

Gesund und aktiv

Einschreibung für alle Kurse jederzeit ab Erscheinen des Programms

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


G 001 Die Geschmacksprobe – schmecken Bioprodukte besser?

Dr.rer.agr. Celia König, Agrarwissenschaftlerin

Über Geschmack lässt sich ja bekanntlich streiten. Erleben Sie selber den Unterschied der Lebensmittel aus konventioneller Landwirtschaft und Ökolandbau anhand einiger Kostproben. Bei verarbeiteten konventionellen Lebensmitteln sind ca. 300 Zusatzstoffe erlaubt, in Biolebensmitteln maximal 36. Bieten biologisch erzeugte Produkte wirklich einen größeren Genuss- und Gesundheitswert oder gaukelt uns die Lebensmitteltechnologie das bessere Geschmackserlebnis vor?

Materialkosten zzgl € 5,00.

Begrenzte TN-Zahl

Freitag, 29.10.2010 1 x 18:00 bis 21:00 Uhr **11,50 €**
Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Kleiner Saal 

G 002 Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

Alexandra Kepurra, Ökotrophologin

Eine Schwangerschaft ist für die werdenden Eltern nicht nur mit freudiger Erwartung sondern auch mit vielen neuen Fragen und Unsicherheiten verbunden. Muss ich meine Ernährung umstellen? Wie viel mehr darf ich essen und wie viel sollte ich zunehmen? Sind zusätzliche Nährstoffpräparate sinnvoll? Was bedeuten die Krankheiten Toxoplasmose und Listeriose? An diesem Abend möchte ich Ihnen fundierte Antworten und Empfehlungen für Ihre Ernährung während der Zeit der Schwangerschaft und danach geben.

Begrenzte TN-Zahl

Freitag, 29.10.2010 1 x 19:00 bis 20:30 Uhr **7,00 €**
Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 1 

Alexandra Kepurra

Alexandra Kepurra hat nach ihrem Abitur Ökotrophologie (Haushalts- und Ernährungswissenschaften) an der Justus-Liebig-Universität in Gießen studiert. Sie ist Mitglied beim Verband der Ökotrophologen und nimmt regelmäßig an ernährungswissenschaftlichen Fortbildungen teil. Derzeit arbeitet sie in der Verpflegung einer Kinderkrippe. Außerdem ist sie seit 2008 Mutter einer Tochter.




G 003 Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern

Alexandra Kepurra, Ökotrophologin

Im ersten Lebensjahr sind die Verdauungsfunktionen des Säuglings noch nicht voll ausgereift, trotzdem benötigt er besonders viel Energie und Nährstoffe. In diesem Kurs bekommen die Eltern einen umfassenden Überblick über die empfehlenswerte Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern. Sie erhalten Tipps für die Einführung und Zubereitung der Beikost und lernen, welche Lebensmittel vorerst noch gemieden werden sollten.

Begrenzte TN-Zahl

Freitag, 12.11.2010 1 x 19:00 bis 20:30 Uhr **7,00 €**
Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 1 

G 004 Schönheit kann man essen

Jeanette Wamser, Ökotrophologin

Vortrag ohne Anmeldung, vhs-Mitglieder frei

In den letzten Jahren hat sich das Angebot an Wellness-Wochen(enden) in Hotels und schöner Umgebung immer mehr ausgeweitet. Neben dem Entspannen und Verwöhnenlassen gehört auch eine gesunde Ernährung zum Angebot. Doch auch zuhause können Sie sich mit einer ausgewogenen Kost fit und leistungsfähig für den Alltag halten. An diesem Abend erfahren Sie vieles über die Bedeutung wichtiger Nahrungsmittel für Schönheit, Schlankheit und Fitness.

Montag, 06.12.2010 1 x 20:00 bis 21:30 Uhr **5,00 €**
ermäßigt: 3,50 €

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

Enida Kaules

Erfolgreiche Managerin im Immobilienbusiness. 70-Stunden-Woche. Stress, Fast-Food, Schlafmangel. Die Quittung: Mit 32 Jahren den ersten kleinen Schlaganfall. Mit 36 kurz vor einem Herzinfarkt. Sofortiger Lebenswandel rettete mein Leben. Mittlerweile lebe ich ausgeglichen, ernähre mich gesund, engagiere mich ehrenamtlich im Rettungsdienst und bin beruflich immer noch sehr erfolgreich. Die orthomolekulare Medizin ist ein sehr intensives Hobby geworden und mit meiner Erfahrung und dem Wissen aus meinem Studium zur Ernährungsberaterin möchte ich anderen Menschen helfen gesund alt zu werden und Zivilisationskrankheiten zu vermeiden.

G 005 Sterben auf Raten – wie uns unsere Ernährung umbringt....

Enida Kaules, Ernährungsberaterin

Vortrag ohne Anmeldung, vhs-Mitglieder frei

80% aller Krankheiten sind ernährungsbedingt! Durch die Ernährungsweise werden die Voraussetzungen dafür geschaffen, dass diese Krankheiten überhaupt entstehen können. Wir zeigen Ihnen auf einfache und anschauliche Weise, wie Vitamine und Mineralstoffe im Körper funktionieren, wie Sie sich geistige und körperliche Fitness auch im hohen Alter erhalten können und beantworten Ihnen auch Fragen über den Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungen.

„Wer nicht jeden Tag ein wenig Zeit und Geld für seine Gesundheit einsetzt, der muss vielleicht eines Tages viel Zeit für seine Krankheit opfern.“ (Sebastian Kneipp)

Montag, 17.01.2011 1 x 20:00 bis 21:30 Uhr **5,00 €**
ermäßigt: 3,50 €

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


G 006 Verarbeitung der Lebensmittel und Zusatzstoffe in Lebensmitteln, Illusionen auf Kosten des Verbrauchers

Dr.rer.agr. Celia König, Agrarwissenschaftlerin

Fast alle in einem gängigen Supermarkt angebotenen verarbeiteten Lebensmittel enthalten Zusatzstoffe – Grundnahrungsmittel wie Brot, Käse, Wurst und Süßigkeiten genauso wie das populäre Convenience Food. Letzteres weist einen wesentlich größeren Anteil dieser Stoffe auf, wie ein Blick auf die Zutatenliste der gängigen Fertiggerichte bestätigt. Auch die Verarbeitung von konventionellen Produkten macht vor der Chemie nicht halt.

In diesem Seminar erfahren Sie, was die Unterschiede der Herstellung von konventionellen Ölen und Bioölen ausmachen und aus welchen Rohstoffen konventionelle Instantuppen bestehen. Lassen Sie sich in die Suppe schauen!

Begrenzte TN-Zahl

Freitag, 28.01.2011 1 x 18:30 bis 20:30 Uhr **10,00 €**
Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 2 

Bitte beachten Sie auch folgende Veranstaltungen:

H 101 Fairtrade – faire Schlemmersünden,
 Montag, 15.11.2010, 20:00 Uhr, s. Seite 56

H 102 Die regionalen und saisonalen Lebensmittel – Warum sie für Nachhaltigkeit sorgen,
 Freitag, 11.02.2011, 18:30 Uhr, s. Seite 56

H 103 Mit Gift und Genen – Ein Film von Marie Monique Robin,
 Samstag, 11.12.2010, 17:00 Uhr, s. Seite 56

H 104 Rund um den Garten im Herbst, aber leicht gemacht,
 Donnerstag, 07.10.2010, 18:00 Uhr, s. Seite 56

G 007 Die Heilkraft von Gewürzen und Ätherischen Ölen in ihrer Verwendung in der Küche

Annemarie Hillmeier, Heilpraktikerin

In den Gewürzen, die wir oft nur wegen Ihres Geschmacks verwenden, steckt wesentlich mehr. Ihre wohltuenden Wirkungen auf unsere inneren Organe und unser Immunsystem, ja auch auf unser Nervensystem, machen sie zu einem wertvollen Begleiter für unseren Alltag.



Erfahren Sie, begleitet von farbenfrohen Bildern, welche gesundheitsfördernden Geheimnisse in den Pflanzenseelen stecken. Entsprechend der Jahreszeit legen wir den Schwerpunkt auf Gewürze wie Zimt, Vanille und Koriander. Aber auch Thymian, Salbei und Basilikum kommen nicht zu kurz.

Begrenzte TN-Zahl

Mittwoch, 01.12.2010 1 x 19:00 bis 21:00 Uhr **9,00 €**
Olching, Heckenstraße, Hauptschule, Haus 1, Raum 011

G 008 „Metabolic Balance“ – was ist das eigentlich genau?

Uta Schildwächter, Heilpraktikerin

Man hört und liest immer öfter von „Metabolic Balance“, dennoch kursieren teilweise recht unterschiedliche Informationen darüber. Ist es nun eine Diät oder nicht? Stimmt es, dass man dabei keine Kohlenhydrate isst? Was für Blutwerte werden erhoben und was kommt dabei für jeden Teilnehmer individuell heraus? Welche Regeln gibt es und warum? Welche Kosten entstehen, warum gibt es teilweise unterschiedliche Preise?

An diesem Abend erfahren Sie auf einfache und verständliche Art und Weise, worum es bei Metabolic Balance geht und erhalten in einer offenen Gesprächsatmosphäre Antworten auf diese und andere Fragen.

Begrenzte TN-Zahl

Mittwoch, 19.01.2011 1 x 19:00 bis 21:00 Uhr **9,00 €**
Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 2

G 009 Wie schütze ich meinen Beckenboden im Alltag? Vortrag für Frauen

Eva Wilpert, Gymnastiklehrerin, Krankengymnastin



Ob junge Mutter oder Frau in den besten Jahren, wir alle haben einen anstrengenden Alltag!

Welche Faktoren belasten oder entlasten den Beckenboden? Welche liebevolleren Angewohnheiten sollten wir ersetzen, um bis ins hohe Alter ohne Einschränkungen kontinent zu leben? Was Sie selber dazu tun können, erfahren Sie an diesem Abend. Ich freue mich auf Sie!

Besuchen Sie bei Interesse den Kurs G 201, Seite 67

Begrenzte TN-Zahl

Donnerstag, 07.10.2010 1 x 19:30 bis 21:00 Uhr **7,00 €**
Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 2

G 010 Japanisches Heilströmen

Annemarie Körner, Heilpraktikerin

Wie wir wissen, ist unser Körper von Energiel Leitbahnen durchzogen. Durch sie fließt die Lebensenergie. Ist dieser Fluss blockiert, kommt es zu Krankheiten und Alltagswehwehen 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, 20.11.2010 1 x 09:00 bis 13:00 Uhr **16,00 €**
Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 1

G 011 Das Fibromyalgie-Syndrom – „Schmerzen überall“

Martina Räke, Heilpraktikerin

FMS ist eine generalisierte Schmerzkrankheit, die hauptsächlich den Muskel-Sehnen-Bereich betrifft, aber auch zahlreiche Fehlfunktionen im Körperinneren beinhaltet. Meist sind Frauen betroffen. Eine „kausale“ Ursache gibt es nicht. Eine rein schulmedizinische oder „konservative“ Behandlung mit Massagen und Krankengymnastik bringen meist wenig oder nur kurzfristige Erleichterung. Dennoch gibt es Möglichkeiten für ein beschwerdefreies oder schmerzfreies Leben. Ein Ansatz sind Therapieformen aus dem Bereich der Naturheilkunde.

Begrenzte TN-Zahl

Donnerstag, 25.11.2010 1 x 19:00 bis 21:00 Uhr **9,00 €**
Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 2

G 012 Tinnitus und Hörsturz aus der Perspektive der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)

Dr.phil. Andreas Bruch, Heilpraktiker

Tinnitus und Hörsturz sind heutzutage häufige Leiden. Im Vortrag wird die besondere Sichtweise der TCM auf diese Erkrankungen dargestellt. Ziel 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 TCM gestört sind. Daraus wird eine passende Behandlungsstrategie abgeleitet. Im Vortrag wird geschildert, welche Veränderungsmuster bei Tinnitus und Hörsturz typisch sind, 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 Ernährungslehre werden diskutiert.

Begrenzte TN-Zahl

Dienstag, 30.11.2010 1 x 18:30 bis 20:30 Uhr **9,00 €**
Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 3

G 013 Husten – Schnupfen – Heiterkeit

Annemarie Hillmeier, Heilpraktikerin



Der Volksmund sagt: „Ein Schnupfen dauert mit Behandlung 7 Tage und ohne 1 Woche“ – stimmt das? – N e i n !!

Inhalte dieses Seminars:

- Wie Sie es schaffen, auf natürlichem Wege schneller gesund zu werden und Komplikationen wie Ausbreitung auf Hals und Lunge zu vermeiden.
- Antibiotika vermeiden oder die Häufigkeit des Einsatzes reduzieren.
- Das Immunsystem stärken, Erkältungskrankheiten behandeln durch Klassische Homöopathie und andere naturheilkundliche Methoden

Begrenzte TN-Zahl

Dienstag, 09.11.2010 1 x 19:00 bis 21:30 Uhr **10,00 €**
Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 3

G 014 Warum Arnica nicht immer hilft – oder: „Was ist sonst noch?“

Simone Böhm, Heilpraktikerin

Zunächst erkläre ich die Vorgehensweise in der homöopathischen Behandlung. An verschiedenen Beispielen erläutere ich, wieso es DAS homöopathische Mittel gegen Halsschmerzen nicht gibt, dass bei Durchfall mehr als drei Mittel in Frage kommen und weshalb die Frage: „Was ist sonst noch?“ so wichtig ist. Ohne die momentane Lebenssituation des Patienten zu berücksichtigen, seine seelisch-geistige Verfassung zu kennen und die Nuancen seiner körperlichen Symptome zu erfassen ist die Auswahl aus z.B. über 480 Arzneimitteln, die u.a. auch gegen Halsschmerzen helfen, nicht möglich.

Begrenzte TN-Zahl

Freitag, 22.10.2010 1 x 19:00 bis 20:30 Uhr **8,00 €**
Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 1

Simone Böhm



geboren 1969, verheiratet, ein Kind, 1992-2006 Krankenschwester in Münchner Klinik, parallel ab 2002 Ausbildung zur Heilpraktikerin, anschließend homöopathische Fachausbildung und Eröffnung einer Praxis in Eichenau

Die Erlebnisse im Krankenhaus, im Freundes- und Familienkreis und nicht zuletzt eigene Erfahrungen haben mich zur Homöopathie geführt. Sie ist für mich der Weg, alte Blockaden zu lösen, körperliche, geistige und seelische Verletzungen zu verarbeiten und wieder zur Mitte zu finden.

G 015 Hilfe, mein Kopf tut weh!

Simone Böhm, Heilpraktikerin

Nach einer Einführung in die homöopathische Denkweise stelle ich Ihnen fünf homöopathische Arzneimittel vor, die häufig bei Kopfschmerzen Anwendung finden. Anhand von anschaulichen Fallbeispielen werden die verschiedenen Ursachen der Entstehung von Kopfschmerzen am Beispiel dieser Mittel nachvollziehbar dargestellt. Dieses Wissen kann es Ihnen ermöglichen, bewusster mit dem Problem „Kopfschmerz“ umzugehen.



Begrenzte TN-Zahl

Dienstag, 01.02.2011 1 x 19:00 bis 20:30 Uhr **8,00 €**
Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 2

G 016 Weibsbilder in der Naturheilkunde

Annemarie Hillmeier, Heilpraktikerin

Der mit schönen Bildern begleitete Vortrag will die Wege des Heilens mit typischen Frauenmitteln aufzeigen. Aus der Welt der Pflanzen, Mineralien und auch der Metalle hat uns die Natur eine Fülle an Material geschenkt, mittels dem wir auf typisch weibliche Beschwerden eingehen und sie lindern können.

Wussten Sie, dass es spezielle Mond- und Sonnenmittel gibt?

Ob in homöopathischer Form, ob als Tee oder Tropfen, vieles hilft uns, unser empfindliches und doch so wertvolles ‚Hormonelles Gleichgewicht‘ herzustellen. Begrenzte TN-Zahl

Dienstag, 16.11.2010 1 x 19:00 bis 21:00 Uhr 9,00 €
Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 3 ♿

G 017 Der weibliche Zyklus aus der Perspektive der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)

Dr.phil. Andreas Brüch, Heilpraktiker

In der Veranstaltung wird die besondere Sichtweise der TCM auf den weiblichen Zyklus dargestellt. Die TCM interpretiert alle Körperfunktionen nach den gegensätzlichen Aspekten Yin und Yang und der Dynamik von Blut und Lebensenergie (Qi). In keiner Funktion des Organismus ist das Zusammenspiel dieser Kräfte komplexer als beim Monatszyklus. Die damit verbundenen Veränderungen von Hormonen, Körpertemperatur, Entwicklung des Eis usw. werden mit Begrifflichkeiten der chinesischen Medizin dargestellt. Aus Sicht der TCM werden häufige Störungen wie beispielsweise Zyklusunregelmäßigkeiten, prämenstruelles Syndrom, Regelschmerzen, Stimmungsschwankungen, Myome, Zysten und deren Behandlung erläutert.

Begrenzte TN-Zahl

Dienstag, 25.01.2011 1 x 18:30 bis 20:30 Uhr
Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 2 ♿

A 011 Leben bis zuletzt – Ambulante Hospizdienste verstehen sich als Lebensbegleitung für Schwerkranke, Sterbende und deren Angehörige.

Gisela Mayer, Hospizdienst Fürstfeldbruck

Vortrag ohne Anmeldung, Bewohner/innen des Laurentiushauses frei

Wir bieten Menschen auf der letzten Wegstrecke des Lebens Unterstützung und Begleitung an. Wir wollen ihre Wünsche und Bedürfnisse erfüllen helfen, ihre Hoffnungen und Ängste mittragen. Hierbei machen wir keinen Unterschied hinsichtlich Religionszugehörigkeit, Nationalität, Weltanschauung oder Art der Erkrankung.

Wir kommen zu Ihnen nach Hause, ins Krankenhaus oder Heim, bringen Zeit und Bereitschaft zum Gespräch mit, hören zu oder sind einfach nur da. Wir entlasten und unterstützen Ihre Angehörigen und Freunde, ergänzen bestehende Fachdienste und vermitteln weitergehende Hilfen.

Wir bereiten Hospizbegleiter auf ihre Einsätze vor, koordinieren und begleiten diese.

Außerdem informieren wir Sie zur Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung.

Dienstag, 18.01.2011 1 x 16:00 bis 17:30 Uhr 5,00 €
Olching, Feursstr. 23, Laurentiushaus, Saal ermäßigt: 3,50 €

Bitte beachten Sie auch folgende Veranstaltungen:

K 508 Heilpflanzen – künstlerisch umsetzen, Sonntag, 03.10.2010, 10:00 Uhr, s. Seite 50

K 509 Kunst wirkt – auch therapeutisch, Samstag/Sonntag, 16./17.10.2010, 10:00 Uhr, s. Seite 50

K 510 Bäume – Sinnbilder von Wachstum und Leben, ab Donnerstag, 18.11.2010, 19:00 Uhr, s. Seite 50

K 511 Gestalterische Momentaufnahmen, ab Donnerstag, 13.01.2011, 19:00 Uhr, s. Seite 50

Anmeldeformulare

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

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.

Entspannung und Körpererfahrung**G 100 Entspannung mit System – Zeigen Sie dem Stress Ihr souveränes Lächeln**

Silvia Schneider, Heilpraktikerin

Kleingruppe

In diesem praxisorientierten Kurs, frei von kopflastiger Theorie, begleite ich Sie und zeige Ihnen in einfachen, sofort umsetzbaren Schritten einen Weg hinaus aus dem Stresskarussell.

Mit effizienten, alltagstauglichen Entspannungsübungen, die max. 1-2 Minuten benötigen, schnell und einfach zu erlernen und jederzeit anwendbar sind, im Sitzen und Stehen ausgeübt werden können und die bewährte Methoden wie Atemtraining, progressive Muskelrelaxation, Autosuggestionen, Visualisierungsübungen uvm. umfassen. Gehen Sie begleitet in 7 Schritten systematisch auf Ihre (Stress)-Freiheit zu.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Mit der Kursgebühr werden € 1,50 für ein Skript eingezogen.

Begrenzte TN-Zahl

Montag, 04.10.2010 8 x 19:30 bis 21:00 Uhr 47,00 €
bis 29.11.2010

Olching, Feursstr. 50-52, Sozialzentrum, Gruppenraum der sozialen Vereine, 1. OG

G 101 Ganz entspannt mitten im Leben

NEU

Anna-Verena Post, Heilpraktikerin

Nach diesem Kurs gehen Sie völlig neu mit (an)spannenden Situationen in Ihrem Alltag um. Sie haben nicht nur bereits nach den beiden ersten Kursabenden ein wirksames Entspannungsverfahren erlernt: die progressive Muskelentspannung (PR) nach Jacobsen, bei der nach der aktiven Muskelanspannung sozusagen von alleine die Entspannung erfolgt. Sie haben jene Faktoren kennengelernt, die zu ungesundem Stress führen. Und Sie haben ganz individuell Strategien entwickelt, diesem positiv zu begegnen und damit das Leben leichter zu meistern.

Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen Sie warme Socken, Isomatte, Kissen und Decke, Papier, Schreibzeug und Buntstifte mit.

Begrenzte TN-Zahl

Der Kurs findet statt am 12. Oktober, 23. November, 14. Dezember 2010, 11. Januar und 15. Februar 2011

Dienstag, 5 x 16:00 bis 17:30 Uhr 34,00 €
Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 1 ♿

Ingrid Vogel

Beruflich bin ich in einer Münchner Kinderklinik tätig, ich bin verheiratet, habe 2 erwachsene Kinder und lebe in Puchheim

Schon seit ca. 1975 beschäftige ich mich intensiv mit den Themen Selbsterfahrung / bewusstes Leben / Entspannung und konnte so in vielen Bereichen wie TA, Reiki, Rebirthing, Bioenergetik, aktiven und passiven Meditationen u. v. m. Erfahrungen sammeln.

Seit 2002 befinde ich mich in der Schulung einer Zen-Meisterin der japanischen Hokoji-Linie. Hier bin ich angekommen, habe das gefunden was ich lange gesucht habe: Mögen alle Wesen glücklich sein und Frieden finden.

G 102 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 und bequeme Kleidung mitbringen.

Begrenzte TN-Zahl

Freitag, 15.10.2010 4 x 19:00 bis 21:00 Uhr 33,00 €
bis 12.11.2010

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

A 107 Spiele und entspanne – spielend entspannen

Isolde Schröter, Psychologin, Kinesiologin

Das Spiel schenke uns Freude und Erholung (Thomas von Aquin)
Erinnern Sie sich noch an Ihre Kindheit, als Sie noch unbekümmert und spielend Ihre Tage verbrachten, verbunden mit einem Gefühl der Spannung und Freude? In diesem Kurs wollen wir wieder Spiel, Spannung, Erholung und Freude zusammenbringen.

Wir werden gemeinsam u.a. Spiele zum Auspowern, zum Spüren von Körper und Seele, zum Stillwerden und Stillsein, spielen. Mit einer Fantasiereise werden wir den Abend ausklingen lassen. Heiter und gelassen gehen Sie nach Hause und in den neuen Tag.

Dieser Kurs ist für jedes Alter geeignet. Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Begrenzte TN-Zahl

Donnerstag, 13.01.2011 5 x 19:30 bis 21:00 Uhr **29,00 €**
bis 10.02.2011

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

G 103 Selbsthilfe-Workshop Dorntherapie

Susanne Pest, Heilpraktikerin

Die Wirbelsäulen-Therapie nach Dorn ist eine sanfte Methode, Wirbel- und Gelenkblockaden oftmals rasch und dauerhaft zu beheben. In erster Linie können so Beschwerden des Bewegungsapparats behandelt werden. Reflexiv wird aber auch auf Erkrankungen der inneren Organe eingewirkt. Was hinter dieser Therapie steckt und wie Sie sich danach selbst helfen können, wird in diesem Workshop vermittelt. Ein Infoheft erhalten Sie kostenlos.

Bitte bringen Sie ein Handtuch mit.

Begrenzte TN-Zahl

Samstag, 02.10.2010 1 x 14:00 bis 17:00 Uhr **14,00 €**

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

G 104 Gesundere Füße – Schritt für Schritt

Kathrin Herbst, Entspannungspädagogin

Sie haben schmerzende Füße, Platt-, Hohl-, Spreizfuß oder tragen Einlagen, dann sollten wir uns kennen lernen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Ihre Füße funktionieren und was Sie tun können, um wieder beschwerdefreier laufen zu können. Sie lernen Massagegriffe zur Steigerung Ihrer Mobilität und zur Entspannung für den ganzen Körper und erfahren Tipps und Tricks für den Alltag. Die Kombination aus Körperwahrnehmung, sanften Übungen und Entspannung verbessert in kurzer Zeit Ihren Gesundheitszustand, Ihre Beweglichkeit sowie Ihre Körperhaltung. Sie gehen gestärkt und mit mehr Freude durchs Leben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kurze Fingernägel, Schreibsachen

Die Skriptgebühr von € 3,00 wird mit der Kursgebühr eingezogen.

Begrenzte TN-Zahl

Sonntag, 28.11.2010 1 x 10:00 bis 17:00 Uhr **30,00 €**

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

G 105 Helfen Sie sich selbst – Klopfakupressur EFT (Emotional Freedom Technique)

NEU

Christine Muschkiet, Heilpraktikerin für Psychotherapie

EFT ist eine effektive und sanfte Selbsthilfetechnik und eine auf der psychischen Ebene heilsam wirkende energetische Form der Akupressur. Im Zusammenhang mit einem problematischen Thema werden bestimmte Meridianpunkte leicht beklopft. Dadurch wird das Energie-System wieder ins Gleichgewicht gebracht und Blockaden gelöst. Mit dieser Methode lassen sich selbst tiefstehende Probleme oft erstaunlich schnell „wegklopfen“. Die Klopf-Akupressur beruht auf der Erkenntnis, dass negative Gefühle und Erkrankungen durch eine Störung im Fluss der körpereigenen Energie entstehen. Mit Hilfe von EFT können Sie negative emotionale Zustände überwinden und so zu größerer persönlicher Freiheit gelangen.

In diesem Grundkurs erlernen Sie die grundlegenden Techniken zur Selbstbehandlung und erhalten Informationen über den Hintergrund und die Anwendung der Klopf-Akupressur.

Für ein Skript werden € 4,00 mit der Kursgebühr eingezogen.

Begrenzte TN-Zahl

Sonntag, 16.01.2011 1 x 14:00 bis 16:00 Uhr **8,00 €**

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

Frühzeitige Anmeldung!

Bitte melden Sie sich frühzeitig zu den von Ihnen gewählten Veranstaltungen an. Ist die Mindestteilnehmerzahl nicht gesichert, müssen wir unter Umständen die Veranstaltung absagen.

Christine Muschkiet

Mein Name ist Christine Muschkiet, ich bin 1962 München geboren und lebe mit meiner Familie in Olching. Ich bin Heilpraktikerin (Psychotherapie), Kinesiologin und Entspannungstherapeutin mit eigener Praxis ebenfalls in Olching.

Ausbildungen in: Gesprächstherapie, EFT, EMDR, Farbtherapie, lösungsorientierte Verfahren, PsychoNeuro-Kinesiologie, angewandte Kinesiologie, Entspannungstherapie (Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung)

Mit meiner Arbeit möchte ich anderen Menschen zeigen, welche Möglichkeiten im Leben jeder einzelne von uns hat, und ganzheitliches Wohlbefinden wieder fördern und lebendig machen.

Mehr Infos finden Sie auf meiner WEB-Seite www.praxis-muschkiet.de

G 106 Partner-Massage – Zeit für- und miteinander

Monika Meil, Gesundheitspädagogin, SKA Shiatsu-Masseurin

Paarweise Anmeldung erforderlich!

Sich mal wieder richtig mit gegenseitiger Massage zu verwöhnen, macht Sie ausgeglichener, entspannter und vitaler. Ihre Gesundheit und Schönheit werden dadurch ebenfalls gefördert. Sie lernen an diesem Wochenende einfache und gut wirksame Methoden aus Shiatsu und klassischer Massage kennen und werden in erster Linie eine schöne Zeit miteinander verbringen.

Bitte mitbringen: 2 Decken, 2 Kissen, bequeme Kleidung, Handtücher, Leintuch und Massageöl

Begrenzte TN-Zahl

Samstag, 29.01.2011 1 x 10:00 bis 17:00 Uhr **23,00 €**

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

G 107 BodySense – Glücklich sein mit Leib und Seele, sinn-voll leben und genießen

NEU

Dieter Leu, Coach

Mit „BodySense“ lernen Sie ein Bewegungskonzept kennen, das Körper und Seele gleichzeitig aktiviert, um eine höhere Lebensenergie zu erhalten. Entdecken Sie die Grundlagen Ihrer individuellen Wellness und erfahren Sie etwas über Ihren eigenen Weg zu Gesundheit, Wohlfühlen und Lebensenergie. So lernen Sie, wie Sie leichter mit Alltagsbelastungen umgehen können. Neben neuen Ideen und Möglichkeiten bekommen Sie wertvolle Tipps für Ihre persönliche Wellness für jeden Tag.

Bitte mitbringen: leichte Kleidung, Wasser, Decke oder Matte

Begrenzte TN-Zahl

Freitag, 03.12.2010 19:00 bis 21:00 Uhr **39,00 €**

Samstag, 04.12.2010 09:30 bis 17:00 Uhr

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

G 108 9 Stationen für Fitness von Körper & Seele ...das Programm, das Ihre Welt verändert!!!

NEU

Hartmut Eizeroth, Entspannungs- und Meditationstrainer

In sich selbst zu Hause sein – total gelassen und trotzdem superfit? Das geht! GYMNATION®, ein Mix aus sanfter Gymnastik und Meditation, zeigt Ihnen den Weg dahin! Das Geheimnis: Acht Stationen aktivieren Ihre Energiezentren (Chakren), die abschließende 9. Station, die Meditation, harmonisiert den Energiefluss im Körper. Alle Übungen werden nacheinander gemacht und jeweils drei Minuten lang wiederholt. Dazu wird der entsprechende Heilklang gesummt und die jeweilige Chakra-Farbe visualisiert. Dabei entspannen Sie sich und tanken gleichzeitig Energie auf. Ein inneres Lächeln ist Ihnen sicher...

Bitte mitbringen: Matte, ein Sitzkissen und ein Handtuch

Begrenzte TN-Zahl

Donnerstag, 30.09.2010 10 x 18:00 bis 19:15 Uhr **44,00 €**
bis 09.12.2010

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!

Yoga G 110–126

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
Begrenzte TN-Zahl in allen Kursen

G 110 Lach-Yoga: Was? Wie?

Marita Biel, Sozialpädagogin

Wann haben Sie das letzte Mal herzlich gelacht?

Die Lach-Yoga-Bewegung kommt aus Indien. Lach-Yoga ist eine Art „laute“ Sofort-Meditation, bei der durch spezielle Atemtechniken intensives Lachen ausgelöst wird. Mit den Übungen des Lach-Yoga findet man leichten und schnellen Zugang zu Heiterkeit und Wohlbefinden. Neuere wissenschaftliche Studien beweisen: durch Lach-Yoga wird die psychische und physische Stabilität gestärkt. Die Übungen sind einfach und effektiv, sie bestehen aus Yoga, tiefem Atem, Koordination- Streck- und Dehnübungen, Pantomime, Blickkontakt und Lachen. Jede Übung hat wie im Yoga ihren Sinn und spricht verschiedene Organe an.

Begrenzte TN-Zahl

Freitag, 14.01.2011 4 x 18:00 bis 19:30 Uhr **23,00 €**
bis 04.02.2011

Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain

A 103 Lach dein Leben an!

Mit Lachen zu neuer Kraft – bei Belastung und Stress

Dieter Leu, Coach

s. Seite 8

Begrenzte TN-Zahl

Freitag, 08.10.2010 19:00 bis 21:00 Uhr **39,00 €**

Samstag, 09.10.2010 09:30 bis 17:00 Uhr

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

G 111 Hormon-Yoga

Cora Menz, ärztlich gepr. Yoga-Lehrerin

Durch das Absinken des Hormonspiegels kommt es mit den Wechseljahren, vielfach auch schon in den Jahren davor, bei vielen Frauen zu typischen Beschwerden wie Hitzewallungen, Müdigkeit, Gelenkproblemen, Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen.

Mit Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues wird die körpereigene Hormon-Produktion stärker aktiviert, Beschwerden abgebaut, die Lebensfreude kehrt zurück. Auch für jüngere Frauen mit hormonellen Störungen und dem Wunsch schwanger zu werden, ist Hormon-Yoga eine natürliche Alternative.

Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, dicke Socken

Begrenzte TN-Zahl

Samstag, 23.10.2010 10:00 bis 16:00 Uhr **43,00 €**

Sonntag, 24.10.2010 10:00 bis 15:00 Uhr

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

G 112 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

Kein Kurs am 8.12.

Mittwoch, 29.09.2010 12 x 18:00 bis 19:30 Uhr **79,00 €**
bis 22.12.2010

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

G 113 Yoga ab 50 – Anfänger/innen und Übende

Conny Lamm, Yogalehrerin BDY/EYU

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!

Donnerstag, 30.09.2010 15 x 16:00 bis 17:30 Uhr **81,00 €**
bis 03.02.2011

Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain

G 114 Hatha-Yoga für Frühaufsteher/innen

Percy Johannsen, ärztlich gepr. Yoga-Lehrer

„Beim Yoga geht es nicht darum, perfekt auf dem Kopf zu stehen, sondern besser mit den Beinen im Leben.“

Durch das Erlernen von einfachen Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen lässt sich schon mit einer Yogastunde pro Woche die harmonisierende Wirkung des Yoga ins tägliche Leben integrieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte, Kissen

Begrenzte TN-Zahl

Montag, 27.09.2010 15 x 08:00 bis 09:00 Uhr **62,00 €**
bis 24.01.2011

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

G 115 Power-Yoga für Anfänger/innen und Übende

Percy Johannsen, ärztlich gepr. Yoga-Lehrer

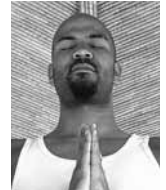
Power Yoga ist eine kreative, zeitgemäße und dynamische Yogaform abgestimmt auf den modernen Menschen von heute. Eine Meditation in Bewegung! Kraft, Konzentration und Ausdauer werden aufgebaut, wobei jede/r die Möglichkeit bekommt, die eigenen Stärken, Grenzen und Potentiale zu erkennen und anzunehmen. 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, 27.09.2010 15 x 09:00 bis 10:30 Uhr **81,00 €**
bis 24.01.2011

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 116 Yoga für Anfänger/innen und Interessierte mit Vorkenntnissen

Anita Schlenner, Yoga-Lehrerin BDY/EYU

Kein Kurs am 12. Januar 2010

Dienstag, 28.09.2010 15 x 18:00 bis 19:30 Uhr **81,00 €**
bis 25.01.2011

Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain

G 117 Yoga für Anfänger/innen und leicht Geübte, Körper – Atem – Entspannung – Meditation

Stefanie Baumann-Fleck, Yoga-Lehrerin, BDY-EYU

„Yoga der Energie“ ist eine Schule des Hatha-Yoga und arbeitet besonders an der Vertiefung der feineren inneren Wahrnehmung.

Dienstag, 28.09.2010 15 x 18:00 bis 19:30 Uhr **81,00 €**
bis 25.01.2011

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

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

Martina Pondorf, Sonderschullehrerin, Yoga-Lehrerin Marma

Donnerstag, 30.09.2010 15 x 19:00 bis 20:15 Uhr **69,00 €**
bis 03.02.2011
Olching, Martinstraße, Martinschule, Gymnastikhalle**G 119 Yoga – für Anfänger/innen und Interessierte mit Vorkenntnissen**


Martina Pondorf, Sonderschullehrerin, Yoga-Lehrerin Marma

Donnerstag, 30.09.2010 15 x 20:15 bis 21:30 Uhr **69,00 €**
bis 03.02.2011
Olching, Martinstraße, Martinschule, Gymnastikhalle**G 120 Yoga für leicht Geübte**


Anita Schlenner, Yoga-Lehrerin BDY/EYU

Dienstag, 28.09.2010 15 x 19:30 bis 21:00 Uhr **81,00 €**
bis 25.01.2011
Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain**G 121 Yoga für Frühaufsteher/innen (Geübte)**


Margherita Harrasser-Joachim, Yoga-Lehrerin, Ernährungsberaterin, Lehrerin

Freitag, 01.10.2010 12 x 08:00 bis 09:30 Uhr **51,00 €**
bis 14.01.2011
Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal **G 122 Yoga für Üben (1 – 4 Jahre Übungspraxis)**

Stefanie Baumann-Fleck, Yogalehrerin

„Yoga der Energie“ ist eine Schule des Hatha-Yoga und arbeitet besonders an der Vertiefung der feineren inneren Wahrnehmung. Chakren-Arbeit und Meditation
Donnerstag, 30.09.2010 15 x 08:30 bis 10:00 Uhr **81,00 €**
bis 03.02.2011
Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal **G 123 Sanftes Yoga für Üben (2–4 Jahre Übungspraxis)**

Sonja Klar, ärztl. gepr. Yoga-Lehrerin

Schwerpunkte: Entspannung, Vertiefung der Selbstwahrnehmung, Umgang mit Gefühlen im zwischenmenschlichen Bereich, Bewusstmachen von schädlichen Verhaltens- und Gedankenmustern, Chakren-Arbeit
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung
Begrenzte TN-Zahl
Dienstag, 12.10.2010 15 x 09:00 bis 10:30 Uhr **81,00 €**
bis 08.02.2011
Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal **Sonja Klar**


Ich bin ärztlich geprüfte Yogalehrerin und Trainerin für Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude. Seit Frühjahr 2009 unterrichte ich Yoga für die VHS Olching. Besonders am Herzen liegen mir ein freudvoller und achtsamer Umgang mit dem Körper, die Atemarbeit und die Bewusstseinschulung. Den Yogaunterricht gestalte ich teilnehmerbezogen und integriere weitere Methoden aus der Körper- und Energiearbeit.

Darauf aufbauend können die Teilnehmer/innen beim gemeinsamen Üben sowohl Entspannung als auch Kraft und Mut für ihren Lebensweg erfahren.

G 124 Yoga für Fortgeschrittene (ab 4 Jahren Übungspraxis)


Stefanie Baumann-Fleck, Yogalehrerin

„Yoga der Energie“ ist eine Schule des Hatha-Yoga und arbeitet besonders an der Vertiefung der feineren inneren Wahrnehmung.

Donnerstag, 30.09.2010 15 x 10:15 bis 11:45 Uhr **81,00 €**
bis 03.02.2011
Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal **G 125 Yoga für Geübte: Körper- Atem- Entspannung- Meditation**

Stefanie Baumann-Fleck, Yoga-Lehrerin

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

Dienstag, 28.09.2010 15 x 19:30 bis 21:00 Uhr **81,00 €**
bis 25.01.2011
Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal **G 126 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.

Kein Kurs am 8.12.

Begrenzte TN-Zahl

Mittwoch, 29.09.2010 12 x 19:45 bis 21:15 Uhr **66,00 €**
bis 22.12.2010
Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal **Gleitsichtglas-Beratungswochen****Sehen Sie perfekt – von nah bis fern?**

Wir bieten Ihnen:

- ➔ Eine individuelle Beratung.
- ➔ Beste Gläser für Ihre speziellen Anforderungen.
- ➔ Anfertigung nach Maß mit dem Einsatz modernster Zentriertechnik.
- ➔ Optimale Verträglichkeit.

Damit Sie stets den Durchblick behalten, informieren wir Sie gerne – umfassend und kompetent. Kommen Sie jetzt vorbei.

Die Brille
3 x in Ihrer Nähe!**Olching-Mitte**
Hauptstraße 18
Tel. 0 81 42 / 29 54 15**Puchheim-Bahnhof**
Lochhauser Straße 4
Tel. 0 89 / 80 26 62**Eichenau**
Hauptstraße 21
Tel. 0 81 41 / 7 13 03mail@die-brille-olching.de
www.die-brille-olching.de**Wir können unsere Kurse nicht verschenken aber Sie!**

Verschenken Sie doch mal einen Gutschein für einen vhs-Kurs.

Kommen Sie in die Geschäftsstelle – wir beraten Sie gern.

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 127 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, 27.09.2010 15 x 09:00 bis 10:30 Uhr **85,00 €**
bis 24.01.2011

Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain

G 128 QiGong 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 Qigong, 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 Qigong zu einer vertieften Atmung, mehr Beweglichkeit, körperlichem und seelischem Wohlbefinden, viele Alltagsbeschwerden können dadurch gelindert werden.

Qigong 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, 28.09.2010 15 x 18:30 bis 19:30 Uhr **57,00 €**
bis 25.01.2011

Olching, Feursstr. 50-52, Sozialzentrum, Mehrzweckraum

Eva Schmitz

Qigong ist für mich ein wertvoller Schatz, der mir Energie für das Leben gibt und mich fit und gesund hält. Diesen Schatz möchte ich andere Menschen weitergeben. In meinen Kursen steht das Wohlbefinden der Teilnehmer/innen im Vordergrund, ich versuche sie auf ihrem eigenen Weg zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und mehr Lebensenergie zu begleiten.

1964 in München geboren habe ich mich schon in jungen Jahren für medizinische Themen, Sport und Gesundheit interessiert. Mein beruflicher Weg führte mich gleichwohl in eine ganz andere Richtung. Im Jahr 2003 entdeckte ich Qigong und betreibe es seither. 2008/2009 absolvierte ich meine Ausbildung zur Qigong-Kursleiterin.

Seither besuche ich laufend Fortbildungen. Ich unterrichte auch in anderen Institutionen.

**Anmeldeformulare**

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

G 129 QiGong für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Eva Schmitz, QiGong-Lehrerin

Kursinhalte s. vorangehenden Kurs

Begrenzte TN-Zahl

Dienstag, 28.09.2010 15 x 19:45 bis 20:45 Uhr **57,00 €**
bis 25.01.2011

Olching, Feursstr. 50-52, Sozialzentrum, Mehrzweckraum

G 130 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 wird 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, 27.09.2010 15 x 18:00 bis 19:00 Uhr **60,00 €**
bis 24.01.2011

Olching, Heckenstraße, Hauptschule, Haus 1, Empore Turnhalle

G 131 „Fünf tibetische Riten“ – das alte Geheimnis aus den Hochtälern des Himalaya

NEU

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, 26.11.2010 1 x 19:00 bis 22:00 Uhr **14,00 €**
Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal

Andrea Munro

Andrea Munro, 41, verheiratet mit 3 Kindern, ist Physiotherapeutin mit Berufserfahrung an verschiedenen Krankenhäusern. Während eines 3-jährigen Aufenthaltes in Hong Kong lernte sie das Tian Yan Nei Gong und seine positive Wirkung kennen und lieben.

2003 begann sie die Lehrerausbildung und schloss sie 2005 erfolgreich ab. Seitdem besucht sie 2mal jährlich Fortbildungsseminare, um das Nei Gong immer weiter zu vertiefen.

Frau Munro unterrichtet Nei Gong in Kursen und auch in Einzelsitzungen und arbeitet außerdem mit Fußreflexzonenmassage.

**G 132 Tian Yan Nei Gong – Innere Bewegung**

Andrea Munro, Physiotherapeutin, Nei Gong-Lehrerin

Mit Jahrtausende alten machtvollen, chinesischen Bewegungsübungen zu mehr Ruhe, Kraft und Harmonie

Dieser Schnuppertag des bei uns noch weitgehend unbekanntes Nei Gong setzt sich aus statischen und bewegten Übungen zusammen – manche ganz einfach, manche etwas komplexer – wodurch im Körper Energie gesammelt und bewegt wird. Blockaden werden gelöst, Wohlfühl und Gesundheit können wieder einziehen und sich festigen. Nei Gong entgiftet, energetisiert und harmonisiert alle Systeme des Körpers. So kann es bei jeglicher Problematik heilsam wirken.

Keine Vorkenntnisse erforderlich, bitte eine Matte und ein Sitzkissen mitbringen!

Begrenzte TN-Zahl

Samstag, 13.11.2010 1 x 10:00 bis 13:00 und
15:00 bis 17:00 Uhr **20,00 €**

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

Feldenkrais G 133–136

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

Begrenzte TN-Zahl in allen Kursen

Chandani B. Sittl



Schon seit 25 Jahren ist der menschliche Körper, insbesondere der Bewegungsapparat im Zentrum meines beruflichen Interesses. Viele Jahre als Masseurin haben mich vertraut werden lassen mit Schmerzen, Spannungen und Dysfunktionen von Knochen und Muskulatur und haben mich über viele verschiedene Methoden zu Feldenkrais gebracht. Feldenkrais setzt dort an, wo Bewegung gesteuert wird, nämlich im Nervensystem. Feldenkrais ist eine außerordentlich effektive Methode, neue Bewegungsmuster zu lernen, sich in seinem Körper mehr zuhause zu fühlen und Schmerzen und Einschränkungen abzubauen.

G 133 Feldenkrais, Bewusstheit durch Bewegung Anfänger/innen – auch mit Vorkenntnissen

Chandani B. Sittl, Feldenkrais-Lehrerin

Montag, 27.09.2010 15 x 19:15 bis 20:30 Uhr **71,00 €**
bis 24.01.2011

Olching, Feursstr. 50-52, Sozialzentrum, Mehrzweckraum

G 134 Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Siglinde Schmözl, Feldenkraislehrerin

Dienstag, 19.10.2010 12 x 16:00 bis 17:15 Uhr **57,00 €**
bis 25.01.2011

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

G 135 Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Siglinde Schmözl, Feldenkraislehrerin

Mittwoch, 20.10.2010 12 x 09:15 bis 10:30 Uhr **57,00 €**
bis 26.01.2011

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

G 136 Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung, Wochenendworkshop

NEU

Ilana Benclowitz-Schkolne, 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 wurde von den Ausbildern von Moshe Feldenkrais direkt unterrichtet.

Für Pausenverpflegung wird gesorgt, nur für die Mittagspause ist jede/r selbst verantwortlich.

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

Begrenzte TN-Zahl

Freitag, 11.02.2011 16:00 bis 20:00 Uhr **185,00 €**

Samstag, 12.02.2011 10:00 bis 18:00 Uhr

Sonntag, 13.02.2011 10:00 bis 16:00 Uhr

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

Bewegung und Fitness

G 200 Unser Beckenboden (Prävention für Männer und Frauen)

Elke Sonnenberg, Gymnastiklehrerin

Der Beckenboden ist unser Kraftzentrum. Dieses Kraftzentrum, unsere Mitte, wird durch drei Muskelschichten gehalten. In diesem Kurs werden diese speziellen Muskeln durch Training gestärkt, mögliche spätere Leiden abgewendet und somit vorgebeugt.

Lernen Sie Ihren Körper durch regelmäßiges Training spielerisch besser kennen und genießen. Ihr inneres und äußeres Erscheinungsbild kann entscheidend beeinflusst werden. Mit einem stabilen Beckenboden, bei Männern und bei Frauen, erhalten Sie ein stärkeres Gefühl für Vitalität, Sinnlichkeit und Lebensfreude. Dies wirkt sich aus bei: Verspannungen, Sexualität, Rückenschmerzen, Inkontinenz, Zyklus- und Senkungsbeschwerden und auch bei Prostatabeschwerden. Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung, Matte, großes Handtuch, einen Kochlöffel oder einen Stab und ein Getränk

Begrenzte TN-Zahl

Dienstag, 12.10.2010 6 x 10:00 bis 11:30 Uhr **35,00 €**
bis 23.11.2010

Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain

G 009 Wie schütze ich meinen Beckenboden im Alltag? Vortrag für Frauen



Eva Wilpert, Gymnastiklehrerin, Krankengymnastin

Ob junge Mutter oder Frau in den besten Jahren, wir alle haben einen anstrengenden Alltag!

Welche Faktoren belasten oder entlasten den Beckenboden? Welche liebevolleren Angewohnheiten sollten wir ersetzen, um bis ins hohe Alter ohne Einschränkungen kontinent zu leben? Was Sie selber dazu tun können, erfahren Sie an diesem Abend. Ich freue mich auf Sie!

Begrenzte TN-Zahl

Donnerstag, 07.10.2010 1 x 19:30 bis 21:00 Uhr **7,00 €**

Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Seminarraum 2

Eva Wilpert



Ich wurde 1965 im Westen Berlins geboren und absolvierte dort nach dem Abitur zunächst eine 3 jährige Ausbildung zur staatl. gepr. Gymnastiklehrerin. Darauf folgte die Ausbildung zur Krankengymnastin, die eine 2 jährige Schulzeit mit staatl. Prüfung und ein praktisches Jahr im Krankenhaus umfasste. Anschließend sammelte ich Berufserfahrung als Springerin in der Klinik in den verschiedensten Fachbereichen sowie in einer Krankengymnastik-Praxis. Nebenbei und später hauptsächlich nach den Geburten meiner drei Söhne unterrichtete ich Gruppen in Vereinen und bei Volkshochschulen mit dem Schwerpunkt Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik. Zusätzlich bildete ich mich seit 1997 im Bereich der Prävention und Therapie von Beckenbodendysfunktionen fort und leite seitdem regelmäßig Gruppen auch in der Rückbildungsgymnastik. Seit Mai 2009 behandle ich Frauen einzeln in einer KG-Praxis in Gröbenzell.

G 201 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.

Begrenzte TN-Zahl

Donnerstag, 21.10.2010 8 x 19:30 bis 21:00 Uhr **42,00 €**
bis 16.12.2010

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

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts mehr von uns hören, ist das ein gutes Zeichen. Wir melden uns bei Ihnen nur, wenn wir Veranstaltungen absagen oder verschieben müssen. Tragen Sie deshalb Ihre Termine gleich bei der Anmeldung in Ihren Terminkalender ein!

G 202 Richtig fit ab 50 – fifty fit

Jitka Schäfer, Übungsleiterin Aerobic und Fitness



Bei diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Facetten und abwechslungsreichen Bewegungsmöglichkeiten kennen, die der Sport für Menschen ab 50 bereithält. Sozusagen das ABC sportlicher Aktivität:

A wie Ausdauerschulung zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, B wie Beweglichkeit durch Dehnen und Mobilisieren und C wie Chance zum Erspüren körperlicher Entspannung.

So gelingt Ihnen auf eine einfache und spielerische Weise der Einstieg in ein „bewegteres Leben“.

Der Kurs ist besonders geeignet für Paare. Also bringen Sie doch einfach gleich Ihren Partner mit, denn zu zweit hat man doppelt Spaß.

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

Mittwoch, 29.09.2010 15 x 19:15 bis 20:15 Uhr 40,00 €**bis 26.01.2011****Esting, Schlosstraße, SV Esting, Turnhalle****G 203 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

Mittwoch, 29.09.2010 15 x 08:00 bis 09:30 Uhr 45,00 €**bis 26.01.2011****Esting, Schlosstraße, SV Esting, Turnhalle****Wirbelsäulengymnastik G 204–218**

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 Stunden sind für Männer und Frauen jeden Alters geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Begrenzte TN-Zahl in allen Kursen

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

Susanne Rieser, Gymnastiklehrerin und Rückenschullehrerin



Dieser Kurs richtet sich ganz besonders an Senior/innen.

Dienstag, 28.09.2010 15 x 15:00 bis 16:00 Uhr 52,00 €**bis 25.01.2011****Olching, Feursstr. 50-52, Sozialzentrum, Veranstaltungsraum, 3. OG****G 205 Wirbelsäulengymnastik ab 50**

Susanne Rieser, Gymnastiklehrerin und Rückenschullehrerin

**Donnerstag, 30.09.2010 15 x 10:45 bis 11:45 Uhr 52,00 €****bis 03.02.2011****Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain****G 206 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**

Susanne Rieser, Gymnastiklehrerin und Rückenschullehrerin

Mittwoch, 29.09.2010 15 x 08:30 bis 09:30 Uhr 52,00 €**bis 26.01.2011****Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain****G 207 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**

Susanne Rieser, Gymnastiklehrerin und Rückenschullehrerin

Mittwoch, 29.09.2010 15 x 09:30 bis 10:30 Uhr 52,00 €**bis 26.01.2011****Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain****G 208 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**

Susanne Rieser, Gymnastiklehrerin und Rückenschullehrerin

Mittwoch, 29.09.2010 15 x 10:30 bis 11:30 Uhr 52,00 €**bis 26.01.2011****Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain****G 209 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**

Gabriele Kriegl, Physiotherapeutin

Donnerstag, 30.09.2010 15 x 08:30 bis 09:30 Uhr 52,00 €**bis 03.02.2011****Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain****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 210 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

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

Freitag, 01.10.2010 12 x 09:00 bis 10:00 Uhr 42,00 €**bis 14.01.2011****Esting, Schlosstraße, SV Esting, Spiegelsaal****G 211 Wirbelsäulengymnastik am Nachmittag**

Susanne Rieser, Gymnastiklehrerin und Rückenschullehrerin

Montag, 27.09.2010 15 x 17:00 bis 18:00 Uhr 52,00 €**bis 24.01.2011****Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain****G 212 Wirbelsäulengymnastik am Abend**

Susanne Rieser, Gymnastiklehrerin und Rückenschullehrerin

Montag, 27.09.2010 15 x 18:00 bis 19:00 Uhr 52,00 €**bis 24.01.2011****Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain****G 213 Wirbelsäulengymnastik am Abend**

Susanne Rieser, Gymnastiklehrerin und Rückenschullehrerin

Montag, 27.09.2010 15 x 19:00 bis 20:00 Uhr 52,00 €**bis 24.01.2011****Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain****G 214 Wirbelsäulengymnastik am Abend**

Angelika Stelzig, Gymnastiklehrerin

Mittwoch, 29.09.2010 15 x 19:00 bis 20:15 Uhr 65,00 €**bis 26.01.2011****Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain**

G 215 Wirbelsäulengymnastik am Abend

Angelika Stelzig, Gymnastiklehrerin

Mittwoch, 29.09.2010 15 x 20:15 bis 21:30 Uhr **65,00 €**
 bis 26.01.2011
 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.

Montag, 27.09.2010 15 x 20:15 bis 21:30 Uhr **65,00 €**
 bis 24.01.2011
 Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal

G 217 Wirbelsäulengymnastik im Wasser, besonders geeignet für Senior/innen

Angelika Stelzig, 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.

Begrenzte TN-Zahl
Freitag, 01.10.2010 15 x 15:30 bis 16:15 Uhr **90,00 €**
 bis 04.02.2011
 Olching, Heckenstraße, Hauptschule, Haus 1, Schwimmbad

G 218 Wirbelsäulengymnastik im Wasser mit Aqua-Aerobic

Angelika Stelzig, Gymnastiklehrerin

Eintritte inbegriffen

Inhalte s. vorangehenden Kurs

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

Begrenzte TN-Zahl
Freitag, 01.10.2010 15 x 16:15 bis 17:00 Uhr **90,00 €**
 bis 04.02.2011
 Olching, Heckenstraße, Hauptschule, Haus 1, Schwimmbad

Pilates G 219–223

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.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und ein Handtuch

Begrenzte TN-Zahl in allen Kursen

G 219 Pilates – den Körper und die Konzentration fordernde Gymnastik

Rosemarie Marziw, Übungsleiterin Herz/Kreislauf, Prävention, Pilates

Dienstag, 28.09.2010 15 x 08:15 bis 09:15 Uhr **52,00 €**
 bis 25.01.2011
 Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal

G 220 Pilates für Frühaufsteher/innen

Angelika Stelzig, Gymnastiklehrerin

Mittwoch, 29.09.2010 15 x 08:00 bis 09:00 Uhr **52,00 €**
 bis 26.01.2011
 Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal

G 221 Pilates – den Körper und die Konzentration fordernde Gymnastik

Rosemarie Marziw, Übungsleiterin Herz/Kreislauf, Prävention, Pilates

Mittwoch, 29.09.2010 15 x 19:00 bis 20:00 Uhr **52,00 €**
 bis 26.01.2011
 Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal

G 222 Pilates

Jitka Schäfer, Aerobic-Trainerin

Donnerstag, 30.09.2010 15 x 17:30 bis 18:30 Uhr **52,00 €**
 bis 03.02.2011
 Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal

G 223 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.

Mittwoch, 29.09.2010 15 x 18:00 bis 19:00 Uhr **52,00 €**
 bis 26.01.2011
 Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal

G 224 Entspannendes Stretching

Elke Sonnenberg, Gymnastiklehrerin

NEU

Sie fühlen sich verspannt, steif, schwer und unbeweglich? Sie sind gestresst und brauchen Erholung? Hier sind Sie richtig!

Genießen Sie die langsamen und behutsamen Dehnübungen statischer und dynamischer Art mit angenehmer Musik. Nach dieser Stunde fühlen Sie sich entspannt, locker, leicht und beschwingt. Sie können wieder aufrecht und erholt in den wohlverdienten Feierabend gehen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte Mitbringen: Gymnastische Kleidung, etwas zu trinken! Begrenzte TN-Zahl

Dienstag, 12.10.2010 8 x 16:50 bis 17:50 Uhr **26,00 €**
 bis 07.12.2010
 Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain



G 225 Stretching – Schongymnastik

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, 28.09.2010 15 x 17:30 bis 18:30 Uhr **40,00 €**
 bis 25.01.2011
 Esting, Schlossstraße, SV Esting, Gymnastikraum

Sportverein Esting e.V.

Ein Verein

- ✓ bei dem Qualität GROß geschrieben wird
- ✓ dessen Sportangebot seit Jahren immer wieder ausgezeichnet wird („Sport pro Gesundheit“, „Pluspunkt Gesundheit“, „Gesundheitsclub im Sportverein“) und zu den besten in Bayern zählt
- ✓ dessen Sportgeräte auf dem neuesten Stand sind
- ✓ dessen Fitness-Studio auf über 500 m² von Mo. bis So. geöffnet ist
- ✓ dessen Trainer sehr gut ausgebildet sind
- ✓ dessen Trainer z.T. selbst ausbilden, als Referenten in der Trainerausbildung tätig sind
- ✓ dessen Sportstätten den modernsten Anforderungen entsprechen und...
- ✓ ...häufig vom Verband als Ausbildungsstätte genutzt werden



Interesse? Alle wichtigen Infos finden sie unter www.svesting.de, info@svesting.de
 Sportverein Esting e.V., Schlossstraße 21, 82140 Olching, Tel. 0 81 42/4 80 85

Werden sie aktiv, kommen sie zu uns, wir freuen uns auf SIE!

G 226 Ausgleichsgymnastik

Ute Boshold, Physiotherapeutin

Schluss mit den immer gleichen Ausreden: „...ja eigentlich müsste ich auch mal wieder etwas für mich tun, aber ich weiß nicht, ob ich das kann...!“

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!

Bei Rückfragen steht die Kursleiterin Ihnen gern zur Verfügung (Tel. 08142-443760).

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

Begrenzte TN-Zahl

Dienstag, 28.09.2010 12 x 09:00 bis 10:00 Uhr **40,00 €**
bis 21.12.2010

Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain

**G 227 Präventives Training an 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 einem Training an Geräten auch auf den Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinations-Bereich.

Während der gesamten Trainingszeit werden die Teilnehmer/innen von ausgebildeten und qualifizierten Trainern 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, 05.10.2010 um 19:00 Uhr **90,00 €**
Esting, Schlossstraße, SV Esting, Kraftraum

**G 228 Präventives Training an Geräten**

Hermann Glas, Dipl. Sportlehrer und Sportfachwirt

Ausschreibung s. vorangehenden Kurs

Einführungsabend: Dienstag, 09.11.2010 um 19:00 Uhr **90,00 €**
Esting, Schlossstraße, SV Esting, Kraftraum

G 229 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, 27.09.2010 15 x 20:00 bis 21:00 Uhr **50,00 €**
bis 24.01.2011

Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain

G 230 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, 30.09.2010 15 x 09:45 bis 10:45 Uhr **50,00 €**
bis 03.02.2011

Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain

G 231 Fit von Kopf bis Fuß

Majka Underberg, Sportlehrerin

Nach einem flotten Aufwärmen mit Aerobic-Steps kräftigen wir vor allem die Bauch- und Rumpfmuskulatur durch vielfältige Übungen auch aus dem Pilates und dem Core-Training. Danach folgen Übungen zu wechselnden Schwerpunkten – mal sind die Schultern und der Nacken mehr im Blickpunkt, mal Beine und Po. Durch viele kleine Trainingsgeräte wie Kreisel, Therabänder und Hanteln wird das Training sehr abwechslungsreich. Stretching oder eine Entspannungsübung runden die Stunde ab.

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.

Bei Bedarf besteht die Möglichkeit, die Kinder in die Kinderbetreuung zu geben. Begrenzte TN-Zahl

Donnerstag, 30.09.2010 16 x 08:30 bis 09:30 Uhr **60,00 €**
bis 03.02.2011

Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal

**Bitte beachten Sie auch folgende Veranstaltungen:**

A 200 Abenteuer Babywelt (5 bis 7 Monate), ab Freitag, 01.10.2010, 11:00 Uhr, s. Seite 10

A 201 Abenteuer Kinderwelt (17 bis 24 Monate), ab Freitag, 01.10.2010, 09:15 Uhr, s. Seite 10

A 202 Abenteuer Kinderwelt (24 bis 28 Monate), ab Mittwoch, 29.09.2010, 15:15 Uhr, s. Seite 11

G 232 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, 30.09.2010 15 x 10:30 bis 11:30 Uhr **60,00 €**
bis 03.02.2011

Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal

**G 233 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, 30.09.2010 15 x 09:30 bis 10:30 Uhr **60,00 €**
bis 03.02.2011

Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal



G 234 Problemzonengymnastik

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

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, 01.10.2010 12 x 10:00 bis 11:00 Uhr 42,00 € bis 14.01.2011

Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal

G 235 Bauch, Beine, Po

Rosemarie Marziw, Übungsleiterin Herz/Kreislauf, Prävention, Pilates

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 und ein Handtuch

Begrenzte TN-Zahl

Dienstag, 28.09.2010 15 x 09:15 bis 10:15 Uhr 50,00 € bis 25.01.2011

Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal

G 236 Bauch, Beine, Po: Kräftigung mit Pfiff

Claudia Baumann, Dipl. Sport- und Fitnesstrainerin, Rückentrainerin

Diese Stunde widmet sich – neben dem Training des gesamten Körpers – vor allem der Straffung der oben genannten Problemzonen. Nach der Erwärmung folgt die Kräftigungsphase mit speziell abgestimmten Übungen. Gezieltes Dehnen der hauptsächlich beanspruchten Muskulatur rundet das Programm ab. Um die Stunde abwechslungsreich zu gestalten, werden wir auch Pezzibälle, Therabänder und andere Kleingeräte verwenden.

Bitte mitbringen: Isomatte und feste Schuhe

Begrenzte TN-Zahl

Mittwoch, 29.09.2010 15 x 19:00 bis 20:00 Uhr 50,00 € bis 26.01.2011

Olching, Martinstraße, Martinschule, Gymnastikhalle

G 237 Bauch, Beine, Po: Kräftigung mit Pfiff

Claudia Baumann, Dipl. Sport- und Fitnesstrainerin, Rückentrainerin

Ausschreibung s. vorangehenden Kurs

Mittwoch, 29.09.2010 15 x 20:00 bis 21:00 Uhr 50,00 € bis 26.01.2011

Olching, Martinstraße, Martinschule, Gymnastikhalle

G 238 Bauch, Beine, Po

Rosemarie Marziw, Übungsleiterin Herz/Kreislauf, Prävention, Pilates

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 und ein Handtuch

Begrenzte TN-Zahl

Mittwoch, 29.09.2010 15 x 20:00 bis 21:00 Uhr 50,00 € bis 26.01.2011 ermäßigt: 50,00 €

Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal

G 239 T-BO-Fit

Gio Affé, T-Bo-Trainer

T-Bo-Fit 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 T-Bo dem allgemeinen Wohlbefinden. Stress wird abgebaut, die Körperbeherrschung gestärkt, so dass sich die Teilnehmer/innen leistungsfähiger und ausgeglichener fühlen.

Begrenzte TN-Zahl

Dienstag, 28.09.2010 16 x 18:30 bis 19:30 Uhr 60,00 € bis 01.02.2011

Olching, Heckenstraße, Hauptschule, Haus 1, Empore Turnhalle

G 240 T-BO-Fit light

Gio Affé, T-Bo-Trainer

Dieses Training ist von der Dauer, der Häufigkeit der Übungen und der Geschwindigkeit her nicht so anspruchsvoll wie das Vorangehende, wendet sich also an Menschen, die erst mit T-Bo beginnen möchten.

Begrenzte TN-Zahl

Dienstag, 28.09.2010 16 x 17:30 bis 18:30 Uhr 60,00 € bis 01.02.2011

Olching, Heckenstraße, Hauptschule, Haus 1, Empore Turnhalle

G 241 Aqua-Fitness

Ulli Hofer-Hutter, Gymnastiklehrerin

Eintritte inbegriffen

Man nehme eine Portion LOW IMPACT und einen Teelöffel HIGH IMPACT und übertrage das Ganze ins Wasser. Nun füge man etwas Lust und Laune hinzu und garniere es mit viel Spaß. Fertig ist das energiegeladene Hauptgericht „AQUA-AEROBIC“. Es wird Ihnen schmecken! Eine Stunde voller motivierender Bewegungen kombiniert mit der passenden Musik. Der Vorteil der „Aqua-Aerobic“ liegt in absoluter Gelenk- und Rückenschonung und verbrennt bis zu 30% mehr Energie als die herkömmliche Aerobic.

Begrenzte TN-Zahl

Montag, 27.09.2010 12 x 17:30 bis 18:15 Uhr 72,00 € bis 20.12.2010

Olching, Heckenstraße, Hauptschule Haus 1, Schwimmbad

G 242 Aqua – Fitness für Geübte

Angelika Stelzig, Gymnastiklehrerin

Eintritte inbegriffen

Die Aqua-Fitness verbindet die Faszination Wasser mit der kräftigenden und Ausdauer fördernden Wirkung der Fitnessgymnastik. Durch den im Wasser herrschenden Auftrieb wird 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 Aqua-robic 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

Freitag, 01.10.2010 15 x 17:00 bis 17:45 Uhr 90,00 € bis 04.02.2011

Olching, Heckenstraße, Hauptschule, Haus 1, Schwimmbad

G 243 Spinning für Frauen

ladies-fitness



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 Olching
Dienstag, 28.09.2010 15 x 17:00 bis 18:00 Uhr 53,00 € bis 25.01.2011**

Kursort: ladies-fitness-Studio, Johann-G.-Gutenbergstr. 30 in Olching

G 244 Spinning für Frauen

ladies-fitness



Ausschreibung s. vorangehenden Kurs

**In Zusammenarbeit mit dem ladies-fitness-Studio Olching
Freitag, 01.10.2010 15 x 18:30 bis 19:30 Uhr 53,00 € bis 04.02.2011**

Kursort: ladies-fitness-Studio, Johann-G.-Gutenbergstr. 30 in Olching

**Wir können unsere Kurse
nicht verschenken
aber Sie!**

Verschenken Sie doch mal einen
Gutschein für einen vhs-Kurs.
Kommen Sie in die Geschäftsstelle –
wir beraten Sie gern.

G 245 Work-out

Claudia Baumann, Dipl. Sport- und Fitnesstrainerin, Rückentrainerin

Ein Muskelaufbautraining zur Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. Einem Warm-Up folgt ein ausgiebiger Kräftigungsteil der gesamten Muskulatur. Die Stunde wird durch gezielte Dehnübungen angenehm abgerundet. Ein optimales „Kopf-bis-Fuß“-Programm, untermauert mit Musik.

Um die Stunde abwechslungsreich zu gestalten, werden wir auch Pezzibälle, Therabänder und andere Kleingeräte verwenden.

Bitte mitbringen: Matte und feste Schuhe

Begrenzte TN-Zahl

Mittwoch, 29.09.2010 15 x 18:00 bis 19:00 Uhr **50,00 €**
bis 26.01.2011

Olching, Martinstraße, Martinschule, Gymnastikhalle

G 246 Step am Vormittag

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, Getränke.

Begrenzte TN-Zahl

Mittwoch, 29.09.2010 15 x 09:00 bis 10:00 Uhr **50,00 €**
bis 26.01.2011

Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal

G 247 Step mit Pep

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, 27.09.2010 15 x 19:15 bis 20:15 Uhr **50,00 €**
bis 24.01.2011

Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal

G 248 Power Step und Workout

Birgitta Siegesmund, Übungsleiterin Aerobic und Fitness

In diesen 90 Min. 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 Min. 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 dann mit entspannenden Stretchingübungen ausklingen.

Die Teilnehmer/innen sollten die Step-Grundschriffe beherrschen und Spaß an aufwendigen Schritt-Variationen haben, die Schritt für Schritt aufgebaut werden.

Mitzubringen sind neben einer guten Gesundheit und Spaß an der Bewegung feste Turnschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken.

Begrenzte TN-Zahl

Montag, 27.09.2010 15 x 09:00 bis 10:30 Uhr **75,00 €**
bis 24.01.2011

Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal

G 949 Fitmix am Donnerstag mit fetziger Musik

Fritz Schedl, Trainer für Kraft-Fitness, Aerobox und OwnZone (Herz-Kreislauf)

Ein Kurs für alle, die sich ein abwechslungsreiches und ausgewogenes Trainingsprogramm wünschen. Nach dem Aufwärmen geht's an die Kräftigungsübungen für den gesamten Körper wie z.B. Brust, Trizeps und Beine. Ein besonderes Augenmerk wird auf den Bauch gelegt – wir wollen doch nächsten Sommer mal mit einem Waschbrettbauch rumlaufen oder? Des weiteren darf natürlich der Rücken nicht zu kurz kommen. Und dann haben wir noch die Bizeps und nicht zu vergessen den Glutäus maximus (Popo) - und das alles bei fetziger Musik.

Dieser Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet, da jede/r kann aber keine/r muss! Ich freue mich auf euch!

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Sportbekleidung, Handtuch und ein Getränk

Begrenzte TN-Zahl

Donnerstag, 30.09.2010 15 x 19:50 bis 21:00 Uhr **61,00 €**
bis 03.02.2011

Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal

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 249 Power-Step und Bodystyling

Birgitta Siegesmund, Übungsleiterin Aerobic und Fitness



Ausschreibung s. vorangehenden Kurs

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.

Donnerstag, 30.09.2010 15 x 19:30 bis 21:00 Uhr **80,00 €**
bis 03.02.2011

Esting, Schlossstraße, SV Esting, Gymnastikraum

G 250 Fit am Berg – Konditionsgymnastik für alle Bergsportler

Petra Huber, Übungsleiterin Prävention



Nach einer speziellen Aufwärmphase, in der gezielt auf die Bedürfnisse von Bergsportlern eingegangen wird, folgt bei fetziger Musik eine anspruchsvolle Gymnastikstunde, die alle notwendigen Bereiche des Körpers trainiert. Wohl dosiertes Krafttraining sowohl der Arm- und Beinmuskulatur als auch der stabilisierenden Rumpfmuskulatur wird mit abwechslungsreichen Koordinationsübungen kombiniert. Vielfältiges Ausdauertraining und schonendes Stretching bereiten Sie auf Ihre Bergsportaktivitäten, ob Wandern, Bergsteigen oder Wintersport ideal vor. Bedenken Sie, dass eine Skigymnastik für den Winter frühzeitig begonnen werden sollte.

Doch auch wer einmal eine konditionell anspruchsvolle Gymnastikstunde ohne Bergsportambitionen besuchen möchte, wird in dieser Stunde von ausgezeichnet ausgebildeten Trainern betreut.

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

Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ und „Sport pro Gesundheit“

Dienstag, 05.10.2010 15 x 20:00 bis 21:30 Uhr **45,00 €**
bis 01.02.2011

Esting, Schlossstraße, SV Esting, Turnhalle

G 251 Nordic-Walking Soft

Annemarie Körner, Heilpraktikerin



„Ich würde mich ja schon gerne mehr bewegen, ich weiß doch auch, dass es mir gut tun würde, aber ich bin so unportlich, da kann ich nicht mitmachen“. So oder ähnlich denken viele, und lassen es dann gleich ganz bleiben, einen Anfang zu wagen. Für all diese Menschen ist dieser Kurs gedacht, auf sanfte Art werden wir uns an diese schöne Bewegung im Freien herantasten ohne jemanden zu überfordern, und.....schließlich soll es in erster Linie Spaß machen.

Bitte Stöcke mitbringen, falls vorhanden

Dienstag, 28.09.2010 5 x 16:00 bis 17:00 Uhr **19,00 €**
bis 26.10.2010 **ermäßigt: 19,00 €**

Treffpunkt: Volksfestplatz, Parkplatz

G 252 Nordic Walking für Anfänger/innen

Verena Künneth, NW-Trainerin, Ernährungsberaterin

Dieser Kurs ist auch ganz besonders für Sporteinsteiger/innen und Senior/innen geeignet.

Nordic Walking kommt aus Finnland und ist eine Ganzjahres-Sportart im Freien. Es ist ein sehr effektives Training, bei dem ca. 90% aller Muskeln des Körpers beansprucht und gekräftigt werden. Durch das Laufen mit speziellen Stöcken werden auch der Schulter-, Armbereich und die Rückenmuskulatur optimal trainiert. Nordic Walking ist für jede Altersgruppe erlernbar und geeignet. Es wirkt sich positiv aus auf das Herz-Kreislaufsystem und verbessert die Koordination, ist eine gute Vorbeugung von Venenschwäche und Osteoporose, hilft beim Abnehmen, stärkt das Immunsystem und macht vor allem Spaß!

Wir laufen nur mit guten NW-Stöcken. Gegen eine Gebühr von € 5,00 können Sie diese ausleihen. Geben Sie dies bitte bei Ihrer Anmeldung an, ebenso Ihre Körpergröße.

Begrenzte TN-Zahl

Mittwoch, 29.09.2010 4 x 09:00 bis 10:30 Uhr 22,00 € bis 20.10.2010

Treffpunkt: Volksfestplatz, Parkplatz

G 253 Happy Running am Abend

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 wir bei dieser Art des Laufens auf bewusstes Atmen geachtet. Ziel ist es, ca. 15 Minuten durchzulaufen – ohne große Kraftanstrengung aber mit gezieltem Krafttraining, integriertem Atemtraining und statischen Muskelkontraktionsübungen.

Begrenzte TN-Zahl

Donnerstag, 30.09.2010 4 x 17:00 bis 18:00 Uhr 17,00 € bis 21.10.2010

Treffpunkt: Volksfestplatz, Parkplatz

G 254 Reaktiv Training – XCO Walking am Abend

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! Es ist ein Ganzkörpertraining, das außerdem körperstraffend wirkt, Verspannungen löst und die Körperwahrnehmung schult.

Begrenzte TN-Zahl

Donnerstag, 30.09.2010 4 x 18:00 bis 19:00 Uhr 17,00 € bis 21.10.2010

Treffpunkt: Volksfestplatz, Parkplatz

Taekwon-Do G 300–304

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

G 300 Taekwon-Do für Kinder ab ca. 6 Jahren Anfänger/innen und Fortgeschrittene



Gio Affé, 3. Dan

Freitag, 01.10.2010 16 x 15:30 bis 17:00 Uhr 60,00 € bis 11.02.2011

Olching, Martinstraße, Martinschule, Gymnastikhalle

G 301 Taekwon-Do für Kinder ab ca. 10 Jahren Anfänger/innen und Fortgeschrittene



Gio Affé, 3. Dan

Freitag, 01.10.2010 16 x 17:00 bis 18:30 Uhr 60,00 € bis 11.02.2011

Olching, Martinstraße, Martinschule, Gymnastikhalle

G 302 Taekwon-Do für größere Kinder und Jugendliche Anfänger/innen und Fortgeschrittene



Gio Affé, 3. Dan

Dienstag, 28.09.2010 16 x 16:00 bis 17:30 Uhr 60,00 € bis 01.02.2011

Olching, Heckenstraße, Hauptschule, Haus 1, Empore Turnhalle

G 303 Taekwon-Do für Erwachsene

Gio Affé, 3. Dan

Dienstag, 28.09.2010 16 x 19:30 bis 21:00 Uhr 81,00 € bis 01.02.2011

Olching, Heckenstraße, Hauptschule, Haus 1, Empore Turnhalle

G 304 Taekwon-Do für Erwachsene Anfänger/innen auch mit Grundkenntnissen

Gio Affé, 3. Dan

Freitag, 01.10.2010 16 x 18:30 bis 20:00 Uhr 81,00 € bis 11.02.2011

Olching, Martinstraße, Martinschule, Gymnastikhalle

Tanz

G 400 Tanz dich gesund, tanz dich bewusst

NEU

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

Sonntag, 14.11.2010 1 x 10:00 bis 16:00 Uhr 25,00 €

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

Line Dance G 401–404

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 in allen Kursen

€ 4.00 für Kopien werden zusammen mit der Kursgebühr eingezogen.

G 401 Line Dance for Beginners – für reine Anfänger/innen

Elke Sonnenberg, Gymnastiklehrerin

Montag, 11.10.2010 15 x 20:15 bis 21:30 Uhr 52,00 € bis 07.02.2011

Olching, Heckenstraße, Hauptschule, Haus 1, Empore Turnhalle

G 402 Line Dance for Beginners Intermediate 2

Elke Sonnenberg, Gymnastiklehrerin

Donnerstag, 14.10.2010 15 x 18:30 bis 19:45 Uhr 52,00 € bis 17.02.2011

Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain

G 403 Line Dance for Beginners Intermediate 4

Elke Sonnenberg, Gymnastiklehrerin

Montag, 11.10.2010 15 x 19:00 bis 20:15 Uhr **52,00 €**
bis 07.02.2011

Olching, Heckenstraße, Hauptschule, Haus 1, Empore Turnhalle

G 404 Line Dance – Übungsabend

Elke Sonnenberg, Gymnastiklehrerin

Dieser Kurs ist nur für Teilnehmer/innen der vhs-Kurse geeignet.

Donnerstag, 14.10.2010 15 x 17:30 bis 18:30 Uhr **45,00 €**
bis 17.02.2011

Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain

G 405 HipHop für Erwachsene

Elke Sonnenberg, Gymnastiklehrerin

Ja, jetzt dürfen wir auch! HipHop für Erwachsene ist für die, die sich noch jung fühlen! HipHop ist ein Tanz voller Farbe, Intensität und Feuer, der vor allem das Rhythmusgefühl schult. Coole Choreos, präzise Techniken und klare Akzente verleihen Dir ein neues Lebensgefühl.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Sneaker oder Gymnastikschuhe, Handtuch und etwas zum Trinken

Begrenzte TN-Zahl

Donnerstag, 14.10.2010 15 x 19:50 bis 20:50 Uhr **45,00 €**
bis 17.02.2011

Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain

G 406 Dance 4Teens (Anfänger/innen) – ca. 12 bis 15 Jahre Ferienkurs

Elke Sonnenberg, Gymnastiklehrerin

Du hast die Gelegenheit, verschiedene Tanzstile wie JumpStyle, HipHop, JazzDance, ModernDance usw. auszuprobieren. Du lernst einfache Choreografien, präzise Techniken und klare Akzente. Bei JumpStyle kannst du dich austoben und richtig auspowern. Bei JazzDance lernst du Dynamik, Linien und bei ModernDance tanzt du mit Bildern, was vor allem die Koordination und das Körperbewusstsein fördert. HipHop ist ein Tanz voller Farbe, Identität und Feuer, der vor allem das Rhythmusgefühl schult.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Sneaker oder Gymnastikschuhe, Handtuch und etwas zum Trinken

Begrenzte TN-Zahl

Dienstag, 02.11.2010 3 x 14:00 bis 15:30 Uhr **17,00 €**
bis 04.11.2010

Olching, Rebhuhnstraße, Rathaus, Hörsaal im Souterrain

Dörte Frauenrath

Geboren 1968 in Hessen, aufgewachsen in Wilhelmshaven, nach Zwischenstopp in Hannover seit 2002 in Bayern habe ich vor nun mehr ca. 8 Jahren den orientalischen Tanz für mich entdeckt. Ich bilde mich kontinuierlich bei anderen Bauchtanzlehrerinnen weiter (z.B. Teilnahme an Choreographie-Workshops), um mein Wissen zu vertiefen und zu erweitern. Im Winter-Semester 2009 habe ich mich dann entschlossen, meine Liebe zum orientalischen Tanz und mein bisher erlangtes Wissen an begeisterungsfähige Frauen weiterzugeben. Die weichen Bewegungen, Wiederentdeckung der Weiblichkeit, die Musik, das sind alles Dinge, die meiner Meinung nach den orientalischen Tanz so attraktiv machen.

G 407 Orientalischer Tanz – Bauchtanz Anfängerinnen auch mit geringen Vorkenntnissen

Dörte Frauenrath, Bauchtanzlehrerin

Dieser Kurs vermittelt und vertieft die Technik der Grundelemente des Orientalischen Tanzes unter Berücksichtigung der richtigen Körperhaltung. Weiteres Ziel ist, Gefühl für die orientalischen Rhythmen und Melodien zu entwickeln und die Fähigkeit, erlernte Tanzelemente mit Schrittfolgen zu kombinieren. Mit den erlernten Kombinationen wird eine Choreographie einstudiert. Im Vordergrund steht der Spaß am Tanzen und die individuelle tänzerische Umsetzung der orientalischen Musik.

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

Begrenzte TN-Zahl

Dienstag, 28.09.2010 15 x 20:15 bis 21:30 Uhr **66,00 €**
bis 25.01.2011

Esting, Schlosstraße, SV Esting, Spiegelsaal

**Vortragskarte**

Für nur € 10,- können Sie eine Vortragskarte erwerben. Mit dieser Karte können sie alle offenen Vorträge des Montagsforums besuchen (sofern nicht ausdrücklich anders vermerkt), ohne zusätzlich Eintritt zu bezahlen.

**Für Liebe, Frieden,
Miteinander, Kinder, Tiere,
Pflanzen und unsere Erde!**Ulrike Regina Schick,
Schönauer Ring 1
82269 Kaltenberg (KB)
Tel. 0 81 93/9 90 63 88info@herz-bewusst-sein.de
www.herz-bewusst-sein.de**Kurse, Seminare,
Workshops, Ausbildung
Begleitung durch
Aura- Einzelsitzungen****Gesundheit, Liebe, Lebendigkeit & Lebensfreude
HERZ + BEWUSST + SEIN**

Herz+Bewusst+Sein	Do. 23.09.10 – 16.12.10	20.00 Uhr
Herz+Bewusst+Sein	Mo. 27.09.10 - 13.12.10	20.00 Uhr (FFB)
Herz+Bewusst+Sein	Di. 21.09.10 - 26.10.10	09.30 Uhr
Herz+Bewusst+Sein	Fr. 24.09.10 - 17.12.10	09.30 Uhr
HBS für Eltern & Kinder	Di. 28.09.10 – 19.10.10	14.30 Uhr
Freies Yoga	Do. 23.09.10 – 09.12.10	18.00 Uhr
Freies Yoga	Mi. 29.09.10 – 15.12.10	18.15 & 20.00 Uhr (FFB)
Haus- & Grundstücks-Heilung	Di. 14.09.10	20.00-22.00 Uhr (Größenzell)

Aura-Gesundheits-Aufstellungen	10.10.10	10.00 – 12.00 Uhr
	20.11.10	16.00 – 18.00 Uhr

Workshop: Von Neid zu Miteinander	09.10.10	von 14.00 – 18.00 Uhr
Aura-Theater	09.10.10	19.00 – 21.00 Uhr
Workshop: Geld & Liebe	10.10.10	14.-18.00 Uhr

HBS Wochenende: Liebevoller Erwachsener & Inneres Kind
Fr. 24.09.10 Von Neid & Konkurrenz zu Miteinander & Wertschätzung
19.00–21.00 UhrSa. 25.09.10 Aura-Aufstellungen 10.00–19.30 Uhr
So. 26.09.10 HBS Tagesseminar 10.00–17.00 Uhr**Workshop: Die Kraft & Weisheit der Bäume** Di. 28.09.10, 20.00–22.00 Uhr
Feen-Workshops 12.10.10/09.11.10/14.12.10, 20.00–22.00 Uhr**HBS Wochenende: Wurzel-Chakra – Urvertrauen – Vertrauen in die Menschen, Trauma – Selbst-Heilung – Hilfe von den Walen**
Fr. 22.10.10 Workshop: Von Angst zu Mut und Selbstvertrauen,
19.00 – 21.00 UhrSa. 23.10.10 Aura-Aufstellungen 10.00 – 14.00 & 15.30 – 19.30 Uhr
So. 24.10.10 Tagesseminar: Wurzel-Chakra: Urvertrauen – Menschenvertrauen
Trauma – Selbst-Heilung - Hilfe von den Walen! 10.00–17.00 Uhr**Man trifft sich...****Kreatives Gestalten mit
TREFFPUNKT WAGNER**– ob mit dem PC oder von Hand,
wir haben die passenden
Papiere, Stifte, Sticker,
Bänder und Accessoires
– und die Bücher für Ihre Kurse
besorgen wir Ihnen bis zum
nächsten Tag.**TREFFPUNKT
WAGNER**
Papeterie...Büro...Geschenke...Spiel**Olching** Hauptstraße 20
Fürstenfeldbruck Schöngesinger Str. 2a
und Geschwister-Scholl-Platz 4b
www.treffpunkt-wagner.de

G 408 Orientalischer Tanz – Bauchtanz für Fortgeschrittene



Dörte Frauenrath, Bauchtanzlehrerin

Im kreativen Umgang mit eigenen und orientalischen Bewegungen festigen und erweitern wir unser tänzerisches Repertoire. Im Vordergrund steht die Entwicklung des persönlichen Tanzstils und die Fähigkeit, Improvisationen vielfältig zu gestalten.

Die Teilnehmerinnen sollten bereits Vorkenntnisse aus mindestens 6 – 7 Semestern haben.

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

Begrenzte TN-Zahl

Dienstag, 28.09.2010 15 x 18:45 bis 20:00 Uhr **66,00 €**
bis 25.01.2011

Esting, Schlossstraße, SV Esting, Spiegelsaal

G 409 Salsa-Tanzkurs

Fritz Schedl, Trainer für Kraft-Fitness, Aerobox und OwnZone

Birgitta Siegesmund, Übungsleiterin Aerobic und Fitness

Beide Kursleiter sind seit vielen Jahren begeisterte Salsatänzer.

Salsa – ein Tanz, der seit Jahren der absolute Hit auf der Tanzfläche ist. Mit diesem Tanz ziehen Sie die Blicke auf sich, denn Salsa ist nicht nur Tanzen – sondern Lebenslust.

Wir unterrichten die elegante und meist verbreitete Variante „New York Style“, da steht die Frau im Mittelpunkt. Sie ist das Bild und der Mann der Rahmen. Die Figurenvielfalt ist quasi unendlich. Sie lernen die Grundschriffe, viele Figuren sowie den heißen Merengue und den romantischen Bachata.

Begrenzte TN-Zahl

In Zusammenarbeit mit der vhs Eichenau

Dienstag, 12.10.2010 3 x 19:30 bis 21:30 Uhr **31,00 €**
bis 26.10.2010

Kursort: Ringstr. 40 in Eichenau

Einführung in Freizeitsport

G 500 Jonglieren lernen für Jugendliche (ab 10 Jahren) und Erwachsene



Alexander Schumacher

Jonglieren kann (fast) Jede/r lernen! In diesem Kurs gibt es eine ausführliche Einführung zum Jonglieren mit drei Bällen und/oder Tüchern für Anfänger/innen. Ergänzend werden bei Bedarf und Interesse weitere Jongliertechniken zum Ausprobieren oder zum intensiven Lernen angeboten: Jonglieren mit Keulen und Ringen, Jonglieren mit 4 Objekten, Partnerjonglage, Devilstick, Diabolo.

Wer eigene Sachen zum Jonglieren hat, kann diese gerne mitbringen. Bei Bedarf kann der Kurs fortgesetzt werden.

Rückfragen an den Kursleiter werden gerne per email beantwortet: alexander.schumacher@gmx.net

Begrenzte TN-Zahl

Freitag, 21.01.2011 1 x 16:00 bis 19:00 Uhr **15,00 €**
Olching, Hauptstr. 82, Volkshochschul-Haus, Großer Saal ♿

G 501 Badminton-Schnuppertag



Jürgen Stührenberg, SV Esting

Der Sportverein Esting bietet zum Kennenlernen für Jung und Alt einen Badminton-Schnuppertag an. Von 10:00–13:00 Uhr können Sie das Spiel mit dem Federball ausprobieren, mal ein Spielchen mit einem Freund wagen oder sich mit einem „Könner“ messen.

Unser Trainer- und Aktiventeam wird Ihnen das Badminton-Spiel auch aktiv demonstrieren!

Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, einen Federball/Badmintonschläger mit. 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

Samstag, 06.11.2010 1 x 10:00 bis 13:00 Uhr **10,00 €**
Esting, Schlossstraße, SV Esting, Turnhalle

Weiterbildungstag in Ihrer vhs

Freitag, 24.09.2010, 14:00–18:00 Uhr, s. Seite 2

G 502 Tischtennis-Schnuppertraining

NEU



Roman Ganzenmüller, TSV Olching

Die Tischtennis Abteilung des TSV Olching bietet für Jung und Alt ein Schnuppertraining an. Wer in seiner Freizeit gerne Tischtennis spielt oder aber auch schon mal aktiv Tischtennis gespielt hat und nur ein paar Jahre pausiert hat, ist bei diesem Training an der richtigen Stelle. Wir wollen Hobbyspielern das Spiel näher bringen aber auch diejenigen, die schon Erfahrung mit dem Tischtennisschläger haben, die Möglichkeit bieten, wieder aktiv mit Gleichgesinnten diese schnelle und attraktive Sportart auszuüben.

Zum Kurs anmelden können sich Jungen und Mädchen ab 8 Jahre sowie Erwachsene (Männer wie Frauen).

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Hallenturnschuhe!! (mit weißer Sohle), Schläger, falls vorhanden. Einige Ersatzschläger sind vorort. Getränke nicht vergessen.

Begrenzte TN-Zahl

Mittwoch, 29.09.2010 3 x 18:00 bis 19:30 Uhr **12,00 €**
bis 13.10.2010

Olching, Martinstraße, Martinschule, Turnhalle

Sportklettern G 503–506

Sportklettern verbessert Beweglichkeit, Gleichgewicht, Körpergefühl und Koordinationsfähigkeit und kräftigt die gesamte Rumpf-, Schulter- und Rückenmuskulatur. Außerdem trainiert das Klettern die mentale Stärke. Ständig wechselnde Aufgabenstellungen erfordern ein hohes Maß an Konzentration, vorausschauendem Denken und Flexibilität.

Die Ausrüstung wird gestellt. Unterrichtet werden Sie von einer qualifizierten Klettertrainerin.

Die Kurse finden im Kletterzentrum West, Frühlingstr. 18 in Gilching statt. Jugendliche unter 18 Jahren benötigen eine Einverständniserklärung der Eltern (s. www.kletterzentrum-muenchen-west.de) oder vor Ort.

Begrenzte TN-Zahl in allen Kursen

G 503 Schnupperklettern für Jugendliche (10–14 Jahre)

NEU



Irina Hähnlein, Trainerin C Sportklettern

Klettern bereitet Jugendlichen nicht nur viel Spaß, sondern fördert gleichzeitig ihre körperliche, psychische und soziale Entwicklung. An der Kletterwand lernen die Jugendlichen, Aufgabenstellungen selbstverantwortlich zu lösen, aber auch mit Ängsten, Erfolg und Misserfolg umzugehen. Außerdem entwickeln sie Disziplin und Verantwortung anderen gegenüber. Im Vordergrund dieses Kurses steht das Ausprobieren und Erleben einer neuen Sportart in einer Gruppe Gleichaltriger.

Der Eintritt (€ 11,00) wird vor Ort entrichtet. Die Gebühr für die Ausrüstung (€ 9,50) wird mit der Kursgebühr eingezogen.

Sonntag, 07.11.2010 1 x 10:00 bis 13:00 Uhr **33,00 €**

G 504 Schnupperklettern für Jugendliche (15–18 Jahre)

NEU



Irina Hähnlein, Trainerin C Sportklettern

Ausschreibung s. vorangehenden Kurs.

Der Eintritt (€ 11,00) wird vor Ort entrichtet. Die Gebühr für die Ausrüstung (€ 9,50) wird mit der Kursgebühr eingezogen.

Sonntag, 07.11.2010 1 x 14:00 bis 17:00 Uhr **33,00 €**

G 505 Einführung ins Sportklettern für Erwachsene (ab 18 Jahren)

NEU

Irina Hähnlein, Trainerin C Sportklettern

Der Eintritt (€ 14,50) wird vor Ort entrichtet. Die Gebühr für die Ausrüstung (€ 9,50) wird mit der Kursgebühr eingezogen.

Sonntag, 07.11.2010 1 x 18:00 bis 21:00 Uhr **33,00 €**

G 506 Grundkurs Sportklettern für Erwachsene (ab 18 Jahren)

NEU

Irina Hähnlein, Trainerin C Sportklettern

In diesem Kurs erlernen Sie alle wichtige Grundlagen zum selbstständigen Klettern. Sie werden in Materialkunde, Knoten- und Sicherungstechnik eingewiesen und bekommen die wichtigsten Klettertechniken vermittelt. Im Anschluss sind Sie in der Lage, selbstständig im Toprope (Sicherung von oben) zu klettern. Der Eintritt (€ 14,50 pro Abend) wird vor Ort entrichtet. Die Gebühr für die Ausrüstung (€ 9,50/Abend) wird mit der Kursgebühr eingezogen.

Montag, 10.01.2011 3 x 18:30 bis 21:30 Uhr **99,00 €**
bis 14.01.2011