: Katrin Wahl

### Gesunde Wirbelsäule (M3-304118)

Dauer: 10 x 1 h, Mo 18:15 - 19:15 Uhr  
Ort: Triptis, Bürgerhaus  
Kosten: 40,00 €  
Leitung: Gisela Hamann

### Gesunde Wirbelsäule (M3-304119)

Dauer: 10 x 1 h, Mo 19:30 - 20:30 Uhr  
Ort: Triptis, Bürgerhaus  
Kosten: 40,00 €  
Leitung: Gisela Hamann

### Rückenschule am Morgen -NEU- (M3-304811)

Dauer: 10 x 1 h, Mo 08:30 - 09:30 Uhr  
Ort: Triptis, Bürgerhaus  
Kosten: 40,00 €  
Leitung: Manuela Kanis

### Betriebliche Gesundheitsförderung Rückenschule für Betriebe (M3-302011)

Dauer: 10 x 1 h, nach Absprache  
Ort: Triptis, nach Absprache  
Kosten: 40,00 €  
Leitung: Manuela Kanis

### Autogenes Training am Morgen -NEU- (M3-301101)

Das AT ist ein übendes Entspannungsverfahren. Es ist eine konzentrierte Selbstentspannung und stellt eine Hilfe zur Selbsthilfe dar. Das AT ermöglicht uns, unsere eigenen Schwächen abzugeben und unsere Stärken zu erkennen um diese hervorzuheben und uns dabei von innen her positiv zu verändern. (Kosten können bei regelmäßiger Teilnahme, mind. 80%, von der Krankenkasse erstattet werden)

Anwendungsbereiche:

Stress, Angststörungen, Tinnitus, sexuelle Funktionsstörungen, Steigerung der Erholungsfähigkeit, Abschirmung störender Gefühlsschwankungen, Verbesserung der Lernfähigkeit und Gedächtnisleistung, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Asthma, Kopfschmerzen/ Migräne, Schmerzzustände

Dauer: 10 x 1 h, Mo 10:00 - 11:00 Uhr  
Ort: Triptis, Bürgerhaus  
Kosten: 37,00 €  
Leitung: Manuela Kanis

Wenn Sie weitere Informationen zu unseren Kursen benötigen beraten wir Sie gern!

Ihr Ansprechpartner:

André Haußner

Tel.: 03647 448-143

Mail: haussner@vhs-sok.de

## Entspannung - Stressbewältigung

**Wenn der Mensch zwischen Wollen und Können steht - und wie wir Veränderungen meistern** (M4-300003) **-NEU-**

Wenn das Gefühl den Verstand beherrscht und wir manchmal nicht mehr weiter wissen, dann brauchen wir eine Lösung. Im Vortrag soll dieser Zwiespalt von verschiedenen Seiten beleuchtet werden um diesen dann Schritt für Schritt zu lösen. Inhalte:

- Körperempfindungen und Wahrnehmung
- Verstand und Emotionen
- Störgefühle
- Veränderungstechniken und Modelle
- Spannende und entspannende Momente

Dauer: 2 UE, Die 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: Schleiz, nach Absprache  
Kosten: 8,00 €  
Leitung: Monika Hellmuth (Dipl. Soz. Päd.)

**Autogenes Training** (M4-301101)

Dauer: 10 x 1 h, Mi 18:00 - 19:00 Uhr  
Ort: nach Absprache  
Kosten: 40,00 €  
Leitung: Susen Birnstein

**PMR - Entspannungstherapie nach Jacobsen** (M4-301011)

Dauer: 10 x 1 h, Do 18:00 - 19:00 Uhr  
Ort: nach Absprache  
Kosten: 40,00 €  
Leitung: Susen Birnstein

**Hatha Yoga** (M4-301201)

Hatha Yoga besteht aus Dehnübungen, die mit viel Aufmerksamkeit je nach individueller Beweglichkeit durchgeführt werden. Durch regelmäßige Yogaübungen kann man Körper und Geist für besseres Wohlbefinden trainieren. Yoga entspannt, kräftigt, festigt, verjüngt und reguliert Körperfunktionen. Es kann Erleichterung bei Rückenschmerzen und anderen Problemen schaffen. Atemübungen und Entspannungstraining sind Bestandteil der Yogastunden. Hatha-Yoga ist auf die organische Gesundheit gerichtet. Die Entwicklung von Muskeln kann ein angenehmer Nebeneffekt sein.

Dauer: 8 x 2 UE, Mo 17:30 - 19:00 Uhr  
Termin: Montag 19.09.2011  
Ort: Volksbank Saaletal, Markt 18  
Kosten: 50,00 €  
Leitung: Renate Klein

**Hatha-Yoga** (M4-301202)

Dauer: 8 x 2 UE, Mo 19:15 - 20:45 Uhr  
Termin: Montag 19.09.2011  
Ort: Volksbank Saaletal, Markt 18  
Kosten: 50,00 €  
Leitung: Renate Klein

**Tai Chi - Qi Gong / Anfänger** (M4-301401)

Beschreibung siehe Teil Pößneck

Dauer: 10 x 2 UE  
Ort: Schleiz-Möschlitz  
Kosten: 60,00 €  
Leitung: Sylvana Munzert

**Yoga für Kinder Eltern** (M4-301221)

In der heutigen stressbehafteten Zeit ist bekannt, dass nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder unter den gestiegenen Anforderungen und Vielfältigkeiten des Alltags leiden. Sie sind oft unausgeglichen, Aufmerksamkeit und Konzentration lassen nach. Diesen Tatsachen wirkt Yoga entgegen. Die Teilnehmer erlernen einfache, aber wirkungsvolle Yoga-Übungen. Viele dieser Übungen sind nach Tieren, Pflanzen oder Gegenständen benannt, die sich jeder gut einprägen kann. Die Teilnehmer lernen sich richtig zu entspannen, wichtige Atemtechniken, dem Körper sein Gleichgewicht zu geben und ausgeglichen und harmonisch ihre Persönlichkeit auszubilden. (Bitte eine Decke mitbringen)

Dauer: 10 x 2 UE, Die 17:00 - 18:30 Uhr  
Ort: Volksbank Saaletal, Markt 18  
Kosten: 50,00 €  
Leitung: Bärbel Marschner

## Bewegung - Gymnastik

**Pilates** (M4-304101)

Beschreibung siehe Teil Pößneck

Dauer: 10 x 1 h, Fr 18:30 - 19:30 Uhr  
Ort: Schleiz-Möschlitz  
Kosten: 45,00 €  
Leitung: Doreen Schmidt

**Aerobic Mix** (M4-302621)

Im Kurs werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit bei flotter Musik geschult und entwickelt.

Dauer: 10 x 1 h, Fr 20:00 - 21:00 Uhr  
Ort: Schleiz  
Kosten: 37,00 €  
Leitung: Doreen Schmidt

**Aerobic Mix** (M4-302622)

Dauer: 10 x 1 h, Do 18:45 - 19:45 Uhr  
Ort: Saalburg  
Kosten: 37,00 €  
Leitung: Doreen Schmidt

Anzeige Slick Rock

**Fit durch rhythmische Bewegung  
Orientalischer Tanz - Einführung**  
(M4-302311)

Dauer: 12 x 2 UE, Die 19:30 - 21:00 Uhr  
Termin: Dienstag 20.09.2011  
Ort: Schleiz, „Woodys“, Gewerbegebiet  
Kosten: 70,00 €  
Leitung: Elke Drescher

**Herz-Kreislauf-Prävention (mit Musik)**  
(M4-304501)

Mit flotten Bewegungen und spezieller Gymnastik kräftigen Sie Ihr Herz-Kreislauf-System und fördern gleichzeitig Ausdauer und Beweglichkeit.

Dauer: 10 x 1 h, Mi 18:00 - 19:00 Uhr  
Ort: Schleiz-Möschlitz  
Kosten: 45,00 €  
Leitung: Steffi Hieb

**Herz-Kreislauf-Prävention (mit Musik)**  
(M4-304503)

Dauer: 10 x 1 h, Mi 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Schleiz-Möschlitz  
Kosten: 45,00 €  
Leitung: Steffi Hieb

**Herz-Kreislauf-Prävention** (M4-304502)

Dauer: 12 x 1 h, Die 18:30 - 19:30 Uhr  
Ort: Turnhalle Goetheschule  
Kosten: 42,40 €  
Leitung: Susen Birnstein

## Rücken - Wirbelsäule

**Neue Rückenschule** (M4-304811)

Dauer: 12 x 1 h, Die 19:30 - 20:30 Uhr  
Ort: Turnhalle Goetheschule  
Kosten: 42,40 €  
Leitung: Susen Birnstein

**Rückenschule am Morgen -  
speziell für Senioren -NEU-**  
(M4-304812)

Für alle, die gern etwas für ihren Rücken tun möchten, aber sich nicht mehr auf den Boden legen können. Dehnung und Kräftigung aller Muskelgruppen im Stand und Sitz.

Dauer: 12 x 1 h, Mi 10:00 - 11:00 Uhr  
Ort: Physiotherapie Birnstein  
Kosten: 42,40 €  
Leitung: Susen Birnstein



## Bad Lobenstein

### Entspannung - Stressbewältigung

#### Tai Chi - Qi Gong / Anfänger (M5-301401)

Beschreibung siehe Teil Pößneck

Dauer: 10 x 2 UE, Die 18:30 - 20:00 Uhr  
Termin: Dienstag 20.09.2011  
Ort: Bad Lobenstein, Regelschule  
Kosten: 60,00 €  
Leitung: Sylvana Munzert

#### Tai Chi - Qi Gong - Fortgeschrittene (M5-301411)

Dauer: 10 x 2 UE, Mo 19:30 - 21:00 Uhr  
Termin: Montag 19.09.2011  
Ort: Bad Lobenstein, Regelschule  
Kosten: 60,00 €  
Leitung: Sylvana Munzert

#### Hatha Yoga (M5-301201)

Hatha Yoga besteht aus Dehnübungen, die mit viel Aufmerksamkeit je nach individueller Beweglichkeit durchgeführt werden. Durch regelmäßige Yogaübungen kann man Körper und Geist für besseres Wohlbefinden trainieren. Yoga entspannt, kräftigt, festigt, verjüngt und reguliert Körperfunktionen. Es kann Erleichterung bei Rückenschmerzen und anderen Problemen schaffen. Atemübungen und Entspannungstraining sind Bestandteil der Yogastunden. Hatha-Yoga ist auf die organische Gesundheit gerichtet. Die Entwicklung von Muskeln kann ein angenehmer Nebeneffekt sein.

Dauer: 8 x 2 UE, Mi 19:30 - 21:00 Uhr  
Termin: Mittwoch 21.09.2011  
Ort: Bad Lobenstein, Regelschule  
Kosten: 50,00 €  
Leitung: Renate Klein

Anzeige Slick Rock

### Bewegung - Gymnastik

#### Step-Aerobic - Kombikurs (M5-302621)

In diesem Kurs werden zur Förderung des Herz-Kreislaufsystems Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit des Körpers bei flotter Musik geschult und entwickelt. Konditionsverbesserung und zunehmend Freude an körperlicher Bewegung sind willkommene Nebenwirkungen. Max. Teilnehmerzahl: 11

Dauer: 10 x 2 UE, 17:30 - 19:00 Uhr  
Termin: Mittwoch, 12.10.2011  
Ort: Turnhalle Median-Klinik  
Kosten: 60,00 €  
Leitung: Kerrit Hadlich

#### Pilates für Anfänger (M5-304101)

Dauer: 10 x 1 h, Mo 18:00 - 19:00 Uhr  
Ort: Gruppenraum 5.OG, Median-Klinik  
Kosten: 60,00 €  
Leitung: Dorett Liebmann

#### Pilates für Fortgeschrittene (M5-304102)

Dauer: 10 x 1 h, Mo 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Gruppenraum 5.OG, Median-Klinik  
Kosten: 60,00 €  
Leitung: Dorett Liebmann

#### Aquafitness (M5-304046)

Dauer: 10 x 1 h, Die 18:00 - 19:00 Uhr  
Termin: Dienstag 27.09.2011  
Ort: Schwimmhalle, Median-Klinik  
Kosten: 70,00 €  
Leitung: Katrin Körner

#### Aquafitness (M5-304047)

Dauer: 10 x 1 h, Die 19:00 - 20:00 Uhr  
Termin: Dienstag 27.09.2011  
Ort: Schwimmhalle, Median-Klinik  
Kosten: 70,00 €  
Leitung: Katrin Körner

#### Aquafitness (M5-304048)

Dauer: 10 x 1 h, Die 20:00 - 21:00 Uhr  
Termin: Dienstag 27.09.2011  
Ort: Schwimmhalle, Median-Klinik  
Kosten: 70,00 €  
Leitung: Katrin Körner

#### Aquafitness (M5-304049)

Dauer: 10 x 1 h, Mi 18:00 - 19:00 Uhr  
Termin: Mittwoch 28.09.2011  
Ort: Schwimmhalle, Median-Klinik  
Kosten: 70,00 €  
Leitung: Katrin Körner

Die Aquafitness - Kurse bei Frau Körner sind auf Grund der großen Nachfrage bereits voll belegt. Fragen Sie bitte nach frei werdenden Plätzen bei Ihrer Volkshochschule bzw. bezüglich einer Voranmeldung für folgende Kurse.

Unsere Kurse in Zusammenarbeit mit der Median-Klinik finden in den Räumlichkeiten der Median-Klinik, Am Kießling 1, 07356 Bad Lobenstein statt.

#### Rückenschule im Wasser (M5-304050)

Dauer: 10 x 1 h, Mi 19:00 - 20:00 Uhr  
Termin: Mittwoch 28.09.2011  
Ort: Schwimmhalle, Median-Klinik  
Kosten: 70,00 €  
Leitung: Katrin Körner

#### Rückenschule im Wasser (M5-304051)

Dauer: 10 x 1 h, Mi 20:00 - 21:00 Uhr  
Termin: Mittwoch 28.09.2011  
Ort: Schwimmhalle, Median-Klinik  
Kosten: 70,00 €  
Leitung: Katrin Körner

### Rücken - Wirbelsäule

#### Rückenschule im Wasser (M5-304003)

... ist eine Bewegungstherapie im Wasser unter Ausnutzung der Wärmewirkung und des Auftriebes des warmen Wassers. Ziel ist eine schonende Mobilisation, Dehnung, Lockerung und Kräftigung der Muskulatur.

Dauer: 10 x 1 h, Do 18:00 - 19:00 Uhr  
Ort: Schwimmhalle, Median-Klinik  
Kosten: 70,00 €  
Leitung: Dorett Liebmann

#### Rückenschule im Wasser (M5-304004)

Dauer: 10 x 1 h, Do 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Schwimmhalle, Median-Klinik  
Kosten: 70,00 €  
Leitung: Dorett Liebmann



Median-Klinik Bad Lobenstein

## Hirschberg

### Fit und Selbstbewusst - Selbstverteidigung für Jedermann (M4-302111)

Ständig steigende Kriminalität und Brutalität rufen in der heutigen Zeit bei vielen Bürgern ein erhöhtes Sicherheitsbedürfnis hervor. Der Schutz von Gesundheit und Eigentum ist dadurch ein wichtiger Teil des täglichen Lebens geworden.

Für Mädchen und Frauen ist Selbstverteidigung nach dem SaCO®-System empfehlenswert. SaCO® hält fit, hilft auch gegen Pfunde, stärkt das Selbstvertrauen, vor allem aber hilft es im Ernstfall. Das Training steigert die Fitness. Die Beherrschung der Techniken hilft, gefährliche Situationen richtig einzuschätzen. Schon wenige effektiv ausgeführte und wirkungsvolle SaCO®-Techniken können helfen, sich zudringliche Personen vom Leibe zu halten. Ihr Ausbilder, Ronald Schricker, betreibt seit über 23 Jahren Kampfkünste & Kampfsport, ist lizenziertes Trainer und internationaler Lehrmeister.

Dauer: 10 x 2 UE, Mo 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: Turnhalle Hirschberg  
Kosten: 35,00 €  
Leitung: Ronald Schricker

Zukünftig möchten wir unser Gesundheitsangebot weiter ausbauen.

Dazu benötigen wir ständig neue Kursleiter/innen. Wenn Sie gern Angebote im Gesundheitsbereich unterbreiten möchten melden Sie sich einfach bei uns und wir sprechen darüber.

Ihr Ansprechpartner: **André Haußner**  
Tel.: **03647 448-143**  
Mail: **haussner@vhs-sok.de**

Wenn Sie konkrete Wünsche in Bezug auf bestimmte Kursangebote haben teilen Sie uns diese bitte mit. Gern organisieren wir Angebote nach Ihren Vorstellungen.

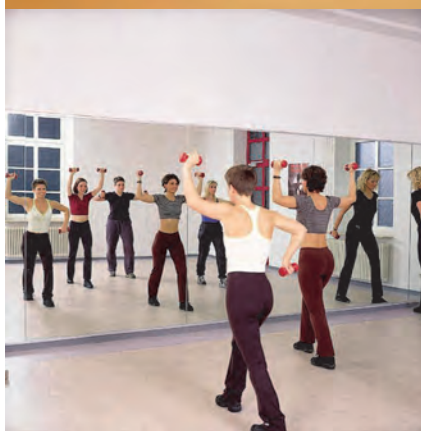


## Blankenberg

### Gesunde Wirbelsäule (M7-304111)

Beugen Sie mit einem auflockerndem Bewegungs- und Entspannungsprogramm, unter fachgerechter Anleitung, Rücken- und Gelenkschmerzen vor.

Dauer: 10 x 1 h, Mo 19:00 bis 20:00 Uhr  
Ort: Regelschule Blankenberg  
Kosten: 37,00 €  
Leitung: Silvia Mann  
Anmeldungen bitte direkt an Frau Mann, Tel. (036642) 22000



Anzeige Slick Rock

Wenn Sie weitere Informationen zu unseren Kursen benötigen beraten wir Sie gern!

Rufen Sie einfach an:

Geschäftsstelle Pößneck  
03647 448-144

Geschäftsstelle Schleiz  
03663 422-458