

# Gesund und aktiv

Einschreibung für alle Kurse jederzeit ab Erscheinen des Programms



## Mechthild Kaufmann

Geschäftsleiterin  
Fachbereichsleitung  
Gesellschaft und Gesundheit

### Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen

In den Bereichen Bewegung, Entspannung / Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Einige Kassen legen dabei Erstattungs-Kriterien zugrunde, die sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden.

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Eine Förderung ist vor Kursbeginn mit der Krankenkasse zu klären.

In diesem Fall 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. Die Teilnahmebescheinigung wird erteilt, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

## Allgemeine Gesundheitsthemen

### Bitte beachten Sie auch folgende Veranstaltungen:

**A 512 Volksheilkundliche Kräuterwanderung für Erwachsene**, s. Seite 14

**H 206 Glutenfrei kochen – trotzdem lecker essen!**, s. Seite 61


### **A 302 Auswirkungen der aktuellen Gesundheitsreform 2011/2012 für Patienten**

Carola Sraier, Patientenberatung

„Nach der Reform ist vor der Reform“. Was hat die aktuelle Gesundheitsreform geändert? Wir informieren über die wesentlichen Neuerungen der Gesundheitsreform und deren Auswirkungen auf die Patienten.

Vortrag mit Diskussion

Die Referentin arbeitet bei der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD).

**Mittwoch, 18.04.2012 1 x 19:30 bis 21:00 Uhr 7,00 €**  
**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 1** 

### **G 001 Food-Design oder Esskultur Kulinarisches und Nachdenkliches zum Jahr der Ernährung in der UN-Dekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“**

Christa Trzsinski, Referentin für Ernährungsthemen

#### Vortrag ohne Anmeldung

Die Referentin zeigt die rasante Industrialisierung des Ernährungsbereiches in den letzten 4 Jahrzehnten auf, ausgehend von einem Rückblick auf das Essen in ihrer Kindheit.

Die Folgen sind längst sichtbar und betreffen u.a. Gesundheit, Natur, Klima, Landwirtschaft, Landschaft, biologische Vielfalt, Welternährung und Menschenrechte.

Seit einiger Zeit gibt es Gegenbewegungen, die Lebensmitteln wieder einen zentralen Stellenwert einräumen, und sie wieder zu dem machen, was sie für alle Menschen auf der Welt sein sollten: „Mittel zum Leben“.

**Montag, 27.02.2012 1 x 19:30 bis 21:30 Uhr 5,00 €**  
**ermäßigt: 3,50 €**

**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal** 

### **G 002 Lasset Eure Nahrungsmittel Eure Heilmittel und Eure Heilmittel Eure Nahrungsmittel sein! Paracelsus**

Daniela Gottstein,

#### Vortrag ohne Anmeldung

Von der Antike bis in die Neuzeit – dieser Satz ist immer noch aktuell. So genannte „Unkräuter“ sind die Heilkräuter vor unserer Haustür. Sie sind wichtiger Bestandteil der Volksheilkunde und fester Bestandteil in der Küche jedes Kräuterkundigen.

Bei diesem Vortrag werden Ihnen die wichtigsten Pflanzen zu den Themen:

- wenn der Hals kratzt, die Nase läuft oder die Grippe zuschlägt,
- wenn die Beine lahm werden und die Hex' ins Kreuz schießt,
- wenn die Laus über die Leber läuft,

näher gebracht.

**Montag, 11.06.2012 1 x 20:00 bis 21:30 Uhr 5,00 €**  
**ermäßigt: 3,50 €**

**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal** 

### **G 003 Zucker und seine katastrophalen Auswirkungen**

Annemarie Hillmeier, Heilpraktikerin und Kinesiologin

Zucker ist ein Milliardengeschäft! Zusammen mit den Erzeugnissen der Pharmaindustrie sind Süßwaren die am meisten beworbenen Produkte. Die gewaltige Maschinerie der süßen Meinungsmache vertuscht und beschönigt, sie will uns schon von klein auf als Dauerkunden gewinnen.

Rund 45 Kilo Zucker jährlich oder 25 Teelöffel täglich (!!) nimmt mittlerweile durchschnittlich jeder Deutsche zu sich – eine höchst gefährliche Lebensweise. Denn Zucker macht nicht nur nachweislich dick und süchtig, sondern bedroht nachhaltig auch unsere Gesundheit. Erfahren Sie, auf welche Weise das passiert.

Dieser Vortrag vermittelt hoch interessantes Hintergrundwissen und den richtigen Umgang mit dem süßen Gift, damit es wirklich ein „Genuss ohne Reue“ bleibt.

Begrenzte TN-Zahl

**Donnerstag, 26.04.2012 1 x 19:00 bis 21:00 Uhr 9,00 €**  
**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 3** 

### **Annemarie Körner**



Annemarie Körner, 53 Jahre, verheiratet, Mutter von 3 Kindern, lebt seit 1981 mit der Familie in Olching. Die Ausbildung zur Heilpraktikerin in den Jahren 2002 bis 2005 an der Josef-Angerer-Schule in München mit erfolgreicher Absolvierung der Amtsarztprüfung in 2005. Mitglied im Fachverband Deutscher Heilpraktiker (FDH) und Arbeitskreis „Augendiagnose“. Auf Grundlage der fundierten und breit angelegten Grundausbildung, Weiterbildung und Spezialisierung in verschiedenen Bereichen wie Allergie-, Schmerzbehandlung, Meridian-Energie-Therapien.

### **G 004 Lach-Yoga – Workshop**

Annemarie Körner, Heilpraktikerin

In diesem Workshop erfahren Sie, was Lachyoga überhaupt ist: es ist einfach in der Anwendung, besteht aus einer Kombination von Atem-, Dehn-, Klatsch-, und Lachübungen, die verschiedene Organsysteme ansprechen. Das Ergebnis ist ein gut mit Sauerstoff versorgter Organismus. Aber es kann noch viel mehr. Es bewirkt: innere Ruhe, heitere Stimmung, tiefen Schlaf, Verbesserung der Konzentrations-, und Leistungsfähigkeit. Aus Lebensangst kann Lebensmut werden.

Neben der Theorie werden wir aber sehr schnell in die Praxis gehen.

Mitzubringen sind: Lachbereitschaft, dicke rutschfeste Socken, Matte, Unterlage  
Begrenzte TN-Zahl

**Samstag, 24.03.2012 1 x 19:00 bis 21:00 Uhr 9,00 €**  
**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal** 

### G 005 Schüßler-Salze-Folgeseminar: „Spurensuche im Gesicht“

Martina Räke, Heilpraktikerin

Schüßler-Salze sind benannt nach dem Oldenburger Arzt Dr. Schüßler (1821–1898). Seine Heilmethode beruht auf der Tatsache, dass im lebenden Organismus 12 (damals bekannte) besondere Mineralsalzverbindungen enthalten sind, die eine natürlich Behandlung ohne Nebenwirkungen ermöglichen. Ziel der Behandlung ist es, Störungen im Mineral- und Spurenelemente-Haushalt wieder ins Lot zu bringen. Schon vor mehreren Jahrtausenden wurden in Indien und Ägypten Heilmittel entwickelt, die auf mineralischer und pflanzlicher Grundlage basierten.

Grau ist alle Theorie – deshalb werden wir an unseren Gesichtern ermitteln, welche Salze uns fehlen. Bitte kommen Sie in jedem Fall ungeschminkt und – auf Wunsch – mit einem Spiegel.

Auf Anregung zahlreicher „Ehemaliger“ bieten wir in diesem Seminar zwei besondere Möglichkeiten:

1. Sie können frühere Ergebnisse der Antlitzbetrachtung oder auch den aktuellen Stand überprüfen.
2. Sie können mit- und aneinander üben und so Sicherheit in der Betrachtung und Bewertung der Antlitzzeichen erwerben.

Begrenzte TN-Zahl

**Sonntag, 06.05.2012 1 x 10:00 bis 17:00 Uhr 24,00 €**  
**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 2** ♿

### G 006 Japanisches Heilströmen

Annemarie Körner, Heilpraktikerin

Wie wir wissen, ist unser Körper von Energieleitbahnen durchzogen. Durch sie fließt die Lebensenergie. Ist dieser Fluss blockiert, kommt es zu Krankheiten und Alltagswehwehchen wie Husten, Magenverstimmung, Völlegefühl, Kopfschmerzen u.v.a. Durch einfaches Auflegen der Finger auf bestimmte Energiepunkte lösen Sie diese Blockaden auf, und innerhalb weniger Minuten ist mit einer positiven Wirkung zu rechnen. In diesem Workshop lernen Sie eine Hausapotheke kennen, die Sie immer und überall zur Hand haben. Das einzige Instrument, das dafür nötig ist, Ihre Finger, haben Sie überall dabei.

Begrenzte TN-Zahl

**Samstag, 05.05.2012 1 x 09:00 bis 13:00 Uhr 18,00 €**  
**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 1** ♿

### G 007 Die wundersame Welt des Kinesiologischen Muskeltests

Annemarie Hillmeier, Heilpraktikerin und Kinesiologin

In der Angewandten Kinesiologie werden Muskeln als Biofeedbackmittel benutzt, um mit dem Körper bzw. dem sog. „Inneren Heilungssystem“ zu kommunizieren. Auf einen ausgewählten Muskel, wird ein sanfter Druck ausgeübt. Gibt der Muskel nach, zeigt dies eine Stressreaktion oder ein Nein an, eine starke Reaktion gilt als Zustimmung.

So kann man herausfinden, was Sie brauchen um wieder heil zu werden, was Ihnen gut tut und was nicht. Dies geschieht immer sanft und respektvoll. Eine starke Methode, die viel Wunderbares, Verblüffendes bietet, aber auch Fallstricke aufweist. Hier erfahren Sie mehr darüber.

Begrenzte TN-Zahl

**Donnerstag, 10.05.2012 1 x 19:00 bis 21:00 Uhr 9,00 €**  
**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 2** ♿

#### Annemarie Hillmeier

1994 eröffnete ich als Heilpraktikerin meine Praxis in Olching und seit dieser Zeit gebe ich Kurse und halte Vorträge über Gesundheitsthemen u.a. bei der vhs Olching. Nach meinen langjährigen Erfahrungen ergänzen sich die Angewandte Kinesiologie und die Klassische Homöopathie ideal, da mir beide die Möglichkeit geben, Körper, Seele und Geist gleichermaßen der Heilung zuzuführen. Die Kinesiologie hilft mir dabei, Ursachen und Hintergründe der Symptome zu erkennen, um dann körperliche und emotionale Blockaden aufzulösen.



### G 008 Menstruation – Keine „Regel“ ohne Ausnahme

Dr. Christine Schulze, Heilpraktikerin

Eine Vielzahl von Frauen leiden unter hormonellen Schwankungen, die sich sowohl körperlich als auch seelisch auswirken können. Ziehen im Bauch, Krämpfe, Übelkeit aber auch Stimmungsschwankungen bis hin zur Depression, das kennen viele Frauen. Aber gerade auch junge Mädchen leiden oft am heftigsten darunter.

Die chinesische Medizin kann mit Hilfe der Akupunktur und Kräutern auf sanfte Weise das Auf und Ab der Hormone regulieren und bereits frühzeitig chronischen Prozessen entgegenwirken.

Begrenzte TN-Zahl

**Montag, 16.04.2012 1 x 19:00 bis 21:00 Uhr 9,00 €**  
**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 3** ♿

### G 009 Wechseljahre – Wandel zum Besseren?

Dr. Christine Schulze, Heilpraktikerin

Manche Frauen spüren sie gar nicht, andere leiden unter einer Vielzahl von körperlichen und seelischen Beschwerden im Vorfeld, während und nach den Wechseljahren. In vielen Regionen Asiens hatten und haben die Frauen weit weniger Probleme mit den Wechseljahren. Woran liegt das? Was können wir daraus lernen?

Welche Hilfe bietet die chinesische Medizin?

Begrenzte TN-Zahl

**Montag, 30.04.2012 1 x 19:00 bis 21:00 Uhr 9,00 €**  
**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 3** ♿

### G 010 Wenn der Schuh drückt .... Ursachen und Therapiemöglichkeiten von Schmerzen und Deformationen am Fuß

Dr.med Thorsten Kellermann, Facharzt für Orthopädie

Die Behandlung von angeborenen und erworbenen Deformitäten des Fußes und der Zehen hat in den letzten 10 Jahren enorm an Interesse und Bedeutung gewonnen. Einerseits hört man so viel „Schlechtes“ über Operationen an den Füßen, andererseits vermag doch die moderne Chirurgie immer bessere Ergebnisse durch neuartige Materialien und minimal-invasive Verfahren zu erzielen.

Aber: muss denn immer gleich operiert werden? Welchen Stellenwert hat die konservative Orthopädie? Sind Einlagen wirklich sinnvoll? Diesen Fragen und natürlich auch die Frage nach der Ursache der Veränderungen (Veranlagung, ererbt oder falsches Schuhwerk?) werden im Rahmen dieses Vortrages erörtert und anschließend diskutiert.

Begrenzte TN-Zahl

**Mittwoch, 14.03.2012 1 x 19:00 bis 21:00 Uhr 9,00 €**  
**bis 14.03.2012 ermäßigt: 9,00 €**  
**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 1** ♿

### G 011 Gesundheit aus dem Darm

Martina Räke, Heilpraktikerin

Ein gesunder Darm ist die Grundlage für einen gesunden Körper. Durch Antibiotika, Stress und Umweltschadstoffe können Mikroorganismen wie beispielsweise Bakterien, die sich in einem gesunden Darm befinden und auch dorthin gehören, zugrunde gehen. Als Folge siedeln sich unerwünschte, unphysiologische Keime oder Pilze an. Dadurch entstehen Erkrankungen wie etwa Allergien, Magen-Darm-Störungen wie Verstopfung oder Durchfall, Magenschleimhautentzündung, ein geschwächtes Immunsystem, Rheuma/Fibromyalgie, Polyarthrit, Akne, Psoriasis, Migräne, hoher Blutdruck, Müdigkeit, Depression, Konzentrationsstörungen und vieles mehr. Auch Heißhungerattacken, Blähungen, chronische Müdigkeit oder Herzbeschwerden nach dem Essen ohne Befund deuten auf eine Fehlbesiedlung des Darmes hin.

Der Vortrag weist Zusammenhänge auf und klärt auf über Möglichkeiten, eine gesunde Darmflora anzusiedeln und zu erhalten.

Begrenzte TN-Zahl

**Dienstag, 20.03.2012 1 x 19:00 bis 21:00 Uhr 9,00 €**  
**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 3** ♿

## Anmeldeformulare

finden Sie am Heftende. Sie können sich ebenso persönlich, telefonisch, per Fax: oder per E-Mail anmelden.


### G 012 Pollenallergie – Tipps aus Naturheilkunde und Homöopathie

Annemarie Hillmeier, Heilpraktikerin

Hier sind Schnupfennasen erwünscht.

Kurz und bündig: der Vortrag gibt Ihnen Tipps und klärt auf, was es außer Antihistaminika und Luffa noch für wirksame Möglichkeiten gibt, die Symptome deutlich zu lindern oder gar die Allergie zu heilen und das ohne Nebenwirkungen. Nur wer weiß, was er für Möglichkeiten hat, kann wählen.

Begrenzte TN-Zahl

**Dienstag, 27.03.2012** 1 x 19:00 bis 21:00 Uhr **9,00 €**  
**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 3** 




### G 013 Herzensangelegenheiten

Christine Heinbach, Heilpraktikerin

Hoher Blutdruck, Arteriosklerose, Angina pectoris, Herzschwäche und Herzinfarkt – über diese Beschwerden wollen wir sprechen. Ich möchte Ihnen kurz das Wunderwerk Herz und Kreislauf beschreiben und anschließend auf die Ursachen von krankhaften Veränderungen eingehen. Wir werden typische Symptome dieser Erkrankungen besprechen, und ich möchte Ihnen Mittel aus der Naturheilkunde vorstellen, die unterstützen können.

Ganz wichtig wird aber auch der Aspekt sein: Wie kann ich selbst dazu beitragen, mein Herz und meine Gefäße gesund zu erhalten oder zu stärken? Lebensplanung, Ernährung, Bewegung und Entspannung werden da unsere Themen sein.

Begrenzte TN-Zahl

**Dienstag, 17.04.2012** 1 x 19:00 bis 21:00 Uhr **9,00 €**  
**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 2** 


### G 014 Tinnitus und Hörsturz aus der Perspektive der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)

Dr.phil. Andreas Bruch, Heilpraktiker

Im Vortrag werden Diagnose und Behandlungskonzept der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) bei Tinnitus und Hörsturz diskutiert. Ziel der TCM ist bei allen Beschwerden, festzustellen, wo energetische Blockaden oder Mangel der Lebensenergie Qi vorliegen, welche Organe und Meridiane betroffen sind und welche der vier Körpersubstanzen der chinesischen Medizin (Blut, dicke und dünne Flüssigkeiten, Essenz) gestört sind. Daraus wird eine passende Behandlungsstrategie abgeleitet.

Es wird erörtert, welche Veränderungsmuster bei Tinnitus und Gehörsturz häufig auftreten, was deren Ursachen sein können und an welchen über die Ohrbeschwerden hinaus gehenden Zeichen und Symptomen dies erkennbar sein kann. Der diagnostische Prozess sowie Behandlungsstrategien aus Akupunktur und Kräutertherapie werden erklärt.

Begrenzte TN-Zahl

**Dienstag, 22.05.2012** 1 x 19:00 bis 21:00 Uhr **9,00 €**  
**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 3** 


### G 015 Rückenbeschwerden behandeln mit chinesischer Medizin

Dr.phil. Andreas Bruch, Heilpraktiker

Rückenschmerzen, Schulter-Nackenspannungen, Ischiasprobleme, Lumbalgie, Bandscheibenvorfall usw. sind Volkskrankheiten. In der Veranstaltung wird die besondere Sichtweise der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) auf diese Beschwerden dargestellt. Die TCM nimmt an, dass Schmerzen immer eine Blockade der Lebensenergie „Qi“ oder eine Stagnation von Blut zugrunde liegen.

Im Vortrag werden typische Veränderungsmuster in der Energie der Meridiane und inneren Organe bei Rückenbeschwerden und deren Entstehungsgründe aus Sicht der TCM erläutert. Diagnose (Befragung, Puls- und Zungendiagnose) und Behandlungsablauf mit Akupunktur, Moxibustion (Wärmetherapie) und Kräuterheilkunde werden vorgestellt.

Begrenzte TN-Zahl

**Dienstag, 19.06.2012** 1 x 19:00 bis 21:00 Uhr **9,00 €**  
**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 3** 

### G 016 Damit Helfen gelernt bleibt! Erste-Hilfe-Kurs der Johanniter



Claudia Huber, Ausbilderin


Nicht nur im Verkehr, sondern auch bei der Arbeit, im Haushalt oder in der Freizeit können Unfälle passieren. Gerade dann ist es wichtig, schnell und kompetent zu handeln. Bei der Ersten Hilfe verhält es sich wie bei Fremdsprachen: was man nicht regelmäßig wiederholt, verschwindet irgendwann aus dem Gedächtnis. Deshalb ist es wichtig die Erste-Hilfe-Kenntnisse aufzufrischen. Dieser Kurs richtet sich an alle Führerscheinanwärter der Klassen A, A1, B oder BE. Er eignet sich ebenfalls für ein Auffrischen der Erste-Hilfe-Kenntnisse langjähriger Führerscheininhaber.

In acht Unterrichtseinheiten werden Grundkenntnisse für die Hilfe bei Notfällen im Straßenverkehr vermittelt. Dazu gehören unter anderem die Vorgehensweise bei Notfällen am Unfallort, die Herz-Lungen-Wiederbelebung, die Stabile Seitenlage und vieles mehr.

Begrenzte TN-Zahl

Keine Ermäßigung für vhs-Mitglieder

**Samstag, 12.05.2012** 1 x 09:00 bis 16:00 Uhr **29,00 €**  
**mit Mittagspause**

**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal** 

## Entspannung und Körpererfahrung

### G 100 Erholsamer Schlaf leicht erlernt – nach dem Sounder Sleep System

Eva Dorfner, lizenzierte Feldenkraislehrerin und Schlaf-Trainerin

Einschlafen, Durchschlafen oder Wiedereinschlafen kann für viele Menschen ein Problem sein. Das „Sounder Sleep System“ nach Michael Krugmann ist eine einzigartige Methode, die die Möglichkeit zur Selbstheilung von Schlaflosigkeit und Alltagsstress bietet. Sie erlernen durch kleine, behutsame Bewegungen, genannt Mini-Moves, und Atemtechniken, den Körper zu entspannen, den Geist zu beruhigen. Geübt wird im Sitzen und Liegen. Ziel ist, die Techniken im Alltag eigenständig umzusetzen.

Bitte mitbringen: Matte, Decken, Kissen **zum Schlafen** und bequeme Kleidung

Begrenzte TN-Zahl

**Samstag, 24.03.2012** 11:00 bis 17:30 Uhr **48,00 €**  
**und Sonntag, 25.03.2012** 10:00 bis 15:00 Uhr

**mit gemeinsamen Pausen**

**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal** 

### G 101 ZEN-Meditation

Ingrid Vogel, Laienordinierte der japanischen Hokoji-Linie

Der Begriff ZEN beeinflusst zunehmend auch unser westliches Denken und wird in Verbindung gebracht mit Ruhe, Klarheit und Entspannung. Die Übung des Zazen, das Sitzen in Stille, eröffnet uns einen einfachen und direkten Weg zu unseren eigenen Kraftquellen und unserer Lebensfreude, es bringt uns direkt in Verbindung mit unserer Herzenskraft.

So kann tief empfundene Zufriedenheit mit dem Leben entstehen und Liebe für uns selbst und alle Wesen. Die Übung des Zazen, Sitzen in Stille, ist für jeden von uns und in jedem Alter möglich.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich für Meditation, ZEN-Buddhismus und die damit verbundenen Rituale interessieren. Auf Wunsch wird auf Themen wie z.B. Geschichte des Zen, Koanarbeit oder ZEN in Japan eingegangen.

Bitte Decke mitbringen und bequeme Kleidung

Begrenzte TN-Zahl

**Freitag, 09.03.2012** 4 x 19:30 bis 21:30 Uhr **33,00 €**  
**bis 30.03.2012**

**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal** 

### Wunschkurs

Möchten Sie den Kindergeburtstag mit einem Kinderkochkurs feiern? Oder eine Führung zu einem von Ihnen bestimmten Zeitpunkt machen? Ihr vhs-Team wird Ihnen Ihre Wünsche nach Möglichkeit erfüllen. Wenden Sie sich doch direkt an uns!

**G 102 ZEN-Meditation für Fortgeschrittene**

Ingrid Vogel, Laienordinierte der japanischen Hokoji-Linie

Der Kurs hat dieselben Inhalte wie der vorangehende, wendet sich aber an Fortgeschrittene.

Termine:

Freitag 24.02.12 um 19.30 Uhr

Freitag 23.03.12 um 17:30 Uhr

Freitag 13.04.12 um 19.30 Uhr

Freitag 04.05.12 um 19.30 Uhr

Freitag 01.06.12 um 19.30 Uhr

Freitag, 03.08.12 um 19:30 Uhr

jeweils 120 Minuten

Begrenzte TN-Zahl

50,00 €

**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal** **G 103 Autogenes Training – Grundkurs**

Gabriele Schmid, Heilpraktikerin

Autogenes Training (AT) bewirkt mehr Gesundheit, Selbstbewusstsein, Lebensfreude, und Gelassenheit. Es ist ein systematisches Entspannungsverfahren und eine anerkannte Therapieform.

Durch AT lernt man mit Kraft der Gedanken den Körper zu beeinflussen. Dabei werden das Körperempfinden verbessert und eine wesentliche Harmonisierung körperlicher und seelischer Funktionen erreicht. Dies beugt verschiedenen Krankheiten wie Burn-out, Bluthochdruck, Magenprobleme vor. Migräne, Muskelverspannung und Verdauungsprobleme werden gelindert.

Die positive Wirkungsweise ist schon während des Erlernens festzustellen. AT wird nicht nur bei Krankheiten empfohlen, – es ist auch eine wertvolle Hilfe für jeden Menschen.

Bitte mitbringen: eine Matte, Decke, kleines Kissen und warme Socken. Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

Begrenzte TN-Zahl

**Donnerstag, 01.03.2012 8 x 18:00 bis 19:30 Uhr 42,00 € bis 03.05.2012****Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal** **G 104 Autogenes Training für Kinder (9–12 Jahre)**

Gabriele Schmid, Heilpraktikerin



In der heutigen Zeit leiden immer mehr Kinder an Konzentrationsschwäche, Nervosität, Lernstörungen und Prüfungsängsten. Autogenes Training (AT) ist ein Entspannungsverfahren, das den Kindern hilft, sich von den hohen Anforderungen des Alltags zu erholen, Kraft zu tanken und das Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung wieder herzustellen.

AT ist eine konzentrierte Selbstentspannungsmethode, die durch eine gezielte Umschaltung positiv in das vegetative Nervensystem eingreift und somit die organische Funktionen normalisiert. AT ist eine Möglichkeit, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.

Es ist eine wertvolle Hilfe für jeden Menschen.

Bitte mitbringen: eine Matte, Decke, kleines Kissen und warme Socken. Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

Begrenzte TN-Zahl

**Montag, 05.03.2012 8 x 16:00 bis 17:30 Uhr 42,00 € bis 07.05.2012****Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal** **G 105 Tiefenentspannung**

Stefanie Baumann-Fleck, Yogalehrerin BDY/EYU

NEU

Diese Entspannungstechnik – auch PET (prana energetic technic) genannt – führt uns in einen Zustand tiefer Ruhe und wirkt auf der Ebene von Prana (Lebensenergie). In dieser Entspannung versuchen wir, Energieblockaden zu lösen und Prana wieder fließen zu lassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte, Kissen

Begrenzte TN-Zahl

**Donnerstag, 01.03.2012 10 x 11:45 bis 13:00 Uhr 49,00 € bis 24.05.2012****Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal** **G 106 Entspannt ins Wochenende**

Jennifer Klose, Sportlehrerin

NEU

Neben einem kurzen Workout steht die Entspannung in dieser Stunde im Vordergrund: die Muskulatur entlasten, körperliche und seelische Anspannung lösen und Stress abbauen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe

Begrenzte TN-Zahl

**Freitag, 02.03.2012 10 x 18:00 bis 19:00 Uhr 38,00 € bis 18.05.2012****Olching, Heckenstraße, Hauptschule, Haus 1, Empore Turnhalle****G 107 Den Kiefer entspannen**

Claudia Pöllath-Schlenz, Kinesiologin

Wenn Sie nachts mit den Zähnen knirschen, Beschwerden im Kiefer haben oder sonst hart an etwas zu beißen haben, dann lernen Sie an 2 Abenden, wie Sie selbst mittels gezielter Handgriffe Abhilfe schaffen können. Entstressen Sie diesen sensiblen Gesichtsbereich, auch Schönheit kommt von innen.

Bitte bringen Sie eine Flasche Wasser mit (mit Becher oder Glas).

Begrenzte TN-Zahl

**Mittwoch, 13.06.2012 2 x 19:30 bis 21:00 Uhr 14,00 € bis 20.06.2012 ermäßigt: 14,00 €****Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 1** **G 108 Besser sehen**

Claudia Pöllath-Schlenz, Kinesiologin

Die Augen des Horus kann ich nicht versprechen, aber die Sehnerven trainieren und eventuell ähnlich einem Bypass benachbarte Nerven zum Sehen anregen, kann mit Körperübungen aus der Angewandten Kinesiologie erreicht werden. Wenn Sie schon länger etwas an Ihrer Sehkraft verbessern wollen und neue Wege gehen möchten, dann ist dieser Kurs besonders geeignet für Sie.

Bitte eine Flasche Wasser und Glas mitbringen.

Materialkosten von € 4.00 werden mit der Kursgebühr eingezogen.

Begrenzte TN-Zahl


**Mittwoch, 02.05.2012 2 x 19:30 bis 21:00 Uhr 14,00 € bis 09.05.2012****Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 1** **G 109 „Fünf tibetische Riten“ – das alte Geheimnis aus den Hochtälern des Himalaya**

Jutta Sutor, Prävention und Entspannung

„Fünf tibetische Riten“ stehen für eine Abfolge von fünf bestimmten Übungen, die den Körper und Geist gesund halten sollen. Diese Übungen führen zur Harmonisierung der Energiezentren, und es werden ihnen bestimmte körperliche und seelische Wirkungen zugeschrieben. Außerdem können sie auch als Entspannungsübungen oder dynamische Meditation genutzt werden. So kann es gelingen, den Energiefluss wieder in Gang zu setzen und neue Kraft zu tanken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und eine Decke sowie ein kleines Kissen

Begrenzte TN-Zahl

**Freitag, 27.04.2012 1 x 19:00 bis 22:00 Uhr 14,00 € bis 09.05.2012****Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal** **G 110 Massage-Workshop**

Theresia Christel, Heilpraktikerin

Paarweise Anmeldung erforderlich!

Massage ist nicht nur ein sehr altes und ursprüngliches Verfahren, Schmerz zu lindern und Entspannung zu bringen, sondern auch eine besondere Art, miteinander umzugehen und zu kommunizieren. Wir befassen uns mit einfacher Massagetechnik, bioenergetischen und intuitiven Verfahren und mit Akupressur.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Leintuch und Massageöl

Begrenzte TN-Zahl

**Freitag, 15.06.2012 1 x 18:00 bis 21:00 Uhr 12,00 € bis 15.06.2012****Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain**

## Yoga G 111 bis G 127

Yoga ist ein über 2000 Jahre alter, ganzheitlicher Erfahrungsweg für Menschen, die sich möglichst lange jung und fit halten möchten. Durch einfache und achtsame Körperübungen (Asanas), durch Atem- und Konzentrationstechniken (Pranayama) und durch Entspannung und Meditation gelangen wir zu einem harmonischeren Gesundheitszustand. Regelmäßiges Üben führt zu besserer Körperwahrnehmung, zur Einheit zwischen Körper, Atem, Geist und Seele sowie zu mehr Klarheit und Ausgeglichenheit.

Bitte in allen Kursen mitbringen: Wolldecke oder Übungsmatte, warme Socken und bequeme Kleidung, evtl. Kissen  
Begrenzte TN-Zahl in allen Kursen

### G 111 Yoga für Schwangere



Ulrike Girtner, Gymnasiallehrerin, Yoga-Lehrerin SKA (Iyengar)

In der Yogastunde für Schwangere widmen Sie sich eineinhalb Stunden ganz sich selbst und Ihrem Kind. Dabei laden Atem-, Körper- und Entspannungsübungen Sie ein, jeden Tag Ihrer Schwangerschaft bewusster zu genießen. Auf körperlicher Ebene sind viele Yogaübungen ideal geeignet, Wirbelsäule, Beckenboden, Beine und Bauch auf sanfte Weise zu dehnen, zu kräftigen und zu entspannen und so den Körper in der Schwangerschaft fit zu halten. Yoga in dieser besonderen Zeit lässt die Schwangerschaft bewusster erfahren und ist eine gute Einstimmung für die Geburt und die Zeit danach.

Zusätzlich gibt es einen Gesprächsabend über Tragetuch, Ernährung, Impfung, Kleidung etc.

Der Kurs kann ohne Vorkenntnisse und von Beginn der Schwangerschaft an besucht werden. Es besteht zudem die Möglichkeit, auch während des Semesters in frei werdende Plätze einzusteigen bzw. den Kurs zum Geburtstermin zu beenden.

Begrenzte TN-Zahl

**Mittwoch, 29.02.2012 12 x 18:00 bis 19:30 Uhr 79,00 € bis 13.06.2012**

**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal**

### G 112 Power-Yoga für Frühaufsteher/innen

Percy Johannsen, ärztlich gepr. Yogalehrer

Power Yoga ist eine kreative, zeitgemäße und dynamische Yogaform, abgestimmt auf den modernen Menschen von heute. Eine Meditation in Bewegung, Kraft, Konzentration und Ausdauer wird aufgebaut, wobei jede/r die Möglichkeit bekommt, die eigenen Stärken, Grenzen und Potenziale zu erkennen und anzunehmen. Mit Engagement, Geduld und Beharrlichkeit werden Sie nicht nur Gewicht verlieren und Ihre Muskeln formen, sondern auch Stärke und eigene Energie entwickeln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte, Kissen

Begrenzte TN-Zahl

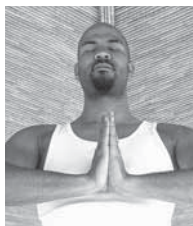
**Montag, 27.02.2012 15 x 08:00 bis 09:00 Uhr 62,00 € bis 02.07.2012**

**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal**

#### Percy Johannsen

ärztlich geprüfter ganzheitlicher Yogalehrer  
Inhaber „Namasté Yoga Studio“ Herrsching  
Gründungsmitglied „Bund freies Yoga“ BfY e.V.  
„Ein guter Lehrer ist nicht derjenige, der den „idealen“ Weg lehrt, sondern derjenige, der seinen Schülern die vielen Wege zur Straße zeigt, die diese gehen können um sich Selbst zu begegnen.“

Ich praktiziere selbst seit 10 Jahren Yoga und entschloss mich nach einem einschneidenden Erlebnis vor 4 Jahren zur Ausbildung zum ganzheitlichen Yogalehrer. Nach Beendigung der Ausbildung eröffnete ich mit meiner Frau das Namasté Yoga Studio in Herrsching a. Ammersee. Seitdem lebe und unterrichte ich Yoga unter anderem in unserem Studio, in Kliniken, Fitnessstudios sowie Haupt- und Volkshochschulen.



### G 113 Power-Yoga für Anfänger/innen und Übende

Percy Johannsen, ärztlich gepr. Yoga-Lehrer

Der Kurs hat dieselben Inhalte wie der vorangehende.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte, Kissen  
Begrenzte TN-Zahl

**Montag, 27.02.2012 15 x 09:00 bis 10:30 Uhr 87,00 € bis 02.07.2012**

**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal**

### G 114 Yoga für Anfänger/innen und leicht Geübte

Anita Schlenner, Yoga-Lehrerin BDY/EYU

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken und festes Kissen oder Yoga-Kissen

Begrenzte TN-Zahl

**Dienstag, 28.02.2012 15 x 18:00 bis 19:30 Uhr 87,00 € bis 10.07.2012**

**Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain**

### G 115 Yoga der Energie für Anfänger/innen und leicht Geübte Körper – Atem – Entspannung – Meditation

Stefanie Baumann-Fleck, Yogalehrerin BDY/EYU

Yoga der Energie ist eine Form des Hathayoga. Dies bedeutet Bewegungen mit dem Körper und Schulung des Atems. Diese Art des Yoga arbeitet mit fließenden Bewegungen und verbessert die Atemqualität. Die klassischen Haltungen (asana) werden statisch ausgeführt, das fördert die Konzentration. Einen großen Stellenwert hat das Nachspüren im Yoga der Energie um die Wirkung und die sich entwickelnde Freude wahrnehmen zu können. Mit kurzen Meditationsübungen werden die Stunden abgerundet.

Bitte mitbringen: Wolldecke oder Übungsmatte, warme Socken und bequeme Kleidung

Begrenzte TN-Zahl

**Dienstag, 28.02.2012 15 x 18:00 bis 19:30 Uhr 87,00 € bis 10.07.2012 ermäßigt: 87,00 €**

**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal**

### G 116 Yoga der Energie für Anfänger/innen und leicht Geübte

Stefanie Baumann-Fleck, Yogalehrerin BDY/EYU

Dieser Kurs hat dieselben Inhalte wie der vorangehende.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte, Kissen  
Begrenzte TN-Zahl

**Donnerstag, 01.03.2012 15 x 08:30 bis 10:00 Uhr 87,00 € bis 12.07.2012**

**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal**

### G 117 Yoga der Energie – für Anfänger/innen und leicht Geübte

Stefanie Baumann-Fleck, Yogalehrerin BDY/EYU

Dieser Kurs hat dieselben Inhalte wie der vorangehende.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte, Kissen  
Begrenzte TN-Zahl

**Donnerstag, 01.03.2012 15 x 10:15 bis 11:45 Uhr 87,00 € bis 12.07.2012**

**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal**

### G 118 Yoga – für Anfänger/innen und Interessierte mit Vorkenntnissen

Martina Pondorf, Sonderschullehrerin, Yoga-Lehrerin Marma

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte und eine Decke  
Begrenzte TN-Zahl

Der Eingang zur Gymnastikhalle befindet sich nach dem Treppenabgang rechts vom Haupteingang der Martinschule.

**Donnerstag, 01.03.2012 15 x 19:00 bis 20:15 Uhr 73,00 € bis 12.07.2012**

**Olching, Martinstraße, Martinschule, Gymnastikhalle**

### G 119 Yoga – für Anfänger/innen und Interessierte mit Vorkenntnissen

Martina Pondorf, Sonderschullehrerin, Yoga-Lehrerin Marma

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte und eine Decke

Begrenzte TN-Zahl

Der Eingang zur Gymnastikhalle befindet sich nach dem Treppenabgang rechts vom Haupteingang der Martinschule.

**Donnerstag, 01.03.2012 15 x 20:15 bis 21:30 Uhr 73,00 € bis 12.07.2012**

**Olching, Martinstraße, Martinschule, Gymnastikhalle**

### G 120 Yoga für Anfänger/innen und leicht Geübte

Martina Dähn, Yoga-Lehrerin BDY/EYU

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken und festes Kissen oder Yoga-Kissen

Begrenzte TN-Zahl

**Donnerstag, 01.03.2012 15 x 19:45 bis 21:15 Uhr 87,00 € bis 12.07.2012**

**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal** 

### G 121 Yoga für Frühaufsteher/innen (Anfänger/innen und Übende)

Margherita Harrasser-Joachim, Yogalehrerin BDY/EYU

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung.

Begrenzte TN-Zahl

**Kein Kurs am 9. März**

**Freitag, 02.03.2012 12 x 08:00 bis 09:30 Uhr 69,00 € bis 15.06.2012**

**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal** 

### G 122 Yoga am Vormittag (Anfänger/innen und Übende)

Margherita Harrasser-Joachim, Yogalehrerin BDY/EYU

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung.

Begrenzte TN-Zahl

**Kein Kurs am 9. März**

**Freitag, 02.03.2012 12 x 09:30 bis 11:00 Uhr 69,00 € bis 15.06.2012**

**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal** 

### G 123 Yoga ab 50 – Anfänger/innen mit Vorkenntnissen und Übende

Conny Lamm, Yogalehrerin (Mitglied BDY)

Dieser Kurs ist für all jene gedacht, die sich möglichst lange jung und fit halten möchten. Durch einfache und achtsame Körperübungen (Asanas), die ggf. individuell korrigiert werden, durch feinfühliges Atemarbeit (Pranayama), Entspannung, in die Stille gehen (Meditation) und Auseinandersetzung mit geistigen Aspekten des Yoga können Sie zu Ihrer inneren Quelle finden. Dies hilft Ihnen, mehr Qualität, Leichtigkeit und Freude in den Alltag zu bringen.

Bitte eine Decke und ein Kissen mitbringen!

Begrenzte TN-Zahl

**Donnerstag, 01.03.2012 15 x 16:00 bis 17:30 Uhr 87,00 € bis 12.07.2012**

**Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain**

#### Conny Lamm

Mein Name ist Cornelia Lamm, bin 46 Jahre alt und Mutter von 3 Söhnen. Neben meinem Beruf als Beamtin hat mich die innere Führung zum Yoga geleitet. Derzeit bin ich im 4. Ausbildungsjahr zur BDY anerkannten Yoga-Lehrerin des „Yoga der Energie“. Meine Leidenschaft war immer schon die sportliche Seite - somit auch als Nordic-Walking-Trainerin, Übungsleiterin (BLSV) und Inline-Skate-Trainerin. Ich freue mich, hier in der Volkshochschule Olching ein wohlwollendes, vertrauensvolles Miteinander mit den Teilnehmer/innen zu gestalten.



### G 124 Yoga für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Conny Lamm, Yogalehrerin (Mitglied BDY)

Bitte eine Decke und ein Kissen mitbringen!

**Montag, 27.02.2012 15 x 17:45 bis 19:15 Uhr 87,00 € bis 02.07.2012 ermäßigt: 87,00 €**

**Olching, Feursstr. 50–52, Sozialzentrum, Mehrzweckraum**

### G 125 Yoga für Übende (3 Semester Yoga-Erfahrung)

Anita Schlenner, Yoga-Lehrerin BDY/EYU

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken und festes Kissen oder Yoga-Kissen

Begrenzte TN-Zahl

**Dienstag, 28.02.2012 15 x 19:30 bis 21:00 Uhr 87,00 € bis 10.07.2012**

**Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain**

### G 126 Yoga der Energie für Geübte

Stefanie Baumann-Fleck, Yogalehrerin BDY/EYU

„Yoga der Energie“ ist eine Schule des Hatha-Yoga und arbeitet besonders an der Vertiefung der feineren inneren Wahrnehmung, Chakren-Arbeit und Meditation

Bitte mitbringen: Woldecke oder Übungsmatte, warme Socken und bequeme Kleidung

Begrenzte TN-Zahl

**Dienstag, 28.02.2012 15 x 19:30 bis 21:00 Uhr 87,00 € bis 10.07.2012**

**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal** 

### G 127 Yoga für Fortgeschrittene

Ulrike Girtner, Gymnasiallehrerin, Yoga-Lehrerin SKA (Iyengar)

In diesem Kurs werden auch sehr anspruchsvolle Asanas geübt.

Bitte mitbringen: 1–2 feste Decken. Das Hilfsmittelset (Matte, Holzklotz, Gurt) kann im Kurs erworben werden.

Begrenzte TN-Zahl

**Mittwoch, 29.02.2012 12 x 19:45 bis 21:15 Uhr 69,00 € bis 13.06.2012**

**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal** 

#### Gisela Firmhofer



Gisela Firmhofer lebt seit 1976 mit ihrer Familie in München. Nach ihrer Ausbildung zur Erzieherin und mehrjähriger Berufserfahrung in verschiedenen Kindergärten und Horteinrichtungen hat sie ihre Begeisterung für Qigong entdeckt und diese Leidenschaft zum Beruf gemacht. Als zertifizierte Qigonglehrerin der internationalen Gesellschaft für Medizin (SMS) sowie des ASS-Instituts (VHS München) ist sie inzwischen seit vielen Jahren in verschiedenen sozialen Einrichtungen tätig und hat sich auf die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) spezialisiert. Im Rahmen von Studienaufenthalten in China bildet sie sich regelmäßig in den Bereichen Qigong, Taiji und Akupressur fort.

### G 128 Qi Gong für Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene

Gisela Firmhofer, QiGong-Lehrerin MVHS

Qi Gong ist ein über 3000 Jahre altes chinesisches Übungssystem zur Gesunderhaltung sowie Pflege und Stärkung der Lebenskraft. Es beinhaltet eine Vielzahl von Meditations-, Bewegungs- und Atemübungen, die harmonisierend auf den ganzen Körper wirken und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Sie sind hervorragend geeignet, um Funktionseinschränkungen der Wirbelsäule und des Bewegungsapparates, körperliche Erschöpfungszustände und geistige Abgespanntheit sowie stressbedingte Erkrankungen zu lindern bzw. zu beseitigen.

Qi Gong ist leicht zu erlernen und für Menschen jeden Alters, gleich welcher Konstitution, geeignet.

Begrenzte TN-Zahl

**Montag, 27.02.2012 15 x 09:00 bis 10:30 Uhr 87,00 € bis 02.07.2012**

**Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain**

### G 129 Qi Gong für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Eva Schmitz, QiGong-Lehrerin

Sich selbst Gutes tun, das eigene Wohlbefinden steigern, Stress abbauen, zu innerer Zufriedenheit finden: Das ist Qi Gong, eine traditionelle chinesische Methode zur Erhaltung der Gesundheit. Die ruhig fließenden und harmonischen Übungen sind in jedem Alter zu erlernen. Ruhe wird durch Bewegung erfahren, Körper und Geist gelangen gleichermaßen zur Entspannung.

Regelmäßig geübt, führt Qi Gong zu einer vertieften Atmung, mehr Beweglichkeit, körperlichem und seelischem Wohlbefinden. Viele Alltagsbeschwerden können dadurch gelindert werden.

Qi Gong wird im Stehen oder im Sitzen geübt, wobei auch Stehübungen sitzend ausgeführt werden können.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken mit rutschfester Sohle  
Begrenzte TN-Zahl

**Dienstag, 28.02.2012 15 x 18:30 bis 19:30 Uhr 58,00 € bis 10.07.2012**

**Olching, Feursstr. 50–52, Sozialzentrum, Veranstaltungsraum, 3. OG**

### G 130 Qi Gong für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Eva Schmitz, QiGong-Lehrerin

Dieser Kurs hat dieselben Inhalte wie der vorangehende.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken mit rutschfester Sohle  
Begrenzte TN-Zahl

**Dienstag, 28.02.2012 15 x 19:45 bis 20:45 Uhr 58,00 € bis 10.07.2012**

**Olching, Feursstr. 50–52, Sozialzentrum, Veranstaltungsraum, 3. OG**

### G 131 T'ai Chi Chuan für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Birgit Kloiber, T'ai-Chi-Kursleiterin

T'ai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches Übungssystem, das in der Regel von Personen jeden Alters ausgeführt werden kann. Es wird zum einen den chinesischen Kampfkünsten zugeordnet, zum anderen der Fitness (nicht leistungsorientiert, sondern dem allgemeinen Wohlbefinden dienend).

Die äußere Form sind ruhige, gleichmäßige, fließende Bewegungen, die entspannt, konzentriert und achtsam ausgeführt werden sollen. Durch die natürliche Bewegung werden der Körper gestärkt und die Beweglichkeit gefördert. Durch Konzentration auf die Übungen kann sich eine geistige Ruhe, eine körperliche und psychische Entspannung einstellen. Gemäß dem Prinzip „das Bewusstsein lenkt die Bewegung, die Bewegung lenkt den Atem“ arbeiten wir beharrlich an uns.

Bitte wärmende Sportbekleidung, dicke Socken oder leichte weiche Turnschuhe mitbringen.

Begrenzte TN-Zahl

**Montag, 27.02.2012 15 x 18:00 bis 19:00 Uhr 60,00 € bis 02.07.2012**

**Olching, Heckenstraße, Hauptschule, Haus 1, Empore Turnhalle**

### Feldenkrais G 132 bis G 135

Beweglichkeit ist eine Erfahrung von Lebensqualität. Vielen Menschen geht diese im Laufe der Jahre verloren und sogar Alltagsbewegungen werden mühsam. Mit der Feldenkraismethode können Sie sich verlorenes „Bewegungsterrain“ zurückerobern. Sie erleben eine neue Leichtigkeit, lernen Schmerzen zu vermeiden. Die Methode legt Wert auf Achtsamkeit und „Hin-Spüren“.

### G 132 Feldenkrais, Bewusstheit durch Bewegung Anfänger/innen – auch mit Vorkenntnissen

Siglinde Schmölz, Feldenkrais-Lehrerin

Bitte warme, bequeme Kleidung, Wollsocken, Handtuch, Decke oder Matte und ein Kissen mitbringen. Kein Kurs am 30. April

Begrenzte TN-Zahl

**Montag, 26.03.2012 12 x 19:30 bis 20:45 Uhr 60,00 € bis 16.07.2012**

**Olching, Feursstr. 50–52, Sozialzentrum, Mehrzweckraum**

### G 133 Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Siglinde Schmölz, Feldenkraislehrerin

Bitte warme, bequeme Kleidung, Wollsocken, Handtuch, Decke oder Matte und ein Kissen mitbringen.

Kein Kurs am 24. April

Begrenzte TN-Zahl

**Dienstag, 20.03.2012 12 x 16:00 bis 17:15 Uhr 60,00 € bis 17.07.2012**

**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal** 

### G 134 Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Siglinde Schmölz, Feldenkraislehrerin

Bitte warme, bequeme Kleidung, Wollsocken, Handtuch, Decke oder Matte und ein Kissen mitbringen.

Kein Kurs am 25. April

Begrenzte TN-Zahl

**Mittwoch, 21.03.2012 12 x 09:15 bis 10:30 Uhr 60,00 € bis 11.07.2012**

**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal** 

### G 135 Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung, Wochenendworkshop

Ilana Benclowitz, Feldenkraislehrerin und Trainerin

Durch unsere Lebenserfahrungen wird unser Körper geprägt, und die meisten Menschen, ob jung oder älter, erfahren irgendwann körperliches und vielleicht auch emotionales Unbehagen. In diesem Kurs kann jede/r, egal ob Neueinsteiger/in oder Erfahrene/r die eigenen Möglichkeiten verbessern. Indem die funktionellen Zusammenhänge des Bewegungsapparates bewusst wahrgenommen werden, können Schmerzen evtl. ganz verschwinden, und die Atmung verbessert sich.

Je größer das Bewegungsrepertoire ist desto länger fühlt man sich wohl mit sich selbst.

Die Kursleiterin lebt in Israel und gibt weltweit regelmäßig Seminare. Sie ist bekannt durch ihre professionelle, warme und humorvolle Art und wurde von den ersten Schülern Mosche Feldenkrais' unterrichtet.

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

Begrenzte TN-Zahl

Die Kurstage können auch einzeln gebucht werden: Freitag € 55.-, Samstag € 80.-, Sonntag € 70.-.

**Freitag, 20.07.2012, 16:00 bis 20:00 Uhr 185,00 €**

**Samstag, 21.07.2012, 10:00–18:00 Uhr mit 1,5 bis 2 Std. Mittagspause**

**Sonntag, 22.07.2012, 10:00–16:00 Uhr mit 1,5 bis 2 Std. Mittagspause**

**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal** 

## Bewegung und Fitness

### G 200 Funktionelles Beckenbodentraining für Frauen



Eva Wilpert, Gymnastiklehrerin, Krankengymnastin

Wenn Sie Probleme beim Niesen oder Husten haben, unter Blasenschwäche leiden oder einfach nur mehr über Ihren Beckenboden erfahren möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Neben anatomischen und physiologischen Zusammenhängen erlernen Sie eine Vielzahl von Tricks und Übungen, die leicht im Alltag einsetzbar sind, sodass Sie mit Spaß und Leichtigkeit Ihren Beckenboden trainieren können.

Bitte eine Matte und bequeme Kleidung mitbringen

Begrenzte TN-Zahl

**Donnerstag, 10.05.2012 8 x 18:00 bis 19:30 Uhr 42,00 € bis 19.07.2012**

**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal** 

### Heben sie dieses Heft gut auf!

Da die Kurse über das ganze Semester verteilt sind, möchten Sie vielleicht auch zu einem späteren Zeitpunkt wieder einmal darin herumblättern.

**G 201 Rückbildung und mehr –  
Workshop für junge Mütter**



Eva Wilpert, Gymnastiklehrerin, Krankengymnastin

Wenn Sie im vergangenen Jahr ein Kind bekommen haben und sich etwas Gutes tun wollen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Mein größtes Anliegen besteht darin, neben einem anatomischen Verständnis und einer guten Wahrnehmung für den Beckenboden viele Tipps für ein schonendes Alltagsverhalten und einfache Übungen für zu Hause zu vermitteln. Denn Fehlverhalten und Überbelastung können leicht zu bleibenden Schäden wie Senkungen und Inkontinenz führen. Beugen Sie vor, ich freue mich auf Sie! Begrenzte TN-Zahl

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung und Gymnastikmatte  
**Samstag, 21.04.2012 2 x 15:00 bis 17:00 Uhr 16,00 €**  
**bis 28.04.2012**  
**Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain**

**G 202 Seniorengymnastik –  
aktiv und gesund älter werden**



Traudl Kalb, Fach-Trainerin Senioren

Gymnastik, Spiele und Spaß für all diejenigen, die ihre zweite Lebenshälfte aktiv und gesund genießen möchten.

Dieses Angebot ermöglicht es, an einer Stunde des Sportvereins Esting im Rahmen des Kurses teilzunehmen. Mitglieder des SV Esting müssen sich nicht anmelden.



Begrenzte TN-Zahl  
**Montag, 27.02.2012 15 x 08:00 bis 09:30 Uhr 45,00 €**  
**bis 02.07.2012**  
**Esting, Schlossstraße, SV Esting, Turnhalle**

**Wirbelsäulengymnastik G 203 bis G 223**

In diesen Kursen lernen Sie auf angenehme und effektive Weise, Ihren Rücken zu stärken.

Inhalte sind:

- ein funktionelles Rückentraining
- Übungen zur Muskelkräftigung
- Dehn- und Stretchübungen
- Entspannungsübungen

Das Wirbelsäulentraining bietet einen notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag. Ziel ist die Förderung von Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden.

Es werden außerdem Balance- und die Haltung fördernde Elemente aus dem Qi Gong mit in die Übungsstunden einfließen.

Die Kurse sind für Männer und Frauen jeden Alters geeignet.

Begleitend zu den Kursen empfiehlt die vhs das Buch „Rückhalt – Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken“, Ernst Klett Verlag

**Bitte beachten Sie auch folgende Veranstaltung:**

**G 015 Rückenbeschwerden behandeln mit  
chinesischer Medizin, s. Seite 66**

**Sportverein Esting e.V.**  
 Schlossstrasse 21 - Esting  
 Tel. 08142-48085  
 info@svesting.de  
 www.svesting.de

VOR ORT KOMPETENT      MODERN PERSÖNLICH

**G 203 Wirbelsäulengymnastik für Senior/innen  
(60 plus) am Nachmittag**



Susanne Rieser, Gymnastiklehrerin und Rückenschullehrerin

Dieser Kurs richtet sich ganz besonders an Senior/innen. Die Stunde findet nicht am Boden und vorwiegend im Sitzen statt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe.

Begrenzte TN-Zahl  
**Dienstag, 28.02.2012 15 x 14:00 bis 15:00 Uhr 57,00 €**  
**bis 10.07.2012**  
**Olching, Feursstr. 50–52, Sozialzentrum, Veranstaltungsraum, 3. OG**

**G 204 Wirbelsäulengymnastik für Senior/innen  
(60 plus) am Nachmittag**



Susanne Rieser, Gymnastiklehrerin und Rückenschullehrerin

Dieser Kurs richtet sich ganz besonders an Senior/innen. Die Stunde findet nicht am Boden und vorwiegend im Sitzen statt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe.

Begrenzte TN-Zahl  
**Dienstag, 28.02.2012 15 x 15:00 bis 16:00 Uhr 57,00 €**  
**bis 10.07.2012**  
**Olching, Feursstr. 50–52, Sozialzentrum, Veranstaltungsraum, 3. OG**

**G 205 Wirbelsäulengymnastik ab 50**

Susanne Rieser, Gymnastiklehrerin und Rückenschullehrerin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Begrenzte TN-Zahl  
**Donnerstag, 01.03.2012 15 x 10:45 bis 11:45 Uhr 57,00 €**  
**bis 12.07.2012**  
**Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain**

**G 206 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**

Susanne Rieser, Gymnastiklehrerin und Rückenschullehrerin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Begrenzte TN-Zahl  
**Mittwoch, 29.02.2012 15 x 08:30 bis 09:30 Uhr 57,00 €**  
**bis 04.07.2012**  
**Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain**

**Susanne Rieser**



Ich komme aus Schleswig-Holstein und habe in Kiel meine Ausbildung zur Sportlehrerin absolviert. Bis 1998 habe ich in Kulmbach am dortigen Gymnasium Sport unterrichtet und habe während dieser Zeit in Bayreuth eine zusätzliche Ausbildung als Rückenschullehrerin gemacht.

Seit 1999 gebe ich in Olching und Eichenau an der VHS verschiedene Gymnastikkurse.

Meine Motivation ist es, Spaß und Freude am Sport in seinen verschiedenen Ausprägungen zu vermitteln.

**G 207 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**

Susanne Rieser, Gymnastiklehrerin und Rückenschullehrerin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Begrenzte TN-Zahl  
**Mittwoch, 29.02.2012 15 x 09:30 bis 10:30 Uhr 57,00 €**  
**bis 04.07.2012**  
**Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain**

**G 208 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**

Susanne Rieser, Gymnastiklehrerin und Rückenschullehrerin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Begrenzte TN-Zahl  
**Mittwoch, 29.02.2012 15 x 10:30 bis 11:30 Uhr 57,00 €**  
**bis 04.07.2012**  
**Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain**

**G 209 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**

Gabriele Kriegl, Physiotherapeutin

Bitte mitbringen: Wolldecke, Handtuch, Tennisball, bequeme Kleidung, evtl. dicke Socken und Gymnastik- oder Turnschuhe.

Begrenzte TN-Zahl

**Donnerstag, 01.03.2012 15 x 08:30 bis 09:30 Uhr 57,00 € bis 12.07.2012****Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain****G 210 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**

Beatrice Scheingraber, Übungsleiterin f. Prävention, Gymnastik, Tanz, QiGong

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Begrenzte TN-Zahl

**Freitag, 02.03.2012 12 x 09:00 bis 10:00 Uhr 45,50 € bis 15.06.2012****Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal****G 211 Wirbelsäulengymnastik am Nachmittag**

Susanne Rieser, Gymnastiklehrerin und Rückenschullehrerin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe.

Begrenzte TN-Zahl

**Montag, 27.02.2012 15 x 17:00 bis 18:00 Uhr 57,00 € bis 02.07.2012****Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain****G 212 Wirbelsäulengymnastik am Abend**

Susanne Rieser, Gymnastiklehrerin und Rückenschullehrerin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Begrenzte TN-Zahl

**Montag, 27.02.2012 15 x 18:00 bis 19:00 Uhr 57,00 € bis 02.07.2012****Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain****G 213 Wirbelsäulengymnastik am Abend**

Susanne Rieser, Gymnastiklehrerin und Rückenschullehrerin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Begrenzte TN-Zahl

**Montag, 27.02.2012 15 x 19:00 bis 20:00 Uhr 57,00 € bis 02.07.2012****Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain****G 214 Wirbelsäulengymnastik am Abend**

Angelika Stelzig, Gymnastiklehrerin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Begrenzte TN-Zahl

**Mittwoch, 29.02.2012 15 x 19:00 bis 20:15 Uhr 71,00 € bis 04.07.2012****Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain****G 215 Wirbelsäulengymnastik am Abend**

Angelika Stelzig, Gymnastiklehrerin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Begrenzte TN-Zahl

**Mittwoch, 29.02.2012 15 x 20:15 bis 21:30 Uhr 71,00 € bis 04.07.2012****Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain****G 216 Wirbelsäule & Step am Abend**

Angelika Stelzig, Gymnastiklehrerin

Ergänzt wird diese Stunde durch eine gelenkmobilisierende Erwärmung mit Elementen der Step-Aerobic, bei der mit musikalischer Begleitung auf eine höhenverstellbare Plattform auf- und abgestiegen wird.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch

Begrenzte TN-Zahl

**Montag, 27.02.2012 15 x 20:15 bis 21:30 Uhr 71,00 € bis 02.07.2012****Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal****G 217 Bauch, Beine, Po & Rücken**

Claudia Schneider, B-Lizenz: Prävention: Haltung und Bewegung

Die optimale Stunde mit Schwerpunkt auf unseren größten Muskeln.

Zudem werden wir uns aber auch ausreichend um unseren Rücken kümmern.

Ein entsprechender Dehn- und/oder Entspannungsteil rundet diese Stunde ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Turnschuhe

Begrenzte TN-Zahl

**Kein Kurs am 16. Mai****Mittwoch, 29.02.2012 15 x 19:00 bis 20:00 Uhr 54,00 € bis 11.07.2012 ermäßigt: 54,00 €****Olching, Martinstraße, Martinschule, Gymnastikhalle****G 218 Rückentraining mit dem FLEXI-BAR**

NEU

Jennifer Klose, Sportlehrerin

Lernen sie in diesem Kurs das Training mit dem FLEXI-BAR kennen. Dies ist ein 1,50 m langer, glasfaserverstärkter Kunststoffstab, der in der Mitte umfasst und in Schwingungen versetzt wird. So wird auch die Tiefenmuskulatur erreicht und der Rumpf stabilisiert. Außerdem werden Kraft, Ausdauer und Bewegungssensibilisierung gefördert.

Bei diesem Training arbeiten insbesondere die Muskulatur der Schulter, des Rückens sowie des Bauchs und des Beckenbodens. In Verbindung mit Übungen für diese Bereiche erreicht man mit dem FLEXI-BAR ein gelenkschonendes, abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das viel Spaß macht. Das Training mit diesem Zauberstab ist oftmals die Lösung für viele Rückenprobleme und Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich.

Geeignet für jedes Alter, jede Kondition und ganz besonders auch für die Rückbildung nach der Schwangerschaft

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Begrenzte TN-Zahl

**Montag, 27.02.2012 10 x 09:00 bis 10:00 Uhr 38,00 € bis 14.05.2012****Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal****G 219 Rückentraining mit dem FLEXI-BAR**

Gabriela Herzog, Physiotherapeutin

Dieser Kurs hat dieselben Inhalte wie der vorangehende.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Dies ist eine Gemeinschaftsveranstaltung mit dem SV Esting.

Begrenzte TN-Zahl

**Donnerstag, 01.03.2012 15 x 20:00 bis 21:00 Uhr 57,00 € bis 12.07.2012****Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal****G 220 Wirbelsäulengymnastik im Wasser – besonders geeignet für Senior/innen**

Anita Beer, Gymnastiklehrerin

Eintritte inbegriffen

Dieser Kurs ermöglicht eine besonders sanfte Gymnastik. Durch den Wasserwiderstand werden Gelenke und Bänder besonders geschont, die Wirbelsäule weitestgehend entlastet. Mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen trainieren wir den ganzen Körper mit all seinen Muskelgruppen, durch spielerische Übungen wird der Kreislauf angeregt und die Herzleistung verbessert. Die stabilisierende Wirkung des Wassers ermöglicht es auch, Gleichgewichtsübungen, die für die Haltung so wichtig sind, in das Übungsprogramm miteinzubeziehen.

Dies ist keine Fitnessgymnastik! Wir wollen, was wir haben, erhalten oder wenn möglich verbessern.

Begrenzte TN-Zahl

Kein Kurs am 30.4., 11. und 18.6.12

**Montag, 27.02.2012 12 x 17:15 bis 18:15 Uhr 96,00 € bis 02.07.2012****Olching, Heckenstraße, Hauptschule Haus 1, Schwimmbad****G 221 Wirbelsäulengymnastik im Wasser**

Angelika Stelzig, Gymnastiklehrerin

Eintritte inbegriffen

Begrenzte TN-Zahl

**Donnerstag, 01.03.2012 15 x 18:45 bis 19:30 Uhr 90,00 € bis 12.07.2012****Olching, Heckenstraße, Hauptschule, Haus 1, Schwimmbad**

**Angelika Stelzig**



Ich wurde 1972 in Starnberg geboren und bin in Olching aufgewachsen. Nach meiner Ausbildung zur Versicherungskauffrau (1991 – 1993) machte ich mein Hobby, den Sport, zum Beruf und absolvierte 1996 - 1999 eine weitere Ausbildung zur staatlich geprüften Gymnastiklehrerin. Zahlreiche Weiterbildungen (u.a. Rückenschulleiterin, Osteoporosekursleiterin, Nordic-Walking-Instructor, Trainer B-Lizenz für Cardiofitness, Gymnastik und Aerobic, Pilates-Kursleiterin) haben mein Fachwissen noch zusätzlich ergänzt. An der Vhs Olching unterrichte ich seit 1996. Die Herausforderung, die Kurse stets abwechslungsreich und vielseitig zu gestalten, und die Zusammenarbeit mit den unterschiedlichsten Menschen macht mir große Freude. Mir ist wichtig, dass die TeilnehmerInnen Spaß am Kursangebot haben und das Erlernete nach Möglichkeit auch in den Alltag transferieren können.

**G 222 Wirbelsäulengymnastik im Wasser mit Aqua-Aerobic**

Angelika Stelzig, Gymnastiklehrerin

Eintritte unbegrenzt

Dieser Kurs beinhaltet darüber hinaus auch Elemente der Aqua-Aerobic.

Begrenzte TN-Zahl

**Donnerstag, 01.03.2012 15 x 19:30 bis 20:15 Uhr 90,00 €**  
**bis 12.07.2012 ermäßigt: 90,00 €**

**Olching, Heckenstraße, Hauptschule, Haus 1, Schwimmbad**

**G 223 Aqua – Fitness für Geübte**

Angelika Stelzig, Gymnastiklehrerin

Eintritte unbegrenzt

Die Aqua-Fitness verbindet die Faszination Wasser mit der kräftigenden und Ausdauer fördernden Wirkung der Fitnessgymnastik. Durch den im Wasser herrschenden Auftrieb werden der Halte- und Bewegungsapparat entlastet und die Verletzungsgefahr minimiert. Es ist also ein besonders gelenkschonendes und dennoch intensives Training möglich. Für das nötige Quentchen Spaß und Abwechslung sorgen, neben dem Einsatz von Geräten, Elemente aus der Aquarobic sowie spielerische Übungen. Punktum – dies ist eine vielseitige Stunde für Jung und Alt, in der neben einem effizienten Körpertraining auch der Spaß großgeschrieben wird.

Begrenzte TN-Zahl

**Donnerstag, 01.03.2012 15 x 20:15 bis 21:00 Uhr 90,00 €**  
**bis 12.07.2012**

**Olching, Heckenstraße, Hauptschule, Haus 1, Schwimmbad**

**Pilates G 224 bis G 229**

Während kraftorientiertes Muskeltraining dazu tendiert, kurze und massive Muskeln aufzubauen, bleiben die Muskeln durch das Pilates-Training lang, schlank und geschmeidig. Die Gelenke werden bei diesem vor allem bei Tänzern und Profisportlern beliebten intensiven Krafttraining nur geringfügig belastet. Entscheidend ist hier die Qualität der Bewegung, Körper und Geist sind ein Team. Die Übungen und die Atmung sind aufeinander abgestimmt und vollenden so die Harmonie. Schon bald erfährt man ein besseres Körpergefühl. Die Haltung verbessert sich.

Pilates-Training ist für jede Altersstufe und jeden Fitnessstand geeignet.

**G 224 Pilates – den Körper und die Konzentration fordernde Gymnastik**

Rosemarie Marziw, Übungsleiterin Herz/Kreislauf, Prävention, Pilates

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und ein Handtuch

Begrenzte TN-Zahl

**Donnerstag, 28.02.2012 14 x 08:15 bis 09:15 Uhr 54,00 €**  
**bis 03.07.2012**

**Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal**

**G 225 Pilates für Frühaufsteher/innen mit Vorkenntnissen**

Angelika Stelzig, Gymnastiklehrerin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Begrenzte TN-Zahl

**Mittwoch, 29.02.2012 15 x 08:00 bis 09:00 Uhr 57,00 €**  
**bis 04.07.2012**

**Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal**

**G 226 Pilates**

Gabriela Herzog, Physiotherapeutin

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch und warme Socken

Begrenzte TN-Zahl

**Kein Kurs am 13. März**

**Dienstag, 28.02.2012 15 x 21:00 bis 22:00 Uhr 57,00 €**  
**bis 17.07.2012**

**Olching, Feursstr. 50–52, Sozialzentrum, Mehrzweckraum**

**G 227 Pilates**

Gabriela Herzog, Physiotherapeutin

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Begrenzte TN-Zahl

**Mittwoch, 29.02.2012 15 x 20:00 bis 21:00 Uhr 57,00 €**  
**bis 04.07.2012**

**Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal**

**G 228 Pilates**

**für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**

Jitka Schäfer, Übungsleiterin Pilates

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch und warme Socken

Begrenzte TN-Zahl

**Donnerstag, 01.03.2012 15 x 17:30 bis 18:30 Uhr 57,00 €**  
**bis 12.07.2012**

**Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal**

**G 229 Pilates – Workout**

**für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**

Rosemarie Marziw, Übungsleiterin Herz/Kreislauf, Prävention, Pilates

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits Pilates-Vorkenntnisse besitzen.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Begrenzte TN-Zahl

**Mittwoch, 29.02.2012 14 x 18:00 bis 19:00 Uhr 54,00 €**  
**bis 27.06.2012**

**Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal**

**G 230 Stretching – Schongymnastik, ausgleichende Gymnastik für jedes Alter**



Melanie Elsner, Dipl. Sportlehrerin

Gönnen Sie sich diese eine Stunde und hören Sie in Ihren Körper hinein, erleben Sie den Wechsel aus Anspannung und Gelöstheit, das Gefühl der Wärme und Schwere.

Sie werden gefordert ohne Überforderung, Sie dehnen ohne Schmerzen und fühlen sich am Ende wohl und fühlbar gestärkt.

Inhalte aus der Wirbelsäulengymnastik, der Funktionsgymnastik, aus dem autogenen Training und dem Yoga dienen in dieser Stunde dem Stressabbau für Körper und Seele, für Jung und Alt.

Ganz nebenbei werden die Gelenke und die Wirbelsäule schonend aber gezielt trainiert und die Muskulatur gestrafft.

Dieses Angebot ermöglicht es, an einer Stunde des Sportvereins Esting im Rahmen des Kurses teilzunehmen. Mitglieder des SV Esting müssen sich nicht anmelden.

Begrenzte TN-Zahl

**Dienstag, 28.02.2012 15 x 17:30 bis 18:30 Uhr 40,00 €**  
**bis 10.07.2012**

**Esting, Schlossstraße, SV Esting, Gymnastikraum**

### G 231 Ausgleichsgymnastik

Ute Boshold, Physiotherapeutin

Diese Stunde ist geeignet für Teilnehmer/innen jeden Alters und für alle, die bei geringer Belastung ihre Kraft und Ausdauer langsam steigern möchten. Nicht Perfektion sondern der Spaß an der Bewegung steht dabei im Vordergrund!

Zunächst wärmen wir uns zu immer wechselnder Musik auf. Danach kräftigen und dehnen wir den ganzen Körper mit und ohne Hilfsmittel (Theraband, Hanteln, Pezziball). Wichtig ist hier besonders die Rücken- und Beckenboden schonende Ausführung der Übungen. Wir finden für (fast) jede/n eine geeignete Ausgangsposition. Abgerundet wird die Stunde durch verschiedene Entspannungstechniken oder Massagen, so dass Sie rundherum fit in den Tag starten können!

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch, evtl. kleines Kissen

Begrenzte TN-Zahl

**Dienstag, 28.02.2012** 14 x 15:30 bis 16:30 Uhr 52,00 €  
bis 03.07.2012

Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain

### G 232 Präventives Training an Fitness-Geräten



Hermann Glas, Dipl. Sportlehrer und Sportfachwirt

Kursbeginn nach Absprachen, Trainingszeiten nach Bedarf (Vormittag, Nachmittag, Abend, Montag bis Sonntag) über 3 Monate

Mit jedem Teilnehmer / ieder Teilnehmerin wird ein Gesundheitscheck durchgeführt. Das Ergebnis des Fitnesschecks dient neben den individuellen Zielen als Grundlage für die Gestaltung eines persönlichen Trainingsplans.

Die Möglichkeiten der Trainingsgestaltung erstrecken sich neben der Arbeit an modernsten Fitness-Geräten auch auf den Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinations-Bereich.

Während der gesamten Trainingszeit wird der/die Teilnehmer/in von ausgebildeten und qualifizierten Trainer/innen betreut. Bei Bedarf wird ein regelmäßiges Puls- und Blutdruckmessen durchgeführt. Dieser Kurs ist auch als Rehabilitationsmaßnahme nach Verletzungen oder für Fortgeschrittene zur Klärung offener (Trainings-) Fragen zu empfehlen.

Dies ist eine Gemeinschaftsveranstaltung von vhs und SV Esting. Eine Anmeldung erfolgt ausschließlich über die vhs. Die Ermäßigungen für Mitglieder des SV Esting erhalten Sie nach überwiegender Teilnahme am Ende des Semesters. Mit der von den Kursleiter/innen ausgegebenen Teilnahmebestätigung kommen Sie in die Geschäftsstelle des SV Esting, dort wird die Differenz dann verrechnet.

Begrenzte TN-Zahl

**Einführungsabend: Dienstag, 28.02.2012 um 19:00 Uhr, Fitnesstudio des SV Esting, Schlossstr. 21**

Esting, Schlossstraße, SV Esting, Kraftraum 90,00 €

### G 233 Präventives Training an Fitness-Geräten



Hermann Glas, Dipl. Sportlehrer und Sportfachwirt

Kursbeginn nach Absprachen, Trainingszeiten nach Bedarf (Vormittag, Nachmittag, Abend, Montag bis Sonntag) über 3 Monate

Dieser Kurs hat dieselben Inhalte wie der vorangehende.

Dies ist eine Gemeinschaftsveranstaltung von vhs und SV Esting. Eine Anmeldung erfolgt ausschließlich über die vhs. Die Ermäßigungen für Mitglieder des SV Esting erhalten Sie nach überwiegender Teilnahme am Ende des Semesters. Mit der von den Kursleiter/innen ausgegebenen Teilnahmebestätigung kommen Sie in die Geschäftsstelle des SV Esting, dort wird die Differenz dann verrechnet.

Begrenzte TN-Zahl

**Einführungsabend: Dienstag, 17.04.2012 um 19 Uhr, Fitnesstudio des SV Esting, Schlossstr. 21**

Esting, Schlossstraße, SV Esting, Kraftraum 90,00 €

Lassen Sie sich nicht irritieren, wenn Ihre Kursgebühr bis zu Kursbeginn noch nicht von Ihrem Konto abgebucht wurde. Wenn Sie nicht von uns benachrichtigt wurden, so können Sie trotzdem am Kurs teilnehmen.

### G 234 Fit in der Tiefe (Tiefenmuskulaturtraining) – Prävention/Kräftigung

Elke Sonnenberg, Übungsleiterin Haltung und Prävention

Gesunde und natürliche Körperhaltung ist für uns alle wichtig aber ohne Tiefenmuskeln nicht möglich!

Hier erhalten Sie ein Ganzkörpertraining der besonderen Art: mit Spaß und pfiffigen, gezielten, eindrucksvollen Übungen, die auch die Motorik, das Gleichgewicht und zugleich die Ausdauer trainieren. Mit diesem Kurs gleichen Sie eventuelle muskuläre Disbalancen aus und beugen Fehlhaltungen vor, Sie stärken Ihren Bewegungsapparat. Möglicherweise verschwinden auch vorhandene Schmerzen. Mit abschließenden Dehnungen gehen Sie mit Sicherheit wieder aufrechter nach Hause.

Bitte mitbringen: gymnastische Kleidung, Handtuch, feste Turnschuhe, etwas zu trinken

Begrenzte TN-Zahl

**Donnerstag, 01.03.2012** 15 x 19:50 bis 20:50 Uhr 57,00 €  
bis 12.07.2012

Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain

### G 235 Gehirnfitness-Training



Richard Felbermeier, Nordic-Walking- und XCO-Trainer

Gehirnfittestraining ist ein Bewegungskonzept zur Steigerung der mentalen und körperlichen Leistungsfähigkeit durch Gehirnaktivierung. Mit bestimmten koordinativen Bewegungen versuchen wir, die verschiedenen Gehirnregionen miteinander zu vernetzen.

Mit dem Gehirnfittestraining können Sie:

- bei Stress ruhig und gelassen Ihre Ziele erreichen,
- unter hohem psychischen Druck klar denken und handeln,
- besser und schneller Entscheidungen treffen,
- an der Multitaskingfähigkeit arbeiten.

Begrenzte TN-Zahl

**Dienstag, 06.03.2012** 9 x 20:15 bis 21:15 Uhr 39,00 €  
bis 22.05.2012

Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal

### G 236 Fitness Cocktail



Gabriela Herzog, Physiotherapeutin

Maximale Energie, viel Spaß und gute Laune treiben zu Höchstleistungen an.

Mit aktueller Musik wird die Muskulatur aufgewärmt und der Kreislauf gefordert. Mit einem energiegeladenen und motivierenden Mix aus einfachen Aerobic-elementen und gezielten Kräftigungsübungen werden Kraft und Ausdauer trainiert, der Rücken gestärkt, der Bauch gestrafft und die Problemzonen gefestigt. Ein anschließendes Stretching rundet jede Kursstunde ab. Es werden klassische Elemente aus der Funktionsgymnastik, Aerobic, Pilates, Flexi-Bar und Rückentraining miteinander verbunden.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Sportbekleidung, Handtuch und ein Getränk

Dies ist eine Gemeinschaftsveranstaltung mit dem SV Esting.

Begrenzte TN-Zahl

**Donnerstag, 01.03.2012** 15 x 18:45 bis 19:45 Uhr 57,00 €  
bis 12.07.2012

Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal

### G 237 Fit in die Woche

Susanne Rieser, Gymnastiklehrerin und Rückenschullehrerin

Diese Stunde soll Spaß und Freude an der Bewegung vermitteln und den ganzen Körper kräftigen und in Schwung bringen. Dehnung und Entspannung bilden den Schluss.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe

Begrenzte TN-Zahl

**Montag, 27.02.2012** 15 x 20:00 bis 21:00 Uhr 54,00 €  
bis 02.07.2012

Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain

## Anmeldeformulare

finden Sie am Heftende. Sie können sich ebenso persönlich, telefonisch, per Fax: oder per E-Mail anmelden.

**G 238 Fit am Donnerstag**

Susanne Rieser, Gymnastiklehrerin und Rückenschullehrerin

Diese Stunde soll Spaß und Freude an der Bewegung vermitteln und den ganzen Körper kräftigen und in Schwung bringen. Dehnung und Entspannung bilden den Schluss.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe

Begrenzte TN-Zahl

**Donnerstag, 01.03.2012 15 x 09:45 bis 10:45 Uhr 54,00 € bis 12.07.2012**

**Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain**

**G 239 Fit ins Wochenende**

NEU

Jennifer Klose, Sportlehrerin

Diese Stunde soll Spaß und Freude an der Bewegung vermitteln und den ganzen Körper kräftigen und in Schwung bringen. Dehnung und Entspannung bilden den Schluss.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe

Begrenzte TN-Zahl

**Freitag, 02.03.2012 10 x 17:00 bis 18:00 Uhr 38,00 € bis 18.05.2012**

**Olching, Heckenstraße, Hauptschule, Haus 1, Empore Turnhalle**

**G 240 Fit mit Baby (ab ca. 4 Monate)**



Majka Underberg, Sportlehrerin

Durch gezieltes und sanftes Training sollen die Mütter wieder an ihre Kondition vor der Schwangerschaft herangeführt werden. Kräftigung der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur soll helfen, die alte Form wieder zu finden. Dehnung für verspannte Muskeln und Entspannung für gestresste Nerven nach durchwachten Nächten gehören auch ins Programm. Die Kinder können mit in den Gymnastikraum genommen werden, bitte eine Krabbeldecke und Spielzeug mitbringen.

Bei Bedarf besteht die Möglichkeit die Kinder in die Kinderbetreuung zu geben.

Dies ist eine Gemeinschaftsveranstaltung von vhs und SV Esting. Eine Anmeldung erfolgt ausschließlich über die vhs. Die Ermäßigungen für Mitglieder des SV Esting erhalten Sie nach überwiegender Teilnahme am Ende des Semesters. Mit der von den Kursleiter/innen ausgegebenen Teilnahmebestätigung kommen Sie in die Geschäftsstelle des SV Esting, dort wird die Differenz dann verrechnet.

**Pluspunkt Gesundheit DTB**

Begrenzte TN-Zahl

**Donnerstag, 01.03.2012 15 x 10:30 bis 11:30 Uhr 60,00 € bis 12.07.2012**

**Esting, Schlosstraße, SV Esting, Spiegelsaal**

**Majka Underberg**



Faszination Sport! Ob auf Matten oder im Wald, auf Rädern oder Rollen, Skiern oder Kufen, mit Schlägern und Bällen – ich war von Kindesbeinen an immer in Bewegung.

Neben meiner wissenschaftlichen Ausbildung im Sportstudium, sammelte ich praktische Erfahrung als Judo- und Basketballtrainerin sowie als Schiedsrichterin. Mein besonders Interesse galt schon im Studium dem Präventions- und Rehabilitationssport.

Während zwei Schwangerschaften und der Elternzeit entdeckte ich neue Möglichkeiten für Schwangere und junge Mütter, sich sportlich zu betätigen.

Neugierig machte ich mich auf, neue Sportarten und Bewegungsformen kennen zu lernen. Durch Fortbildungen aktualisiere ich mein Wissen im Bereich Präventionssport, Entspannung und gesunde Ernährung.

Seitdem ist es mein Ziel, speziell für Frauen ein attraktives Sportangebot zu entwickeln und anzubieten. Meine Kursstunden gestalte ich abwechslungsreich, vor allem durch den Einsatz von Kleingeräten. Dabei liegt der Fokus immer auf Gesundheit und Wohlbefinden.

**G 241 Fit mit Kleinkind (ca. 1 bis 5 Jahre)**



Majka Underberg, Sportlehrerin

Ein leichtes Ausdauertraining zusammen mit Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Po speziell für junge Mütter, die wieder sportlich aktiv werden wollen. Ein aktiver Beckenboden, entspannte Schultern und ein fester Bauch geben mehr Schwung und Elan für den Alltag. Entspannungsübungen helfen, kurze Pausen im Tagesablauf wohltuend zu nutzen. Die Kinder können mit in den Gymnastikraum genommen werden. Bei Bedarf besteht die Möglichkeit, die Kinder in die Kinderbetreuung zu geben. Dies ist eine Gemeinschaftsveranstaltung von vhs und SV Esting. Eine Anmeldung erfolgt ausschließlich über die vhs. Die Ermäßigungen für Mitglieder des SV Esting erhalten Sie nach überwiegender Teilnahme am Ende des Semesters. Mit der von den Kursleiter/innen ausgegebenen Teilnahmebestätigung kommen Sie in die Geschäftsstelle des SV Esting, dort wird die Differenz dann verrechnet.

**Pluspunkt Gesundheit DTB**

Begrenzte TN-Zahl

**Donnerstag, 01.03.2012 15 x 09:30 bis 10:30 Uhr 60,00 € bis 12.07.2012**

**Esting, Schlosstraße, SV Esting, Spiegelsaal**

**Beatrice Scheingraber**



Ich wurde 1957 in Hamburg geboren und bin dort aufgewachsen.

8 Jahre lang habe ich als Flugbegleiterin bei der Lufthansa gearbeitet.

Nachdem ich Mutter von 2 Kindern wurde, habe ich „umgesattelt“ und mein Hobby zum Beruf gemacht. Beim BLSV habe ich meine Trainerlizenzen für Gymnastik und Tanz, sowie für Turnen allgemein abgelegt. Später folgten noch Lizenzen für Präventionsgymnastik und Qi Gong.

Seit mehr als 20 Jahren arbeite ich im sportlichen Gesundheitsbereich und gebe seit 1996 Kurse für die VHS in Olching.

Besonders schön an meiner Arbeit als Kursleiterin empfinde ich den Kontakt mit den Menschen und deren Zufriedenheit, wenn sie den Erfolg der „anstrengenden“ Gymnastik am eigenen Körper spüren.

**G 242 Problemzonengymnastik**

Beatrice Scheingraber, Übungsleiterin f. Prävention, Gymnastik, Tanz, QiGong, Pilates

Nach einer allgemeinen Aufwärmung kräftigen wir die Problemzonen Beine, Bauch, Po usw. durch spezielle Übungen, die mit Elementen aus dem Pilates intensiviert werden. Dabei wird auf die Schonung der Gelenke und des Rückens geachtet. Es wird auch mit Steps gearbeitet. Wir lassen die Stunde mit Dehn- und Kräftigungsübungen ausklingen.

Bitte feste Turnschuhe mitbringen!

Begrenzte TN-Zahl

**Freitag, 02.03.2012 12 x 10:00 bis 11:00 Uhr 44,00 € bis 15.06.2012**

**Esting, Schlosstraße, SV Esting, Spiegelsaal**

**G 243 Bauch, Beine, Po**

Jennifer Klose, Sportlehrerin

Diese Stunde ist ein effektives Kräftigungstraining für den ganzen Körper. Nicht nur Bauch, Beine und Po werden durch gezielte Übungen gestrafft, sondern wir stärken auch Brust-, Rücken- und Armmuskulatur. Ein Stretching rundet das Workout ab.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Gymnastikmatte

Begrenzte TN-Zahl

**Montag, 27.02.2012 10 x 10:00 bis 11:00 Uhr 38,00 € bis 14.05.2012**

**Esting, Schlosstraße, SV Esting, Spiegelsaal**

**G 244 Bauch, Beine, Po**

Rosemarie Marziw, Übungsleiterin Herz/Kreislauf, Prävention, Pilates

Dieser Kurs hat dieselben Inhalte wie der vorangehende.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und ein Handtuch

Begrenzte TN-Zahl

**Dienstag, 28.02.2012 14 x 09:15 bis 10:15 Uhr 51,00 € bis 03.07.2012**

**Esting, Schlosstraße, SV Esting, Spiegelsaal**

**G 245 Bauch, Beine, Po**

Rosemarie Marziw, Übungsleiterin Herz/Kreislauf, Prävention, Pilates

Dieser Kurs hat dieselben Inhalte wie der vorangehende.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und ein Handtuch

Begrenzte TN-Zahl

**Mittwoch, 29.02.2012 14 x 19:00 bis 20:00 Uhr 51,00 €  
bis 27.06.2012****Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal****G 246 Bodystyling**

Gabriela Herzog, Physiotherapeutin

Ein Muskelaufbautraining zur Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. Einem Warm-Up folgt ein ausgiebiger Kräftigungsteil der gesamten Muskulatur. Enthalten sind außerdem wesentliche Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik. Die Stunde wird durch gezielte Dehnübungen angenehm abgerundet.

Bitte mitbringen: Isomatte und feste Schuhe

Begrenzte TN-Zahl

**Mittwoch, 29.02.2012 15 x 21:00 bis 22:00 Uhr 57,00 €  
bis 04.07.2012****Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal****Claudia Schneider**

Da Sport in meinem Leben eine sehr große Rolle spielt und ich auch erfahren in Sachen Ausdauersport bin, wozu u.a. auch eine sehr kräftige Körpermitte benötigt wird, habe ich mich vor einigen Jahren dazu entschlossen, diese Trainingseinheiten auch mit anderen zu teilen. Inzwischen bin ich mit viel Freude und Erfolg in diesem Bereich tätig. Stets die Gesundheit und das Wohlbefinden im Auge behaltend, aber trotzdem auch mal an die eigenen Grenzen stoßend, gestalte ich meine Stunden.

**G 247 Bodystyle mit Kraftausdauer****NEU**

Claudia Schneider, B-Lizenz: Prävention: Haltung und Bewegung

Ein perfektes Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Straffung. Verpackt mit etwas Kraftausdauer. Und somit auch was für unser Herz-Kreislaufsystem.

Die Stunde wird durch Dehn- und/oder Entspannungsübungen abgerundet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Turnschuhe

Begrenzte TN-Zahl

**Kein Kurs am 16. Mai****Mittwoch, 29.02.2012 15 x 18:00 bis 19:00 Uhr 54,00 €  
bis 11.07.2012****Olching, Martinstraße, Martinschule, Gymnastikhalle****G 248 Low Impact Fitness Training (LIFT)****NEU**

Angelika Münzenmayer, Übungsleiterin Fitness

Haben Sie schon lange keinen Sport mehr getrieben und möchten etwas für Ihre Fitness tun? Dann führt unser LIFT Sie zum Ziel: Eine Stunde mit einer Kombination aus Herz-Kreislauf-Training mit gelenk- und beckenbodenschonenden Bewegungen (da wir auf Sprünge etc. verzichten), Problemzonen-gymnastik und Krafttraining, verbunden mit Bewegungs- und Ernährungstipps für den tagtäglichen Gebrauch. Vergessen Sie Ihren Alltag und gönnen Sie sich 60 Minuten Spaß an gesunder Bewegung.

– Besonders geeignet für alle ab 50 und junge Mamas (nach der Rückbildung). Ich freu mich auf Sie!

Begrenzte TN-Zahl

**Mittwoch, 29.02.2012 15 x 11:15 bis 12:15 Uhr 54,00 €  
bis 04.07.2012****Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal****G 249 High Impact Fitness Training (HIFT)****NEU**

Angelika Münzenmayer, Übungsleiterin Fitness

Haben Sie wenig Zeit und möchten in einer Stunde so viel wie möglich für Ihre Fitness tun? HIFT kombiniert ein intensives Herz-Kreislauf-Training mit gezielten Übungen für die Problemzonen und Krafttraining. Ergänzt wird dieses Programm durch Bewegungs- und Ernährungstipps für den tagtäglichen Gebrauch – und all das in nur 60 Minuten. Nach dieser Stunde mit Spaß am Training haben Sie Energie zum „Bäume ausreißen“. Ich freu mich auf Sie!

Begrenzte TN-Zahl

**Mittwoch, 29.02.2012 15 x 10:15 bis 11:15 Uhr 54,00 €  
bis 04.07.2012****Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal****G 250 Spinning für Frauen**

Radfahren in der Gruppe bei mitreißender Musik auf Spezial-Spinning-Rädern.

Das trainiert Herz und Kreislauf, fördert die Fettverbrennung, regt den Stoffwechsel an und ist dabei äußerst schonend für die Gelenke.

Wir möchten darauf hinweisen, dass die Wellness-Angebote des Fitness-Centers nicht in den Gebühren enthalten sind.

Begrenzte TN-Zahl

**In Zusammenarbeit mit dem ladies-fitness-Studio****Dienstag, 28.02.2012 15 x 16:50 bis 17:50 Uhr 54,00 €  
bis 10.07.2012****ladies-fitness-Studio, Johann-G.-Gutenbergstr. 30 in Olching****G 251 Spinning für Frauen**

Radfahren in der Gruppe bei mitreißender Musik auf Spezial-Spinning-Rädern.

Dieser Kurs hat dieselben Inhalte wie der vorangehende.

Wir möchten darauf hinweisen, dass die Wellness-Angebote des Fitness-Centers nicht in den Gebühren enthalten sind.

Begrenzte TN-Zahl

**In Zusammenarbeit mit dem ladies-fitness-Studio****Donnerstag, 01.03.2012 15 x 17:00 bis 18:00 Uhr 54,00 €  
bis 12.07.2012****ladies-fitness-Studio, Johann-G.-Gutenbergstr. 30 in Olching****G 252 Spinning für Frauen**

Radfahren in der Gruppe bei mitreißender Musik auf Spezial-Spinning-Rädern.

Dieser Kurs hat dieselben Inhalte wie der vorangehende.

Wir möchten darauf hinweisen, dass die Wellness-Angebote des Fitness-Centers nicht in den Gebühren enthalten sind.

Begrenzte TN-Zahl

**In Zusammenarbeit mit dem ladies-fitness-Studio****Freitag, 02.03.2012 15 x 19:30 bis 20:30 Uhr 54,00 €  
bis 06.07.2012****ladies-fitness-Studio, Johann-G.-Gutenbergstr. 30 in Olching****G 253 Workout meets Athletik****NEU**

Claudia Schneider, B-Lizenz: Prävention: Haltung und Bewegung

DIE optimale Kräftigungsstunde für jede/n und vor allem auch für Ausdauersportler!

Kräftigung des gesamten Körpers mit diversen Elementen aus dem Stabilitäts- und Athletikbereich sind hier der Schwerpunkt.

Ein Dehn- und/oder Entspannungsteil rundet diese Stunde angenehm ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Turnschuhe

Begrenzte TN-Zahl

**Kein Kurs am 16. Mai!****Mittwoch, 29.02.2012 15 x 20:00 bis 21:00 Uhr 54,00 €  
bis 11.07.2012****Olching, Martinstraße, Martinschule, Gymnastikhalle**

**G 254 Power-Fitness**

Gio Affé, Fitness-Trainer

Power-Fitness ist eine moderne Form des Ganzkörpertrainings und der Fitness, die sich aus Bewegungsabläufen der verschiedenen Kampfkünste in Verbindung mit Musik zusammensetzt. Das Training fördert die Ausdauer, die Koordination sowie die Konzentration und kräftigt die Muskeln.

Außerdem dient Power-Fitness dem allgemeinen Wohlbefinden. Stress wird abgebaut, die Körperbeherrschung gestärkt, so dass sich die Teilnehmer/innen leistungsfähiger und ausgeglichener fühlen.

Begrenzte TN-Zahl

**Kein Kurs am 13. März**

**Dienstag, 28.02.2012** 16 x 18:30 bis 19:30 Uhr 60,00 €  
**bis 24.07.2012** ermäßigt: 60,00 €

**Olching, Feursstr. 50–52, Sozialzentrum, Mehrzweckraum****G 255 Step am Vormittag mit Vorkenntnissen**

Angelika Stelzig, Gymnastiklehrerin

Wir starten mit Schwung in den Tag! Nach der Aufwärmphase bauen wir Schritt für Schritt eine Aerobic-Choreographie mit dem Step auf. Dabei trainieren wir ganz nebenbei effektiv unser Herz-Kreislauf-System und kräftigen Beine, Bauch und Po. Dehnübungen für die hauptsächlich beanspruchte Muskulatur runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Getränk

Begrenzte TN-Zahl

**Mittwoch, 29.02.2012** 15 x 09:00 bis 10:00 Uhr 54,00 €  
**bis 04.07.2012**

**Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal****G 256 Step mit Pep mit Vorkenntnissen**

Angelika Stelzig, Gymnastiklehrerin

Step-Aerobic ist eine Form der Gymnastik, bei der zu poppiger Musik auf eine höhenverstellbare Plattform (Step) auf- und abgestiegen wird. Diese Stunde verbindet Koordinations- und Ausdauertraining mit einem effektiven Muskeltraining für Gesäß, Oberschenkel und Waden. Dehnübungen für die hauptsächlich beanspruchte Muskulatur runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe

Begrenzte TN-Zahl

**Montag, 27.02.2012** 15 x 19:15 bis 20:15 Uhr 54,00 €  
**bis 02.07.2012**

**Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal****G 257 Power-Step und Bodystyling**

Birgitta Siegesmund, Übungsleiterin Aerobic und Fitness



In diesen 90 Minuten bekommt ihr ein komplettes Ganzkörpertraining, bestehend aus Ausdauer, Kräftigung, Dehnung und Entspannung. Zuerst werden wir zu aktuellen Chart-Hits tolle Choreographien auf dem Step einstudieren, bei denen man so richtig ins Schwitzen kommt.

Nach 45 Minuten Fettverbrennung werden wir dann unsere Problemzonen Bauch, Beine, Po mit gezielten Übungen (auch mit Hanteln oder Tubes) straffen und unseren Rücken stärken. Am Ende lassen wir diese effektive und umfassende Trainingseinheit mit entspannenden Stretchingübungen ausklingen.

Um richtig Spaß zu haben solltet ihr alle Step-Grundschriffe beherrschen und Spaß an aufwendigen Schrittkombinationen haben, die Schritt für Schritt aufgebaut werden!

Dies ist eine Gemeinschaftsveranstaltung von vhs und SV Esting. Eine Anmeldung erfolgt ausschließlich über die vhs. Die Ermäßigungen für Mitglieder des SV Esting erhalten Sie nach überwiegender Teilnahme am Ende des Semesters. Mit der von den Kursleiter/innen ausgegebenen Teilnahmebestätigung kommen Sie in die Geschäftsstelle des SV Esting, dort wird die Differenz dann verrechnet.

Begrenzte TN-Zahl

**Donnerstag, 01.03.2012** 15 x 19:30 bis 21:00 Uhr 80,00 €  
**bis 12.07.2012**

**Esting, Schlossstraße, SV Esting, Gymnastikraum****Birgitta Siegesmund**

Ich bin 41 Jahre alt und habe ein Studium an der FH München für Sozialwesen mit Schwerpunkt Erwachsenenbildung absolviert. Zur VHS Olching kam ich über den SVE, wo ich 1992

die damals neue Trendsportart „Aerobic“ einführte. Diese tänzerische Fitnessgymnastik mit stets anspruchsvoller werdenden Choreographien und fetziger Musik löste einen wahren Boom

aus und ist bis heute sehr beliebt. Aufgrund regelmäßiger Fortbildungen im Bereich Choreographie, Step-Aerobic, Hanteltraining, Tubes, Flexibar, Entspannung sowie meiner ungetrübten Leidenschaft für diesen Sport, kann ich meinen Kursteilnehmern seit Jahren ein abwechslungsreiches und professionelles Programm anbieten, was sich nicht zuletzt durch volle Kurse bemerkbar macht.

Neben Fitness gehört auch „Salsatanzen“ zu meiner Passion. Diesen lateinamerikanischen Tanz habe ich und mein Tanzpartner in jahrelangem Training von einem bekannten Tanzlehrer und Choreographen gelernt. Die heißen Rhythmen und schwungvollen Bewegungen spiegeln die Lebensfreude der Latinos wieder, die jedem zuteil wird, den einmal das Salsafieber gepackt hat!

Beruflich und privat beschäftige ich mich mit den Themen Psychologie, Mentaltraining und Kommunikation. Daher bilde ich mich seit einigen Jahren im Bereich Personal-Coaching und Neurolinguistisches Programmieren fort. 2009 habe ich mein NLP-Master-Diplom erhalten und freue mich, seither einige, sehr zufriedene Coaching-Klienten mit Erfolg betreuen zu dürfen.

**G 258 ZUMBA – der neue Fitnesstrend**

Elke Sonnenberg, ZUMBA-Instructor

Zumba kommt ursprünglich aus Südamerika und ist eine Mischung zwischen Line Dance, Aerobic und Work out zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Cumbia, Salsa, Samba und Merengue. Hier können Sie sich ganz individuell auf Ihren Fitnessstand angepasst auspowern. Ideal um Ihren Kreislauf und Stoffwechsel anzuregen, dabei kommt die Ausdauer nicht zu kurz. Zumba Fitness heißt heiß, sexy, spannend und ist geeignet für jedermann. Zumba verspricht in einer Stunde bis zu 1000 Kcal zu verbrennen, denn es ist ein ganzheitliches Fitnessprogramm. Sie werden mit einem Lächeln auf den Lippen an der Stunde teilnehmen und entspannt nach Hause gehen können.

Bitte mitbringen: Turnschuhe oder Sneakers, Handtuch ggf. Wechselwäsche, viel zu trinken

Begrenzte TN-Zahl

**Montag, 27.02.2012** 15 x 20:15 bis 21:15 Uhr 65,00 €  
**bis 02.07.2012**

**Olching, Heckenstraße, Hauptschule, Haus 1, Empore Turnhalle****G 259 ZUMBA – der neue Fitnesstrend**

NEU

Gio Affé, ZUMBA-Instructor

ZUMBA ist ein Fitnesstraining mit Rhythmen lateinamerikanischer Musik.

Der Körper wird durch die mitreißende Musik zum Bewegen animiert. Man muss nicht tanzen können, um sich bei diesen heißen Rhythmen zu bewegen, das geht wie von selbst. Man muss auch keine top Kondition mitbringen. Die kommt, ohne dass man es merkt, im Laufe des Kurses. Denn die Verbindung zwischen Fitness, Tanz und Musik macht die Trainingsstunde zu einer Spaßstunde.

Zum Trainieren benötigt man lediglich lockere Sportkleidung, ein kleines Handtuch (denn schweißtreibend ist es mit Sicherheit) und Spaß am Bewegen mit Musik.

Begrenzte TN-Zahl

**Mittwoch, 29.02.2012** 16 x 20:00 bis 21:00 Uhr 69,00 €  
**bis 11.07.2012**

**Olching, Heckenstraße, Hauptschule, Haus 1, Turnhalle**

**G 260 ZUMBA – der neue Fitnesstrend**

Gio Affé, ZUMBA-Instructor

ZUMBA ist ein Fitnesstraining mit Rhythmen lateinamerikanischer Musik.

Begrenzte TN-Zahl

**Mittwoch, 29.02.2012** 16 x 21:00 bis 22:00 Uhr **69,00 €**  
**bis 11.07.2012****Olching, Heckenstraße, Hauptschule, Haus 1, Turnhalle****G 261 Latin-Power-Dance**

Gio Affé, ZUMBA-Instructor

Latin- Power-Dance ist ein Fitnesstraining mit Rhythmen lateinamerikanischer Musik.

Der Körper wird durch die mitreißende Musik zum Bewegen animiert. Man muss nicht tanzen können, um sich bei diesen heißen Rhythmen zu bewegen, das geht wie von selbst. Man muss auch keine top Kondition mitbringen. Die kommt, ohne dass man es merkt, im Laufe des Kurses. Denn die Verbindung zwischen Fitness, Tanz und Musik macht die Trainingsstunde zu einer Spaßstunde.

Zum Trainieren benötigt man lediglich lockere Sportkleidung, ein kleines Handtuch (denn schweißtreibend ist es mit Sicherheit) und Spaß am Bewegen mit Musik.

Begrenzte TN-Zahl

**Freitag, 02.03.2012** 16 x 20:00 bis 21:00 Uhr **69,00 €**  
**bis 13.07.2012****Olching, Martinstraße, Martinschule, Gymnastikhalle****G 262 Nordic-Walking für Anfänger/innen**

Verena Künneth, NW-Trainerin, Ernährungsberaterin

Im Vordergrund stehen der Spaß am Laufen und das gemeinsame Erleben in der Gruppe. Aber auch Koordinations- und Kräftigungsübungen, Atem- und Entspannungsübungen und der gelegentliche Blick auf die Technik des Nordic-Walking runden die Stunden ab.

NW-Stöcke können gegen eine Kursgebühr von € 5.- von der Kursleiterin ausgeliehen werden. Bitte geben Sie dafür Ihre Körpergröße an (Tel. 08142-9998).

Begrenzte TN-Zahl

**Mittwoch, 02.05.2012** 4 x 09:15 bis 10:45 Uhr **25,00 €**  
**bis 23.05.2012****Treffpunkt: Volksfestplatz, Parkplatz**

Die vhs Olching sucht eine/n Referent/in  
für Reisevorträge über Deutschland.  
Rufen Sie uns an unter 08142-489027/8.

**G 263 Nordic Walking für Anfänger/innen  
(auch mit Vorkenntnissen) am Nachmittag** **NEU**

Jennifer Klose, Sportlehrerin

Im Vordergrund stehen der Spaß am Laufen und das gemeinsame Erleben in der Gruppe. Aber auch Koordinations- und Kräftigungsübungen, Atem- und Entspannungsübungen und der gelegentliche Blick auf die Technik des Nordic-Walking runden die Stunden ab.

NW-Stöcke müssen vorhanden sein!

Begrenzte TN-Zahl

**Freitag, 02.03.2012** 10 x 16:00 bis 17:00 Uhr **41,00 €**  
**bis 18.05.2012** ermäßigt: **38,00 €****Treffpunkt: Turnhalle Heckenstraße, Parkplatz****H 202 Power-Küche und Nordic-Walking  
Kombikurs**

Margot Schomaker, Ernährungsberaterin

Kennen Sie das: Sie wollen Sport treiben und haben dann dabei nicht die ausreichende Energie? Oder Sie haben Sport getrieben und am nächsten Tag den berühmten Muskelkater?

Oft hat das mit der Ernährung zu tun und mit Übersäuerung!

Wie es dazu kommen kann, wie wir dem vorbeugen, wie wir uns fit fühlen während dem Sport, werde ich in diesem Kurs erläutern.

Weitere Informationen s. Seite 61

**Sonntag, 01.07.2012** 1 x 09:30 bis 16:30 Uhr **27,00 €**  
**Esting, Schlossstraße, Hauptschule Esting, Schulküche, Eingang über Gemeindebücherei****G 264 Lauftraining – Konzept Happy Running**

Richard Felbermeier, Nordic-Walking- und XCO-Trainer

Besonders geeignet für alle Laufanfänger/innen!

Hierbei handelt es sich um ein gelenkschonendes Lauftraining. Es beinhaltet Übungen, die die Beweglichkeit, die Kraft und den Energiefluss des Körpers aktivieren. Außerdem wird bei dieser Art des Laufens auf bewusstes Atmen geachtet. Ziel ist es in diesen 4mal 60 Minuten, ca. 15 Min. durchzulaufen – ohne große Kraftanstrengung – und dabei gezieltes Krafttraining, integriertes Atemtraining und auch statische Muskelkontraktionsübungen durchzuführen..

Zielgruppe: Happy Running ist für jede/n sinnvoll.

Es ist sanftes Bewegungstraining, das alle sportmotorischen Eigenschaften einbindet.

Begrenzte TN-Zahl

**Montag, 14.05.2012** 4 x 19:00 bis 20:00 Uhr **17,00 €**  
**bis 18.06.2012****Treffpunkt: Volksfestplatz am Parkplatz**

**Olching-Mitte** Hauptstr. 18 Tel. 08142-440684  
**Olching-Nord** Buchhoferstr. 2 Tel. 08142-1056  
**Eichenau** Hauptstr. 21 Tel. 08141-71303  
**Puchheim-Bhf.** Lochhauser Str. 4 Tel. 089-802662

**die brille**  
Spezialisten für  
individuelle Augenoptik

**Gut sehen – mehr erleben!**

Kommen Sie zu unserer Aktion für gutes Sehen.

- ➔ Überprüfung Ihrer Sehschärfe\*
- ➔ Brilleninspektion
- ➔ Brillenreinigung
- ➔ Fachliche Beratung

➔ Nutzen Sie diese Serviceleistung  
**jetzt kostenlos!**

\* Ermittlung der Sehschärfe (Visusbestimmung). Für die Anfertigung einer Brille ist in einem weiteren Schritt die Ermittlung der exakten Sehstärke (Refraktion) notwendig.

www.die-brille-olching.de

Die vhs Olching sucht  
eine/n Referent/in  
für Reisevorträge  
über Deutschland.  
Rufen Sie uns an  
unter 08142-489027/8.

**Ballett-Leistungs-Center  
Gröbenzell im Freizeithaus**

Unterricht durch an der  
Royal Academy of Dance, London  
examinierte Lehrer

**Vorschulklassen**  
**Kinderklassen**  
**Professionelle Klassen**

Information: Tel. 08142/7562  
von 13.00 bis 14.00 Uhr  
und ab 20 Uhr

**Richard Felbermeier**

1959 in München geboren, lebe ich seitdem Sport. Mit meiner Tätigkeit als Sport- und Gesundheitsberater erlebe ich ständig Personen, die sich bewegen wollen, sollen oder müssen. Weil ich als ausgebildeter Personal Fitness Trainer, Skilanglauflehrer, Sportübungsleiter, MFT-Instructor, Happy Running Trainer, XCO Instructor, Gehirn Fitness Trainer und Nordic Walking Lehrer (A-Lizenz) ständig in Bewegung bin und mich dabei auch sehr wohl fühle, den Alltag besser bewältige und auch leistungsfähiger im Beruf bin, liegt mir das Wohlbefinden, eine gute Körperwahrnehmung und die Gesunderhaltung mit viel Bewegung bis ins hohe Alter sehr am Herzen. Mein Lieblingspruch ist: „Bewege deinen Körper, sonst beginnt der Körper, dich zu bewegen“





**G 265 Reaktiv Training – der neue Fitnesstrend**


Richard Felbermeier, Nordic-Walking- und XCO-Trainer  
 Bisher wurden eigentlich immer nur die oberflächlichen Muskeln trainiert. Zwar wusste man schon immer, dass darunter noch tiefere Muskeln und Bindegewebe liegen, die dem Körper Halt geben und die Gelenke schützen, doch erst seit kurzem weiß man, auf welche Reize (reaktiv impact) der Körper reagiert, um diese Regionen effektiv zu trainieren.  
 XCO Walking ist mehr als nur Gehen mit Gewichten! XCO Walking erfährt eine ganz neue Begeisterung unter den Anhängern des Laufsports. Läufer, Walker und Nordic Walker haben eine neue Sportart gefunden  
 Begrenzte TN-Zahl  
**Montag, 14.05.2012**      **4 x 18:00 bis 19:00 Uhr**      **17,00 €**  
**bis 18.06.2012**  
**Treffpunkt: Volksfestplatz am Parkplatz**

**Taekwon-Do G 300 bis G 304**

Taekwon-Do ist die traditionelle koreanische Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Eine intensive Dehn- und Kräftigungsgymnastik schult den gesamten Körper und trägt zur Gesunderhaltung bei. Die zahlreichen Übungen der Kampfkunst mit und ohne Partner fördern die Konzentration, das Selbstvertrauen, das Durchhaltevermögen und die Selbstdisziplin. Als Form der Bewegungsmeditation stellt Taekwon-Do einen Weg zur Selbstfindung und Meisterung der eigenen Persönlichkeit dar. Darüber hinaus bietet es eine überaus wirkungsvolle Methode der Selbstverteidigung. Taekwon-Do hat besonders für Kinder einen hohen erzieherischen Wert durch Förderung von Bescheidenheit, Höflichkeit und der vorgenannten Aspekte. Am Ende des Semesters besteht die Möglichkeit zu einer Gürtelprüfung. Die Kurse sind fortlaufend.  
 Begrenzte TN-Zahl in allen Kursen  
 s. auch [www.omni-group.de](http://www.omni-group.de)

**G 300 Taekwon-Do für Kinder ab ca. 6 Jahren**  
**Anfänger/innen und Fortgeschrittene**   
 Gio Affé, 3.Dan  
**Freitag, 02.03.2012**      **16 x 15:15 bis 16:45 Uhr**      **66,00 €**  
**bis 13.07.2012**  
**Olching, Martinstraße, Martinschule, Gymnastikhalle**


**G 301 Taekwon-Do für Kinder ab ca. 10 Jahren**  
**Anfänger/innen und Fortgeschrittene**   
 Gio Affé, 3. Dan  
**Freitag, 02.03.2012**      **16 x 16:45 bis 18:15 Uhr**      **66,00 €**  
**bis 13.07.2012**  
**Olching, Martinstraße, Martinschule, Gymnastikhalle**

**G 302 Taekwon-Do für größere Kinder und Jugendliche**  
**Anfänger/innen und Fortgeschrittene**   
 Gio Affé, 3. Dan  
**Dienstag, 28.02.2012**      **16 x 16:30 bis 18:00 Uhr**      **66,00 €**  
**bis 17.07.2012**  
**Olching, Heckenstraße, Hauptschule, Haus 1, Empore Turnhalle**

**G 303 Taekwon-Do für Erwachsene**  
 Gio Affé, 3. Dan  
**Kein Kurs am 13. März**  
**Dienstag, 28.02.2012**      **16 x 19:30 bis 21:00 Uhr**      **87,00 €**  
**bis 24.07.2012**  
**Olching, Feursstr. 50–52, Sozialzentrum, Mehrzweckraum**

**G 304 Taekwon-Do für Erwachsene**  
**Anfänger/innen auch mit Grundkenntnissen**  
 Gio Affé, 3. Dan  
**Freitag, 02.03.2012**      **16 x 18:15 bis 19:45 Uhr**      **87,00 €**  
**bis 13.07.2012**  
**Olching, Martinstraße, Martinschule, Gymnastikhalle**

**Tanz**

**G 400 Tanz dich gesund, tanz dich bewusst**  
 Efrat Refaeli, Tanztherapeutin  
 Ein Tag für unsere körperliche und geistige Gesundheit. Bewegung und Tanz machen Spaß und aktivieren unsere Gesundheit. Bewusst bewegen bringt neue Qualität, das werden wir ausprobieren und erforschen. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt, jedoch Freude am Tanzen und die Bereitschaft, sich auf die Gruppe einzulassen.  
 Begrenzte TN-Zahl  
**Samstag, 05.05.2012**      **1 x 10:00 bis 16:00 Uhr**      **25,00 €**  
**bis 05.05.2012**  
**Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal** 

**G 401 Line Dance for Beginners Intermediate 2**  
 Elke Sonnenberg, Gymnastiklehrerin  
 Line Dance wird alleine in Reihen hinter- und nebeneinander getanzt. Eine choreographisch festgelegte Schrittfolge wird bis zum Ende eines Musiktitels getanzt. Da Line Dance mittlerweile auf alle Musikrichtungen getanzt wird, ist diese Tanzform immer wieder spannend und interessant. Dieser Kurs ist nur für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe (Turnschuhe), bequeme Kleidung, etwas zu trinken.  
 Begrenzte TN-Zahl  
 € 4,00 für Kopien werden zusammen mit der Kursgebühr eingezogen.  
**Donnerstag, 01.03.2012**      **15 x 18:30 bis 19:45 Uhr**      **62,00 €**  
**bis 12.07.2012**  
**Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain**

**G 402 Line Dance for Beginners Intermediate 7**  
 Elke Sonnenberg, Gymnastiklehrerin  
 Dieser Kurs hat dieselben Inhalte wie der vorangehende, wendet sich aber an eine höhere Übungsstufe.  
 Kopiergeld von € 4,00 wird mit der Kursgebühr eingezogen.  
 Begrenzte TN-Zahl  
**Montag, 27.02.2012**      **15 x 19:00 bis 20:15 Uhr**      **62,00 €**  
**bis 02.07.2012**  
**Olching, Heckenstraße, Hauptschule, Haus 1, Empore Turnhalle**

**G 403 Flamenco-Grundkurs für Anfänger/innen mit und ohne Vorkenntnissen**  
 Tanja Kreutz, Flamenco-Lehrerin  
 Flamenco ist ein spanischer Tanz, der Emotion, Ausdrucksstärke und Rhythmik miteinander vereint. In dem Kurs beschäftigen wir uns mit den Basistechniken wie Haltung ( Körpergefühl im Flamencotanz ), Arm- und Handbewegungen sowie Fußtechnik.  
 Getanzt werden kleine Choreographien, um Verständnis und Gefühl für die Musik mit dem Tanz zu erlangen.  
 Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit Absatz, bequeme Kleidung, Getränk  
 Begrenzte TN-Zahl  
**Freitag, 02.03.2012**      **9 x 19:00 bis 20:30 Uhr**      **55,00 €**  
**bis 11.05.2012**  
**Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain**

**G 404 Orientalischer Tanz „Basic“**

Christine Ploß, Lehrerin für Bewegung, Körpererfahrung und Fitness

NEU



Tanz ist Lebensfreude und fördert die Harmonie zwischen Körper und Seele. Besonders Bauchtanz fasziniert durch sein Wechselspiel von anmutiger Eleganz und temperamentvoller Rhythmik. Wie in keinem anderen Tanz können Sie hier Ihre Persönlichkeit und Ihren weiblichen Charme entfalten. Nicht zu unterschätzen ist der gesundheitliche Aspekt: Der orientalische Tanz hat eine sehr kräftigende und aufrichtende Wirkung auf die Wirbelsäule. Wie nebenbei wird der ganze Körper auf spielerische Weise gelockert und gleichzeitig gestärkt.

In diesem Grundkurs kann jede Frau mitmachen – unabhängig von Alter, Statur, sportlichen oder tänzerischen Vorkenntnissen.

Bitte bequeme Kleidung, Hüfttuch und Gymnastikschuhe mit glatter Sohle mitbringen.

Begrenzte TN-Zahl

**Dienstag, 28.02.2012** 15 x 18:45 bis 20:00 Uhr **68,00 €**  
bis 10.07.2012

**Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal**

**G 405 Orientalischer Tanz – Choreographie-Workshop für Fortgeschrittene ab der Mittelstufe**

NEU



Christine Ploß, Lehrerin für Bewegung, Körpererfahrung und Fitness

Der besondere Auftritt : Arabic-Pop – jung, spritzig, modern!

Eine neue schwungvolle und mitreißende Choreographie von Christine Ploß zu dem Song „Wala Ala Baloh“ von Amr Diab.

Tolle Schritt- und Figuren-Kombis und effektvolle Akzente.

Bitte bequeme Kleidung, Hüfttuch und Gymnastikschuhe mit glatter Sohle mitbringen.

Begrenzte TN-Zahl

**Samstag, 10.03.2012** 2 x 10:00 bis 13:00 Uhr **25,00 €**  
und **24.03.2012**

**Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal**

**Einführung in Freizeitsport****G 500 Inline-Skaten: Grund- und Sicherheitstraining für Kinder (6–14 Jahre)**

Werner Kumeth



Gezeigt werden unterschiedliche Bremstechniken (Notbremsen, Einsatz der Stopper, T-Stop), verschiedene Fahrt- und Sturztechniken. Eine Teilnahme ist nur mit Schutzausrüstung möglich (Hand-, Knie-, Ellenbogenschützer, Helm).

Bei unklaren Wetterverhältnissen entscheidet der Kursleiter vor Ort, ob das Training stattfindet. Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigenes Risiko.

Begrenzte TN-Zahl

**Samstag, 05.05.12** 10:00–12:00 und 14:00–16:00 Uhr **22,00 €**  
**Sonntag, 06.05.12** 10:00–12:00 Uhr

**Treffpunkt: Volksfestplatz**

**G 501 Das Erlebnis Pferd**

Irimi Körber-Karistianou

In diesem Kurs können sich ältere Menschen mit dem faszinierenden Wesen Pferd befassen. Im Vordergrund steht die Begegnung mit dem Pferd. Wie nähern wir uns, wie pflegen wir es, wie führen wir ein Pferd? Außerdem lernen wir Wichtiges über Pferdehaltung, Fütterung und über die Hierarchie in der Herde. Wir werden auch Aufsitzen (wenn körperlich möglich), im Schritt reiten und selbst lenken.

Bitte feste Knöchelschuhe und dem Wetter angepasste Kleidung anziehen. Halle und Stüberl vorhanden, eine kleine Brotzeit mitbringen.

Begrenzte TN-Zahl

**Sonntag, 22.04.2012** 5 x 09:00 bis 12:00 Uhr **88,00 €**  
bis 20.05.2012

**Kursort: Pferdepenion Franz Groß in Englertshofen 2, 82282 Egenhofen**

**Anfahrt: nach Aufkirchen, dort an der Kreuzung rechts nach und durch Pischertshofen, danach kommt links der Stall**

**G 502 Volleyball-Schnuppertraining für Jugendliche**

Jochen Schoonhoven, WSV



Du würdest gern Volleyball spielen?

Dann hast du an unseren Schnupperterminen die Möglichkeit auszuprobieren, wie viel Spaß dieser Sport macht. Wir versuchen auf spielerischer Grundlage, Euch diese Sportart etwas näher zu bringen. Vorkenntnisse werden nicht benötigt.

Alter: 11–17

Mitzubringen: Sportbekleidung und Hallenturnschuhe

Begrenzte TN-Zahl

**Gemeinschaftsangebot von WSV und vhs**

**Mittwoch, 07.03.2012** 6 x 18:30 bis 20:00 Uhr **16,00 €**

**bis Donnerstag, 22.03.2012**

**Olching, Heckenstraße, Hauptschule, Haus 1, Turnhalle**

**G 503 Kanadierkurs auf der Altmühl (Schwierigkeitsgrad : leicht) 2-tägige Wanderfahrt mit dem Kanu für Anfänger/innen und Familien (ab 6 Jahren)**Michael Becking [www.rivertours.de](http://www.rivertours.de)

Bei diesem Kurs können Sie alles erleben, was man sich so unter einer Bootswanderung vorstellt: Lagerfeuerromantik, Zelten, Bootsruutschen und ein wunderschönes Flusstal. Während der zwei Etappen auf der Altmühl, die uns von Pappenheim bis nach Dollenstein führen, erwerben Sie die Grundkenntnisse des Flusswanderns mit dem Kanadier und erhalten wichtige Informationen über Sicherheit und Tourenplanung, die es Ihnen ermöglichen, eigene Touren durchzuführen.



Die Ausrüstung, das Material und Zelte werden zur Verfügung gestellt. Informationen über den genauen Treffpunkt, Anreise und Tourenverlauf, sowie über mitzubringende Kleidung, Verpflegung, ... werden Ihnen vor Kursbeginn zugesandt.

In den Kanu-Kursen ist keine Ermäßigung möglich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Jugendliche ab 14 Jahren zahlen die Kursgebühr für Erwachsene, da sie auch einen eigenen Platz im Boot benötigen. Die Übernachtungsgebühr auf dem Zeltplatz ist in der Kursgebühr enthalten.

**Der Kurs beginnt am ersten Tag um 11.00 Uhr und endet am folgenden Tag gegen 14.00 Uhr.**

**Samstag, 02.06.2012**

**130,00 €**

**und Sonntag, 03.06.2012**

**ermäßigt: 75,00 €****G 504 Kanadierkurs auf der Amper (Schwierigkeitsgrad : leicht) Wanderfahrt mit dem Kanu für Anfänger/innen und Familien (ab 6 Jahren)**Michael Becking [www.rivertours.de](http://www.rivertours.de),

Die Amper ist ein teilweise flotter, doch überwiegend ruhiger Wanderfluss, der bestens für Familien und Anfänger geeignet ist. Los geht es um 9.30 Uhr in Stegen, wo wir im klaren Wasser des Ammersees zunächst die Grundschnitte des Kanadierfahrens erlernen und einüben. Danach verlassen wir über eine kleine Grundschnelle den See und paddeln durch das landschaftlich reizvolle Ampermoos. Ab Grafrath beginnt eine flotte abwechslungsreiche Strecke, die an grünen Wald- und Wiesenufern vorbeiführt. Das Ende unseres Kurses ist gegen 16.00 Uhr in Schöngesing, wo ein schöner urig-bayrischer Biergarten zum gemütlichen Verweilen einlädt.

Während des Kurses erlernen die Teilnehmer/innen die Grundschnitte, um sich und ihr Boot in die gewünschte Richtung zu bewegen, sowie die Grundkenntnisse des Flusswanderns und wichtige Informationen zu den Themen Sicherheit, Ökologie und Tourenplanung.

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

In den Kanu-Kursen ist keine Ermäßigung möglich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Jugendliche ab 14 Jahren zahlen die Kursgebühr für Erwachsene, da sie auch einen eigenen Platz im Boot benötigen

**Samstag, 21.07.2012**

1 x 09:30 bis 16:00 Uhr

**51,00 €**

**Treffpunkt: Stegen am Ammersee**

**ermäßigt: 31,00 €**