



Gesundheit



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



Sylvia Seidel
Sachbearbeiterin
Teilnehmeranmeldung
Pößneck
Tel. 03647 448-144
poessneck@vhs-sok.de



Jaquelin Geffke
Sachbearbeiterin
Teilnehmeranmeldung
Schleiz
Tel. 03663 422-458
schleiz@vhs-sok.de



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.

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.



Wir suchen ständig neue Kursleiter/innen im Gesundheitsbereich. Wenn Sie auf Honorarbasis für uns tätig werden wollen, melden Sie sich einfach unter 03647 448-143 (Herr Haußner).

Pößneck

Entspannung - Stressbewältigung

■ Vortrag: Wenn der Mensch zwischen Wollen und Können steht - und wie wir Veränderungen meistern

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.

Kurs-Nr: **N1-300001**
Termin: Die, 19:00 - 20:30 Uhr, 2 UE
Ort: VHS PN, Wohlfarthstraße 3
Kosten: 8,00 €
Leitung: Monika Hellmuth
(Dipl. Soz. Päd.)

■ Einführung in die atemzentrierte Bewegungs- und Körperarbeit - Schnupperkurs -

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. Bei Interesse wird die Veranstaltung als Kurs weitergeführt.

Kurs-Nr: **N1-300002**
Termin: Fr, 17:00 - 19:00 Uhr, 2 h
Ort: VHS PN, Wohlfarthstr. 3
Kosten: 5,00 €
Leitung: Jeanette Schmiegel

■ Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen - Programm zur Stressbewältigung -

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, dass wir uns bei Ihrer Teilnahme an dem Kurs über diese Themen austauschen können.

| | |
|----------|--------------------------------------|
| Kurs-Nr: | N1-301501 |
| Termin: | Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x 2 U |
| Ort: | VHS PN, Wohlfarthstr. 3 |
| Kosten: | 60,00 € (zzgl. 20,00 € für Material) |
| Leitung: | Birgit Andres (Dipl. Psychologin) |

■ Prana - Yoga - Vitalität für jedes Alter

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.

| | |
|----------|----------------------------------|
| Kurs-Nr: | N1-301211 |
| Termin: | Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x 2 UE |
| Ort: | VHS PN, Wohlfarthstraße 3 |
| Kosten: | 60,00 € |
| Leitung: | Monika Piehler |

■ Hatha - Yoga

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.

| | | |
|----------|-----------------------------------|------------|
| Kurs-Nr: | N1-301201 | NEU |
| Termin: | Die, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 x 2 UE | |
| Ort: | VHS PN, Wohlfarthstraße 3 | |
| Kosten: | 60,00 € | |
| Leitung: | Tobias Weidhase | |

| | | |
|----------|-----------------------------------|------------|
| Kurs-Nr: | N1-301202 | NEU |
| Termin: | Die, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x 2 UE | |
| Ort: | VHS PN, Wohlfarthstraße 3 | |
| Kosten: | 60,00 € | |
| Leitung: | Tobias Weidhase | |

| | |
|----------|----------------------------------|
| Kurs-Nr: | N1-301203 |
| Termin: | Fr, 17:00 - 18:30 Uhr, 10 x 2 UE |
| Ort: | VHS PN, Wohlfarthstraße 3 |
| Kosten: | 60,00 € |
| Leitung: | Ina Radzuweit |

| | |
|----------|----------------------------------|
| Kurs-Nr: | N1-301204 |
| Termin: | Fr, 15:15 - 16:45 Uhr, 10 x 2 UE |
| Ort: | VHS PN, Wohlfarthstraße 3 |
| Kosten: | 60,00 € |
| Leitung: | Ina Radzuweit |

■ Yoga bei Skoliose/ für Betroffene - Yogastunde und Workshop -

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 Teilnehmer/innen haben die Möglichkeit Fragen zu den einzelnen Elementen zu stellen. Die Veranstaltung ist auch für Teilnehmer/innen geeignet, die gern die Praxis von Yoga kennenlernen wollen.

| | |
|-----------|-----------------------------|
| Kurs-Nr.: | N1-301221 |
| Termin: | Sa, 09:00 - 12:00 Uhr, 4 UE |
| Ort: | VHS PN, Wohlfarthstraße 3 |
| Kosten: | 10,00 € |
| Leitung: | Ina Radzuweit |

■ Tai Chi & Qi Gong

Tai Chi 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. 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. Bitte legere Kleidung, warme Socken und ein Handtuch mitbringen.

| | |
|-----------|----------------------------------|
| Kurs-Nr.: | N1-301401 |
| Termin: | Die, 19:30 - 21:00 Uhr, 5 x 2 UE |
| Ort: | Pößneck, Gymnastikraum Gymnasium |
| Kosten: | 34,00 € |
| Leitung: | Jochen Greiling |



Bewegung - Gymnastik

■ Fit durch rhythmische Bewegung - Flamenco für AnfängerInnen -

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.

Flamenco ist für jedes Alter sowie für Männer und 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 Fitnessstrainings 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. Ein/e Tanzpartner/in ist nicht zwingend erforderlich.

| | |
|-----------|----------------------------------|
| Kurs-Nr.: | N1-302001 |
| Termin: | Fr, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x 2 UE |
| Ort: | VHS PN, Wohlfarthstraße 3 |
| Kosten: | 62,50 € |
| Leitung: | Mario und Diana Link |

■ NEU Fitnessgymnastik mit Latin-Rhythmen

Einfach nachzuvollziehende Latin-Rhythmen in Verbindung mit einem dynamischen Workout -Konzept bringen Ihnen Spaß, Kraft und mehr Beweglichkeit.

| | |
|-----------|---------------------------------|
| Kurs-Nr.: | N1-302002 |
| Termin: | Do, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x 1 h |
| Ort: | VHS PN, Wohlfarthstraße 3 |
| Kosten: | 39,00 € |
| Leitung: | Mercedes Görög |

■ NEU Salsa

Die unwiderstehliche Musik aus Lateinamerika, ist aus einer Mixtur verschiedener Rhythmen (Mambo, Samba, Elementen aus Folklore und Pop) entstanden.

Die Einführung in die grundlegenden Figuren des Salsa wird durch rhythmische Schulung ergänzt. Ein/e Tanzpartner/in ist erforderlich.

| | |
|-----------|----------------------------------|
| Kurs-Nr.: | N1-302003 |
| Termin: | Do, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x 2 UE |
| Ort: | VHS PN, Wohlfarthstraße 3 |
| Kosten: | 53,50 € |
| Leitung: | Mercedes Görög |

■ Herz-Kreislauf-Stärkung / Cardiotraining

| | |
|-----------|---------------------------------|
| Kurs-Nr.: | N1-304502 |
| Termin: | Do, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x 1 h |
| Ort: | VHS PN, Wohlfarthstraße 3 |
| Kosten: | 37,00 € |
| Leitung: | Christiane Lepold |

| | |
|-----------|--------------------------------|
| Kurs-Nr.: | N1-304503 |
| Termin: | Do 20:00 - 21:00 Uhr, 10 x 1 h |
| Ort: | VHS PN, Wohlfarthstraße 3 |
| Kosten: | 37,00 € |
| Leitung: | Christiane Lepold |

■ NEU Bauch - Beine - Po

| | |
|-----------|---------------------------------|
| Kurs-Nr.: | N1-302201 |
| Termin: | Do, 18:15 - 19:15 Uhr, 10 x 1 h |
| Ort: | Pößneck, nach Absprache |
| Kosten: | 49,00 € |
| Leitung: | Heike Rössel |

■ NEU Beckenbodentraining

| | |
|-----------|---------------------------------|
| Kurs-Nr.: | N1-302202 |
| Termin: | Do, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 x 1 h |
| Ort: | Pößneck, nach Absprache |
| Kosten: | 49,00 € |
| Leitung: | Heike Rössel |

■ Callanetics

Durch spezielle Übungen verschwinden die hartnäckigen Fettpölsterchen. Der Bauch wird flacher, die Taille schmäler, Po und Schenkel fester. Problemzonengymnastik wirkt als Tiefengymnastik.

| | |
|-----------|----------------------------------|
| Kurs-Nr.: | N1-302301 |
| Termin: | Do, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x 2 UE |
| Ort: | Pößneck, Obere Stadtapotheke |
| Kosten: | 58,00 € |
| Leitung: | N.N. |

■ Step-Aerobic-Mix

| | |
|-----------|-----------------------------------|
| Kurs-Nr.: | N1-302621 |
| Termin: | Mi, 18:30 - 19:15 Uhr, 10 x 1 UE, |
| Ort: | VHS PN, Wohlfarthstr. 3 |
| Kosten: | 30,00 € |
| Leitung: | N.N. |

■ Pilates

Pilates ist ein „ganzheitliches Workout“. Es werden immer zahlreiche Muskelgruppen, die Gelenke und das gesamte Bindegewebe angesprochen. Wer diese Tiefenmuskulatur stärkt, verbessert die Körperspannung, seine Beweglichkeit und sein Körperbewusstsein.

| | |
|-----------|----------------------------------|
| Kurs-Nr.: | N1-304101 |
| Termin: | Die, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x 1 h |
| Ort: | VHS PN, Wohlfarthstraße 3 |
| Kosten: | 45,00 € |
| Leitung: | N.N. |

■ **Koordination und Bewegungssicherheit mit Musik**

Kurs-Nr.: N1-304401
 Termin: Mi, 18:00 - 18:45 Uhr, 10 x 1 UE
 Ort: Pößneck, Pflegeheim DRK/PN-Ost
 Kosten: 34,00 €
 Leitung: Nicole Pfister

■ **Fitness - Mix 55+**

Kurs-Nr.: **N1-302101**
 Termin: Mo, 16:45 - 17:45 Uhr, 10 x 1 h
 Ort: VHS PN, Wohlfarthstr. 3
 Kosten: 37,00 €
 Leitung: Ute Oberländer

■ **Koordination und Bewegungssicherheit mit Musik**

Kurs-Nr.: N1-304402
 Dauer: Mi, 18:45 - 19:30 Uhr, 10 x 1 UE
 Ort: Pößneck, Pflegeheim DRK/PN-Ost
 Kosten: 34,00 €
 Leitung: Nicole Pfister

■ **Fitness - Mix**

Kurs-Nr.: **N1-302102**
 Termin: Mo, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 x 1 h
 Ort: VHS PN, Wohlfarthstr. 3
 Kosten: 37,00 €
 Leitung: Ute Oberländer

■ **Koordination und Bewegungssicherheit am Morgen**

Kurs-Nr.: N1-304403
 Termin: Mi, 10:00 - 10:45 Uhr, 10 x 1 UE
 Ort: VHS PN, Wohlfarthstraße 3
 Kosten: 34,00 €
 Leitung: Nicole Pfister

■ **Fitness - Mix**

Kurs-Nr.: **N1-302103**
 Termin: Mi, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 x 1 h
 Ort: VHS PN, Wohlfarthstr. 3
 Kosten: 37,00 €
 Leitung: Ute Oberländer

Rücken - Wirbelsäule

■ **Gesunde Wirbelsäule - Kombikurs**

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!

■ **Gesunde Wirbelsäule - Übungen im Wasser**

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.

Kurs-Nr.: **N1-304901**
 Termin: Mo, 19:00 - 20:00 Uhr, 30 x 1 h
 Ort: VHS PN, Wohlfarthstraße 3
 Kosten: 87,50 € (30 x); 37,00 € (10 x)
 Leitung: Ines Giese

Kurs-Nr.: **N1-304901**
 Termin: Die, 20:00 - 20:45 Uhr, 10 x 1 UE
 Ort: Pößneck, Stadtbad (Schwimmhalle)
 Kosten: 50,00 € (incl. Eintritt Stadtbad)
 Leitung: Ulrike Schneider

■ **Rückenaufbautraining**

Kurs-Nr.: **N1-304801**
 Termin: 07.03.2012, Mi, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x 1 h
 Ort: Pößneck, AWO, Schlettweiner Steig
 Kosten: 40,00 €
 Leitung: Ines Görgner

Gesünder leben

■ **NEU „Kneipp mich mal zum kennen lernen“**

Einführung in die ganzheitliche, kneippsche Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp

Inhalte :

Sebastian Kneipps Leben

Einführung in die Gesundheitslehre und Ihre fünf Säulen inklusive einer Anwendung zum Ausprobieren.

Kurs-Nr.: **N1-304802**
 Termin: 07.03.2012, Mi, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x 1 h
 Ort: Pößneck, AWO, Schlettweiner Steig
 Kosten: 40,00 €
 Leitung: Ines Görgner

Kurs-Nr.: **N1-304911**
 Termin: Sa, 14:00 - 17:00 Uhr, 3 h
 Ort: VHS PN, Wohlfarthstr. 3
 Kosten: 12,00 €
 Leitung: Frank Bachmann
 (Kneipp Gesundheitstrainer)



Angebote in Kooperation mit dem Kreissportbund Saale-Orla

■ NEU Kletterkurs für Einsteiger

Sie begeistern sich für das Sportklettern, dann sind Sie bei uns genau richtig. Man kann es kaum glauben aber selbst im Saale-Orla-Kreis kann man an künstlichen Wänden und am Fels erlebnisreiche Stunden und Tage verbringen. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundbegriffe des Kletterns und erhalten einen Überblick über das Material. Wir starten an der Kletterwand im Pößnecker Lutschgenpark und gehen am zweiten Tag an die Kletterfelsen der Döbritzer Schweiz um unser erlerntes Wissen auch am Fels anzuwenden. Ihr seid gut unterwegs, dann besteht die Möglichkeit am Ende des Kurses den Kletterschein „Top Rope“ des DAV zu erwerben.

| | |
|-----------|---------------------------------|
| Kurs-Nr.: | N1-302701 |
| Termin: | Sa, 10:00 - 16:00 Uhr, 2 x 8 UE |
| Ort: | Pößneck, Lutschgenpark |
| Kosten: | 95,00 € |
| Leitung: | Thomas Lang (DAV) |

■ NEU Wasserwandern für Einsteiger

„An der Saale hellem Strande stehen Burgen stolz und kühn.“ Sie ist so herrlich besungen die Saale und im Saale-Orla-Kreis befindet sich das Thüringer Meer mit den Stauseen Bleiloch und Hohenwarte. Es ist einfach eine ganz andere Perspektive aus der man seine Umgebung wahrnimmt. Das Element Wasser steckt voller Faszination und birgt dennoch auch einige Gefahr. Wir wollen mit diesem Kursangebot der wachsenden Zahl an Wasserwanderern eine Möglichkeit bieten, sich die wichtigsten Grundlagen des Wasserwanderns zu erwerben sowie unterschiedliche Bootstypen und Paddelarten zu testen. Wir fahren auf dem ruhigen Beilochstausee und auf der oberen Saale auf leicht bewegtem Wasser. Es gibt viele kleine Kniffe zum packen des Bootes, zum an- und ablegen und einige kleine Spiele zur Bootsgewöhnung sowie die grundlegenden Paddeltechniken. Egal ob Kajak oder Kanadier. Hier ist für jeden etwas dabei.

Das Kursangebot findet Freitag 17.00 Uhr bis Sonntag 15.00 Uhr im SEZ Kloster statt.

| | |
|-----------|-------------------------------|
| Kurs-Nr.: | N1-304921 |
| Termin: | Fr, 17:00 - So, 15:00 Uhr |
| Ort: | Kloster (SEZ) |
| Kosten: | 121,00 € (inkl. Übernachtung) |
| Leitung: | Christian Müller |

■ „From low Line to high Level“ Eine kleine Einführung in die Welt der Slackline

Viele Trends kommen aus Amerika. Dies ist auch bei der Slackline nicht anders. Die vielfältigen Anwendungsbereiche mit dem kleinen Kunstfaserband bieten für jeden etwas. Egal ob als Trainingsgerät im Verein oder in der Schule, oder als pädagogisches Instrument zum Schulen sozialer Kompetenzen im Rahmen von Niedrigseilaufbauten oder aber als Freizeitgerät im Urlaub. Die Slackline ist leicht aufzubauen, sie benötigt wenig Platz und die Kosten in der Anschaffung sind überschaubar. Ihr habt Lust in einer kleinen Gruppe von 8 - 12 Personen eure ersten oder auch schon zweiten Schritte zu wagen. Wir haben für jeden etwas im Gepäck. Wir vermitteln Euch in einem 4-stündigen Workshop kleine Tipps und Tricks zum Aufbau von unterschiedlichen Lines. Natürlich gibt es eine ausführliche Materialkunde und Ihr habt die Chance unterschiedliche Lines einmal zu probieren.

| | |
|-----------|-----------------------------|
| Kurs-Nr.: | N1-302702 |
| Termin: | Sa, 09:00 - 13:00 Uhr, 5 UE |
| Ort: | Pößneck, Lutschgenpark |
| Kosten: | 19,00 € |
| Leitung: | Christian Müller |



UWE'S SPORTSHOP

07381 Pößneck · Naßäckerstr. 3
Tel. 03647 / 412893



Saalfelder Str. 24
07381 Pößneck
Tel.: 03647/420190

TOP-MARKE
Fitness Wellness
Gesundheit
Seit 1991

Gerätetraining · Gesundheitskurse · Sauna · Solarium u.v.m.

Entspannung - Stressbewältigung

■ Autogenes Training

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 abzulegen 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

| | |
|-----------|--------------------------------|
| Kurs-Nr.: | N2-301102 |
| Termin: | Mo, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x 1h |
| Ort: | VHS, „Haus am Stadttor“ |
| Kosten: | 37,00 € |
| Leitung: | Manuela Kanis |

■ **NEU** „Optimistisch den Stress meistern“ - Trainingsprogramm zur Stressbewältigung -

Kurs 1: Stress-Check-up

Individuelle Stressanalyse, Entspannungsübungen, negative Gefühle & soziales Netzwerk, persönliche Ziel- und Lösungsmöglichkeiten
max. 5 Teilnehmer/innen

| | |
|-----------|---|
| Kurs-Nr.: | N2-301501 |
| Termin: | nach Vereinb., 19:00 - 20:30 Uhr, 3 x 2 UE |
| Ort: | VHS, „Haus am Stadttor“ |
| Kosten: | 47,50 € |
| Leitung: | Marcel Mücke (Dipl.- Psychologe) |

Kurs 2: Aufbaukurs

Individuelle Problemanalyse, Grundlagenwissen über Stress, aktive Stressbewältigung, Kontrolle negativer Gefühle, Selbststabilisierung und Zukunftsplanung, Entdecken und Nutzen sozialer Ressourcen, Quellen persönlichen Wohlbefindens, alltagstaugliche Entspannungstechniken

| | |
|-----------|--|
| Kurs-Nr.: | N2-301511 |
| Termin: | nach Vereinb., 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x 2 UE |
| Ort: | VHS, „Haus am Stadttor“ |
| Kosten: | 65,00 € |
| Leitung: | Marcel Mücke (Dipl.- Psychologe) |

■ **NEU** Die fünf Tibeter

Steigerung von Leistungsstärke, Konzentrationsfähigkeit und körperlichem Wohlbefinden durch, von tibetischen Mönchen überlieferte, Übungen. Geeignet für jung und alt.

| | |
|-----------|--------------------------------|
| Kurs-Nr.: | N2-301701 |
| Termin: | Mo, 19:15 - 20:15 Uhr, 10 x 1h |
| Ort: | VHS, „Haus am Stadttor“ |
| Kosten: | 41,00 € |
| Leitung: | Manuela Kanis |

■ Prana-Yoga - Vitalität für jedes Alter

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.

| | |
|-----------|-----------------------------------|
| Kurs-Nr.: | N2-301211 |
| Termin: | Die, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x 2 UE |
| Ort: | VHS, „Haus am Stadttor“ |
| Kosten: | 60,00 € |
| Leitung: | Monika Piehler |

Rücken - Wirbelsäule

■ Rückenschule

| | |
|-----------|--------------------------------|
| Kurs-Nr.: | N2-304811 |
| Termin: | Do, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 x 1h |
| Ort: | VHS, „Haus am Stadttor“ |
| Kosten: | 41,00 € |
| Leitung: | Manuela Kanis |

■ Rückenschule für Betriebe

| | |
|-----------|----------------------------|
| Kurs-Nr.: | N2-304812 |
| Termin: | nach Vereinbarung, 10 x 1h |
| Ort: | VHS, „Haus am Stadttor“ |
| Kosten: | 52,00 € |
| Leitung: | Manuela Kanis |



■ Aerobic-Mix - Jahreskurs

Kurs-Nr: **N2-302601**
 Termin: Die, 24.01.2012, 19:00 Uhr - 20:00 Uhr,
 30 x 1h
 Ort: Goetheturnhalle
 Kosten: 91,00 €
 (Einstieg jederzeit möglich)
 Leitung: Doreen Schmidt

■ Pilates - Jahreskurs

Kurs-Nr: **N2-304101**
 Termin: Die, 24.01.2012, 17:30 - 18:30 Uhr,
 30 x 1h
 Ort: VHS, „Haus am Stadttor“
 Kosten: 100,00 €
 (Einstieg jederzeit möglich)
 Leitung: Doreen Schmidt

■ Step - Aerobic

Kurs-Nr: **N2-302611**
 Termin: Sa, 16:00 - 16:45 Uhr, 10 x 1 UE
 Ort: Fitness Center Mühlstraße 20a
 Kosten: 42,50 €
 Leitung: Katrin Lößnitz

■ Erlebnis zu Pferde

Kurs-Nr: **N2-301601**
 Termine: Nach Vereinbarung, 12 x 3 UE
 Ort: Reitplatz Quendelweg
 Kosten: nach Absprache
 Leitung: Eva Schmidt

Gesünder Leben

■ Fasten für Einsteiger - Anleitung für zu Hause (nach Buchinger)

Ein Frühjahrsputz für Körper, Seele und Geist.

Kurs-Nr: **N2-304001**
 Termine: Mi, 16.05.2012,
 Einführung, 4 UE
 Mo, 21.05. - Fr., 25.05.2012,
 Fastenwoche, 12 UE
 Do, 31.05.2012, 18:30 - 20:00 Uhr,
 Abschluss, 2 UE
 Ort: VHS, „Haus am Stadttor“
 Kosten: 45,00 €
 Leitung: Angelika Pezold (Fastenleiterin)

■ „Kneipp mich mal zum kennen lernen“

Einführung in die ganzheitliche, kneippische Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp

Inhalte :
 Sebastian Kneipps Leben
 Einführung in die Gesundheitslehre und Ihre fünf Säulen
 inklusive einer Anwendung zum Ausprobieren.

Kurs-Nr: **N2-304911**
 Termin: Sa, 14:00 - 17:00 Uhr, 3 h
 Ort: VHS, „Haus am Stadttor“
 Kosten: 12,00 €
 Leitung: Frank Bachmann
 (Kneipp Gesundheitstrainer)

■ NEU GESUNDHEIT - Schicksal, Gene oder MEINE ENTSCHEIDUNG?

Die wichtigsten Säulen für ein gesundes und langes Lebens:

1. Ernährung - 2. Bewegung - 3. Psyche - Mentaltraining - 4. Soziale Kontakte (z.B.: Freunde)

Eine falsche Ernährung ist die Ursache vieler gesundheitlicher Störungen. Doch was genau bedeutet „falsche Ernährung“? In diesem Teil unseres Kurses informieren wir Sie über weit verbreitete Ernährungs-Irrtümer, über deren mögliche Folgen für die Gesundheit und nicht zuletzt über die Möglichkeiten, wie man es besser und gesünder machen kann.

Die Ernährung hat - gemeinsam mit sportlicher Aktivität, Sonnenlicht und einem ausgeglichenen Seelenleben – wohl den größten Einfluss auf unser Wohlbefinden, unsere Fitness und unsere Gesundheit. Bewegung gehört zum Leben wie das Essen und das Atmen. Aber welche Bewegung ist für uns gut? Warum ist die Hausarbeit und die Gartenarbeit nicht ausreichend? Wie kommt man am leichtesten in die Gänge, vom Couch-Potato zum Sport, der auch Freude bereitet? Mit einigen Übungen und Phantasieereisen runden wir den Kurs ab.

Kurs-Nr: **N2-304001**
 Termin: Do, 18.30 - 20.00 Uhr, 6 x 2 UE
 Ort: VHS, „Haus am Stadttor“
 Kosten: 39,50 €
 Leitung: Angelika Pezold

■ Gesund und beweglich durch das Jahr

Ein Kurs zur schonenden Kräftigung der Rückenmuskulatur und der Wirbelsäule.

Einstieg jederzeit möglich.

| | |
|-----------|---------------------------------|
| Kurs-Nr.: | N3-304113 |
| Termin: | Do, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x 1 h |
| Ort: | Turnhalle |
| Kosten: | 40,00 € |
| Leitung: | Katrin Wahl |

■ Aktives Rückentraining

| | |
|-----------|---------------------------------|
| Kurs-Nr.: | N3-304111 |
| Termin: | Mo, 18:15 - 19:15 Uhr, 10 x 1 h |
| Ort: | Bürgerhaus |
| Kosten: | 40,00 € |
| Leitung: | Gisela Hamann |

| | |
|-----------|---------------------------------|
| Kurs-Nr.: | N3-304112 |
| Termin: | Mo, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 x 1 h |
| Ort: | Bürgerhaus |
| Kosten: | 40,00 € |
| Leitung: | Gisela Hamann |

■ NEU Die fünf Tibeter am Morgen

Steigerung von Leistungsstärke, Konzentrationsfähigkeit und körperlichem Wohlbefinden durch, von tibetischen Mönchen überlieferte, Übungen. Geeignet für jung und alt.

| | |
|-----------|--------------------------------|
| Kurs-Nr.: | N3-301701 |
| Termin: | Mo, 08:30 - 09:30 Uhr, 10 x 1h |
| Ort: | Bürgerhaus |
| Kosten: | 41,00 € |
| Leitung: | Manuela Kanis |

■ Betriebliche Gesundheitsförderung Rückenschule für Betriebe

| | |
|-----------|--------------------------|
| Kurs-Nr.: | N3-304812 |
| Termin.: | nach Absprache, 10 x 1 h |
| Ort: | Triptis, nach Absprache |
| Kosten: | 52,00 € |
| Leitung: | Manuela Kanis |

■ NEU „Kneipp mich mal zum kennen lernen“

Einführung in die ganzheitliche, kneippische Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp

Inhalte :

Sebastian Kneipps Leben

Einführung in die Gesundheitslehre und Ihre fünf Säulen inklusive einer Anwendung zum Ausprobieren.

| | |
|-----------|---|
| Kurs-Nr.: | N3-304911 |
| Termin: | Sa, 14:00 - 17:00 Uhr, 3 h |
| Ort: | Bürgerhaus |
| Kosten: | 12,00 € |
| Leitung: | Frank Bachmann (Kneipp Gesundheitstrainer) |

In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz



Fit in erster Hilfe - Durchführbar in Pößneck und Schleiz (N8-116006)

Ihre Erste-Hilfe-Ausbildung liegt schon lange zurück? Sie fühlen sich unsicher, im Notfall, insbesondere bei einem Verkehrsunfall oder bei einem Kreislaufstillstand zu helfen?

Wir helfen Ihnen, dies mit geringem Zeitaufwand zu ändern!

In je 90 Minuten erlernen Sie die einfachen, lebensrettenden Maßnahmen und können diese anwenden.

Inhalt des Moduls I

„Fit in Erster Hilfe – Verkehrsunfall“

Absichern der Unfallstelle
Notruf
Retten aus dem Gefahrenbereich
Erste Hilfe bei Bewusstlosigkeit

Inhalt des Moduls II

„Fit in Erster Hilfe – Wiederbelebung“

Herz-Lungen-Wiederbelebung
Herzinfarkt, Schlaganfall

Entspannung - Stressbewältigung

■ Wenn der Mensch zwischen Wollen und Können steht und wie wir Veränderungen meistern

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

Kurs-Nr.: **N4-300003**
 Termin: Die, 19:00 - 20:30 Uhr, 2 UE
 Ort: Schleiz, nach Absprache
 Kosten: 8,00 €
 Leitung: Monika Hellmuth (Dipl. Soz. Päd.)

■ Hatha Yoga

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.

Kurs-Nr.: **N4-301201**
 Termin: Mo, 20.02.2012, 17:30 - 19:00 Uhr, 8 x 2 UE
 Ort: Schleiz, Volksbank Saaletal, Markt 18
 Kosten: 50,00 €
 Leitung: Renate Klein

Kurs-Nr.: **N4-301202**
 Termin: Mo, 20.02.2012, 19:15 - 20:45 Uhr, 8 x 2 UE
 Ort: Schleiz, Volksbank Saaletal, Markt 18
 Kosten: 50,00 €
 Leitung: Renate Klein

■ Autogenes Training

Kurs-Nr.: **N4-301101**
 Termin: Mi, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x 1 h
 Ort: nach Absprache
 Kosten: 40,00 €
 Leitung: Susen Birnstein

■ PMR - Entspannungstherapie nach Jacobsen

Kurs-Nr.: **N4-301011**
 Termin: Do, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x 1 h
 Ort: Schleiz, nach Absprache
 Kosten: 40,00 €
 Leitung: Susen Birnstein

■ Tai Chi - Qi Gong / Anfänger

Beschreibung siehe Teil Pößneck

Kurs-Nr.: **N4-301401**
 Termin: nach Absprache, 10 x 2 UE
 Ort: Schleiz-Möschlitz, Sporthalle
 Kosten: 60,00 €
 Leitung: Sylvana Munzert

Bewegung - Gymnastik

■ Aerobic Mix

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

Kurs-Nr.: **N4-302621**
 Termin: Fr, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 x 1 h
 Ort: Schleiz, Sporthalle Böttgerstraße
 Kosten: 37,00 €
 Leitung: Doreen Schmidt

Kurs-Nr.: **N4-302622**
 Termin: Do, 18:45 - 19:45 Uhr, 10 x 1 h
 Ort: Saalburg
 Kosten: 37,00 €
 Leitung: Doreen Schmidt



Wir suchen ständig neue Kursleiter/innen im Gesundheitsbereich. Wenn Sie auf Honorarbasis für uns tätig werden wollen, melden Sie sich einfach unter 03647 448-143 (Herr Haußner).

■ Pilates

Beschreibung siehe Teil Pößneck

Kurs-Nr.: **N4-304101**
Termin: Fr, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 x 1 h
Ort: Schleiz-Möschlitz, Sporthalle
Kosten: 45,00 €
Leitung: Doreen Schmidt

■ Herz-Kreislauf-Prävention (mit Musik)

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

Kurs-Nr.: **N4-304502**
Termin: Mi, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x 1 h
Ort: Schleiz-Möschlitz, Sporthalle
Kosten: 45,00 €
Leitung: Steffi Hieb

Kurs-Nr.: **N4-304503**
Termin: Mi, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x 1 h
Ort: Schleiz-Möschlitz, Sporthalle
Kosten: 45,00 €
Leitung: Steffi Hieb

■ NEU Bauch - Beine - Po

Kurs-Nr.: **N4-302201**
Termin: Do, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 x 1 h
Ort: Schleiz-Möschlitz, Sporthalle
Kosten: 45,00 €
Leitung: Heike Rössel

Rücken - Wirbelsäule

■ Neue Rückenschule

Kurs-Nr.: **N4-304811**
Termin: Die, 19:30 - 20:30 Uhr, 12 x 1 h
Ort: Turnhalle Goetheschule
Kosten: 42,40 €
Leitung: Susen Birnstein

■ Rückenschule am Morgen - speziell für Senioren

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.

Kurs-Nr.: **N4-304812**
Termin: Mi, 10:00 - 11:00 Uhr, 12 x 1 h
Ort: Physiotherapie Birnstein
Kosten: 42,40 €
Leitung: Susen Birnstein

■ Fit durch rhythmische Bewegung Orientalischer Tanz – Einführung

Kurs-Nr.: **N4-302001**
Termin: Die, 06.03.2012, 19:30 - 21:00 Uhr,
12 x 2 UE
Ort: Schleiz, „Woodys“, Gewerbegebiet
Kosten: 70,00 €
Leitung: Elke Drescher

■ Herz-Kreislauf-Prävention

Kurs-Nr.: **N4-304501**
Termin: Die, 18:30 - 19:30 Uhr, 12 x 1 h
Ort: Sporthalle Goetheschule
Kosten: 42,40 €
Leitung: Susen Birnstein

■ NEU Zumba®

Kurs-Nr.: **N4-302801**
Termin: Fr, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x 1 h
Ort: nach Absprache
Kosten: 54,00 €
Leitung: Jeanett Heinz

■ NEU Callanetics - Oettersdorf

Kurs-Nr.: **N4-302301**
Termin: Do, 18:15 - 19:15 Uhr, 10 x 1 h
Ort: KiTa Oettersdorf
Kosten: 45,00 €
Leitung: Heike Rössel

Gesünder Leben

■ NEU „Kneipp mich mal zum kennen lernen“

Einführung in die ganzheitliche, kneippische Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp
Inhalte :
Sebastian Kneipps Leben
Einführung in die Gesundheitslehre und Ihre fünf Säulen inklusive einer Anwendung zum Ausprobieren.

Kurs-Nr.: **N4-304911**
Termin: Sa, 14:00 - 17:00 Uhr, 3h
Ort: Schleiz, nach Absprache
Kosten: 12,00 €
Leitung: Frank Bachmann
(Kneipp Gesundheitstrainer)

Bewegung - Gymnastik

Entspannung - Stressbewältigung

■ Tai Chi - Qi Gong / Anfänger

Beschreibung siehe Teil Pößneck

Kurs-Nr.: **N5-301401**
 Termin: Die, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x 2 UE
 Ort: Regelschule
 Kosten: 60,00 €
 Leitung: Sylvana Munzert

■ Tai Chi - Qi Gong - Fortgeschrittene

Beschreibung siehe Teil Pößneck

Kurs-Nr.: **N5-301411**
 Termin: Mo, 19:30 - 21:00 Uhr, 10 x 2 UE
 Ort: Regelschule
 Kosten: 60,00 €
 Leitung: Sylvana Munzert

■ Hatha Yoga

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.

Kurs-Nr.: **N5-301201**
 Termin: Mi, 22.02.2012, 19:30 - 21:00 Uhr,
 8 x 2 UE
 Ort: Regelschule
 Kosten: 50,00 €
 Leitung: Renate Klein

■ NEU Yoga

Kurs-Nr.: **N5-301201**
 Termin: Mo, 17:45 - 19:15 Uhr,
 10 x 2 UE
 Ort: Michaelisschule
 Kosten: 50,00 €
 Leitung: Sigrid Laugisch

■ Pilates - Einsteigerkurs

Beschreibung siehe Teil Pößneck

Kurs-Nr.: **N5-304101**
 Termin: Mo, 12.03.2012 18:00 - 19:00 Uhr,
 10 x 1 h
 Ort: Median Klinik
 Kosten: 60,00 €
 Leitung: Dorett Liebmann

■ Pilates - Fortgeschrittenenkurs

Beschreibung siehe Teil Pößneck

Kurs-Nr.: **N5-304111**
 Termin: Mo, 12.03.2012 19:00 - 20:00 Uhr,
 10 x 1 h
 Ort: Median Klinik
 Kosten: 60,00 €
 Leitung: Dorett Liebmann

■ NEU Die 5 Tibeter

Beschreibung siehe Teil Neustadt (O.)

Kurs-Nr.: **N5-301701**
 Termin: Mo, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x 1 h
 Ort: Median Klinik
 Kosten: 60,00 €
 Leitung: Dorett Liebmann

■ Step-Aerobic - Kombikurs

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.

Kurs-Nr.: **N5-302621**
 Termin: Die, 07.02.2012, 16:30 - 18:00 Uhr,
 10 x 2 UE
 Ort: Turnhalle Median-Klinik
 Kosten: 60,00 €
 Leitung: Kerrit Hadlich

Kurs-Nr.: **N5-302622**
 Termin: Mi, 08.02.2012, 17:30 - 19:00 Uhr,
 10 x 2 UE
 Ort: Turnhalle Median-Klinik
 Kosten: 60,00 €
 Leitung: Kerrit Hadlich



Wir suchen ständig neue Kursleiter/innen im Gesundheitsbereich. Wenn Sie auf Honorarbasis für uns tätig werden wollen, melden Sie sich einfach unter 03647 448-143 (Herr Haußner).

■ NEU Dao - Thei - Drumming

Heilpädagogisches druidisches Trommeln.
Weit verbreitet im vorchristlichen mitteleuropäischen Raum.
Insbesondere das Elementetrommeln befreit Körper und Geist.

Kurs-Nr.: **N5-304021**
Termin: Die, 18:30 - 19:30 Uhr, 10 x 1h
Ort: Michaelisschule
Kosten: 45,00 €
Leitung: Clemens Thein

Rücken - Wirbelsäule

■ Gesunde Wirbelsäule - Übungen im Wasser

Kurs-Nr.: **N5-304901**
Termin: Die, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x 1h
Ort: Schwimmhalle, Median-Klinik
Kosten: 70,00 €
Leitung: Bastien Grieser

Kurs-Nr.: **N5-304902**
Termin: Die, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x 1h
Ort: Schwimmhalle, Median-Klinik
Kosten: 70,00 €
Leitung: Bastien Grieser

Kurs-Nr.: **N5-304906**
Termin: Die, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 x 1h
Ort: Schwimmhalle, Median-Klinik
Kosten: 70,00 €
Leitung: Bastien Grieser

Kurs-Nr.: **N5-304903**
Termin: Mi, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x 1h
Ort: Schwimmhalle, Median-Klinik
Kosten: 70,00 €
Leitung: Bastien Grieser

Kurs-Nr.: **N5-304904**
Termin: Mi, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x 1h
Ort: Schwimmhalle, Median-Klinik
Kosten: 70,00 €
Leitung: Bastien Grieser

Kurs-Nr.: **N5-304905**
Termin: Mi, 20:00 - 21:00 Uhr, 10 x 1h
Ort: Schwimmhalle, Median-Klinik
Kosten: 70,00 €
Leitung: Bastien Grieser

Gesünder Leben

■ NEU „Kneipp mich mal zum kennen lernen“

Einführung in die ganzheitliche, kneippsche Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp

Inhalte :

Sebastian Kneipps Leben

Einführung in die Gesundheitslehre und Ihre fünf Säulen inklusive einer Anwendung zum Ausprobieren.

■ NEU Jim Wing Chun

Eine 250 Jahre alte Kampfkunst aus China. Diese zu erlernen bedeutet, sich mehr Konzentrationsfähigkeit, Geschmeidigkeit und Abwehrkraft anzueignen. Lebensfreude und Selbstvertrauen gewinnt man einfach und natürlich mit den Jahrhunderte alten Prinzipien der östlichen Gesundheitslehren. Diese werden zeitgemäß erlernt und umgesetzt.

Kurs-Nr.: **N5-304031**
Termin: Die, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 x 1h
Ort: Michaelisschule
Kosten: 45,00 €
Leitung: Clemens Thein

■ Rückenschule im Wasser

... 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.

Kurs-Nr.: **N5-304001**
Termin: Do, 15.03.2012, 18:00 - 19:00 Uhr, 10 x 1h
Ort: Schwimmhalle, Median-Klinik
Kosten: 70,00 €
Leitung: Dorett Liebmann

Kurs-Nr.: **N5-304002**
Termin: Do, 15.03.2012, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x 1h
Ort: Schwimmhalle, Median-Klinik
Kosten: 70,00 €
Leitung: Dorett Liebmann

■ NEU Gesunde Wirbelsäule

Kurs-Nr.: **N5-304111**
Termin: Mo, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 x 1h
Ort: Michaelisschule
Kosten: 45,00 €
Leitung: Sigrid Laugisch



Kurs-Nr.: **N5-304911**
Termin: Sa, 14:00 - 17:00 Uhr, 3h
Ort: Bad Lobenstein, nach Absprache
Kosten: 12,00 €
Leitung: Frank Bachmann

■ NEU Yoga

Kurs-Nr.: **N6-301202**
 Termin: Die, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 x 1 h,
 10 x 2 UE
 Ort: Sporthalle Wurzbach
 Kosten: 50,00 €
 Leitung: Sigrid Laugisch

■ NEU Gesunde Wirbelsäule

Kurs-Nr.: **N6-304111**
 Termin: Die, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x 2 UE,
 10 x 1h
 Ort: Sporthalle Wurzbach
 Kosten: 38,00 €
 Leitung: Sigrid Laugisch

■ NEU Qi Gong

Kurs-Nr. **N6-301401**
 Termin: Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x 2 UE
 Ort: Sporthalle Wurzbach
 Kosten: 50,00 €
 Leitung: Clemens Thein

■ NEU Jim Wing Chun

Eine 250 Jahre alte Kampfkunst aus China. Diese zu erlernen bedeutet, sich mehr Konzentrationsfähigkeit, Geschmeidigkeit und Abwehrkraft anzueignen. Lebensfreude und Selbstvertrauen gewinnt man einfach und natürlich mit den Jahrhunderte alten Prinzipien der östlichen Gesundheitslehren. Diese werden zeitgemäß erlernt und umgesetzt.

Kurs-Nr.: **N6-301501**
 Termin: Do, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 x 1h
 Ort: Sporthalle Wurzbach
 Kosten: 38,00 €
 Leitung: Clemens Thein



Blankenberg

■ Gesunde Wirbelsäule

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

Kurs-Nr.: **N7-304111**
 Termin: Mo, 19:00 bis 20:00 Uhr, 10 x 1 h
 Ort: Regelschule Blankenberg
 Kosten: 37,00 €
 Leitung: Silvia Mann