



Kathrin Vogt
Fachbereichsleiterin Gesundheit

Haus für Weiterbildung · Rathausplatz 8 · 85579 Neubiberg
Tel. 089/60 80 84 83 · Fax 089/60 80 84 99 44
vogt@vhs-suedost.de



Gesundheitsthemen

Vorträge

Dunkelfeld Diagnostik

Die Dunkelfeldmikroskopie ermöglicht es uns, den Nährboden im menschlichen Körper zu beurteilen. Durch die heutigen Umwelteinflüsse, falsche Ernährung, Umweltgift, Stress u.a. verändert sich unser inneres Milieu immer stärker in Richtung sauer, so dass sich bestimmte Faktoren in unserem Körper krankhaft verändern. Dieser Prozess verläuft sehr schleichend, da der menschliche Körper über hervorragende Regulationsmechanismen verfügt. Langfristig erschöpfen sich diese Möglichkeiten und diffuse Symptome, wie z.B. körperlich Abgeschlagenheit, Konzentrationsmangel und Kopfschmerzen treten auf. Anhand von Beispielen und Therapie-Möglichkeiten wird das Verfahren vorgestellt.

35100
Do, 19.30-21.00 Uhr, 20.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, OG K3
Barbara Waigt 8,50 €

Medizin und Pharma

Wie wirken Medikamente? Komplizierte Mechanismen werden bildhaft an exemplarischen Beispielen (Krebstherapie, Depression, Parkinson, evtl. Bluthochdruck) dargestellt. Es wird aufgezeigt, wie Medikamentengruppen wirken. Ziel ist, dass der normale Patient, nachvollziehen kann, warum er was nehmen muss und wie es wirkt. Sie erfahren, was bei den Krankheiten aus dem Lot geraten ist und wie Medikamente ins Krankheitsgeschehen eingreifen. Es wird ein Zusammenhang zwischen der Biochemie im Körper und der Medikamententherapie hergestellt.

35110
Do, 19.30-21.00 Uhr, 27.10.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, EG 235
Dr. Maximilian Köberl 8,50 €

Basiswissen zur gesunden Ernährung

Wenn unser Essen uns krank macht.

Hilfe in der Informationsflut zum Thema gesunde Ernährung. Wie kann ich mich und meine Familie gesund ernähren. Hierzu erhalten Sie auch praktische Tipps und Rezepte.

35115
Di, 19.30-21.00 Uhr, 15.11.
Nbb, Haus für Weiterbildung, OG K3
Anne Schaap 8,50 €

Heilkräuterführung im Winter

Anwendung ätherischer Öle und Wurzeln, Herstellungsverfahren, Wirkmechanismen und Einsatzmöglichkeiten werden vorgestellt. Welche Kräuter wirken im Winter immunstimulierend, wärmend und kräftigend.

35120
Do, 19.30-21.00 Uhr, 17.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 134
Barbara Waigt 8,50 €

Wirbelsäulen- und Gelenksbeschwerden

Ein Leitfaden durch den Behandlungsdschungel

Es werden die komplexen Zusammenhänge zwischen Anatomie, Schmerzentstehung und Therapiemöglichkeiten bei Wirbelsäulen- und Gelenksbeschwerden einfach erklärt. Der Zuhörer soll nach diesem Vortrag besser einschätzen können, welche Behandlungen zu welchem Zeitpunkt einer Erkrankung medizinisch sinnvoll sind und ein entsprechendes Nutzen-Risiko-Verhältnis der Therapien verstehen.

35130
Di, 19.30-21.00 Uhr, 22.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, EG 235
Dr. Wolfgang Caro 8,50 €

DOZENTEN - PORTRAIT



Dr. Maximilian Köberl
Nach meinem Studium der Chemie und Promotion in der biophysikalischen Chemie arbeitete ich viele Jahre in der Pharmazeutischen Industrie. Nach beruflicher Neuorientierung 2009 und Ausbildung zum Business Coach, Trainer und Berater gebe ich Seminare zu Stressbewältigung, Burnout Prophylaxe und Kommunikation und informiere zu Pharmazeutischen Themen.

Schlafstörungen

Schlafprobleme sind eine Plage. Sie haben viele Gesichter und verschiedene Ursachen. Je älter wir werden, umso weniger wird auch die Schlafdauer und die Art des Schlafes. Die Erfahrungen mit den sanften und natürlichen Heilungsimpulsen sind vielfältig, gut verträglich und ohne Nebenwirkungen. Naturheilkundliche Rezepturen aus der Phytotherapie, Schüssler-Salze, Bachblüten und Homöopathie werden ausführlich besprochen.

35135
Di, 19.30-21.00 Uhr, 29.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 134
Monika Müller-Richter 8,50 €

Hypnose und Anwendungsbereiche

Hypnose ist eine Technik, die es ermöglicht in einen Zustand zu kommen, den man Trance nennt. Im Trancezustand ist das Bewusstsein abgelenkt und kann die übliche Filterfunktion der Sinne nicht ausführen. Dadurch wird uns der Kontakt zum Unterbewusstsein erleichtert und wir können direkt mit ihm kommunizieren. Klassische Anwendungsbereiche von Hypnotherapie sind z. B.: Abbau von Blockaden, Businesscoaching, Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion, Förderung und Stärkung des Selbstbewusstseins, Konzentrations- und Lernschwäche.

35140
Do, 19.30-21.00 Uhr, 19.01.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 134
Michaela Bangemann 8,50 €

DOZENTEN - PORTRAIT



Dr. Wolfgang Caro
Dr. med. Wolfgang Caro jun. studierte Medizin an der LMU München. Seine Facharztausbildung zum Orthopäden und Sportmediziner absolvierte er an den größten Orthopädischen Kliniken in Deutschland und USA. Spezialisiert ist er auf Wirbelsäulen- und Arthrosetherapie. Ergänzend zu den schulmedizinischen Behandlungsmöglichkeiten hat er sich auch auf alternative Heilmethoden wie z.B. Akupunktur, Osteopathie und manuelle Medizin konzentriert. Seit 2007 ist er leitender Arzt in der seit 1971 bestehenden Praxis seines Vaters Dr. Wolfgang Caro sen. in München Waldtrudering.

Vegetarisch aber richtig

Wenig oder gar kein Fleisch zu essen liegt voll im Trend. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie man sich schmackhaft und ausgewogen auch ohne Fleisch ernähren kann. Sie erhalten praktische Infos zum Thema Fleisch und leckeren Alternativen.

35160
Di, 19.30-21.00 Uhr, 07.02.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 141
Anne Schaap 8,50 €

Workshops und Kurse

Bitte bringen Sie zu allen Kursen und Workshops Schreibzeug mit.

Vom Traum zum Ziel, vom Ziel zum Erfolg

Zielerreichung setzt eine klare Zieldefinition, ein umfassendes Selbst- und Zeitmanagement, eine hohe Selbstmotivation und klaren, professionellen Umgang mit dem jeweiligen Umfeld voraus. Mit der Gewissheit, dass diese Voraussetzungen nur mittels eigenen Erlebens, professionellem Training und kontinuierlicher kritischer Auseinandersetzung mit den eigenen Kompetenzen erfolgreich geschaffen werden können, wurde dieses Programm entwickelt, das Menschen zu ihrer individuellen Zielerreichung führt. Die Teilnehmer absolvieren, je nach Leistungsniveau und Zielsetzung, ein individuelles Lauftraining (individuell Trainingsplan für jeden Teilnehmer, optionales Training 2x die Woche in der Gruppe) und bereiten sich über 3 Monate auf einen individuell gewählten Laufwettbewerb vor. Die in den Sport-einheiten gemachten Praxiserfahrungen bzgl. Zielerreichung, Rahmenbedingungen, Rückschlägen usw. werden in den Theoriestunden (14 tägig) analysiert und in den persönlichen Bereich übertragen. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe sowie die kontinuierliche Selbstreflexion unterstützen zusätzlich die Weiterentwicklung der persönlichen sowie sportlichen Kompetenzen. Das Programm ist für jedermann offen, auch für Schüler und Jugendliche. Bei entsprechender Teilnehmerzahl kann die Gruppe, je nach sportlichem Leistungsniveau und Alter unterteilt werden.

Infoabend
35500
Di, 19.00-21.30 Uhr, 04.10.
Otb, Hanns-Seidel-Haus, Aquarium, EG
Joachim Wöhrle kostenlos

35501
Di, 19.00-20.30 Uhr, 9x, ab 11.10.
Otb, Hanns-Seidel-Haus, Aquarium, EG
Joachim Wöhrle 90,00 €

**Demenzbegleiter
Schulung zum ehrenamtlichen
Demenzbegleiter**

Erlernen von Methoden im Umgang mit Demenzerkrankten, Wissensvermittlung über die Erkrankung und Grundlagen der Kommunikation. Die Schulung umfasst insgesamt 40 Unterrichtseinheiten. Nach erfolgreichem Abschluss können die Helferinnen und Helfer an Demenz erkrankte Personen zu Hause besuchen oder sich bei den Betreuungsgruppen „Herbstwind“ engagieren. Kooperationsveranstaltung der Alzheimer-Gesellschaft Landkreis München Süd e.V., Caritas Zentrum Unterhaching und VHS-SüdOst.

35502
Sa, 9.30-16.30 Uhr 08.10.
So, 9.30-16.30 Uhr 09.10.
Sa, 9.30-16.30 Uhr 15.10.

So, 9.30-16.30 Uhr 16.10.
Sa, 9.30-16.30 Uhr 22.10.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, EG 235
Dipl. Soz. Päd. Petra Löhner 50,00 €

**Geistig und körperlich fit sein und bleiben
Workshop Reihe**

Wie beeinflusst die Art und Weise wie wir denken unser Befinden und unsere Gesundheit? Wenn wir die Zusammenhänge kennen, können wir sie verändern und so die Auswirkungen auf unser Leben positiv beeinflussen.

Der erste Teil des Workshops erläutert allgemeinverständlich die grundlegenden Funktionen des Gehirns und wie wir uns sein Potenzial besser zu Nutzen machen können.

Im zweiten Teil steht der Belohnungsmechanismus in unserem Gehirn im Mittelpunkt der Betrachtung und wie wir ihn für unsere Wünsche gezielt einsetzen können.

Im dritten Teil geht es um unterschiedliche Vorgehensweisen, wie wir unsere persönlichen Vorlieben erkennen und sie dann gezielt einsetzen. Die Termine sind auch einzeln buchbar. Bitte bei Buchung angeben.

35503
Mi, 19.00-21.00 Uhr, 3x, ab 12.10.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, EG 235 + UG 140
Gerald Kaufmann 30,00 €
(Einzeltermine 12,00 €)

**Natur als Spiegel der Seele
Medizinwanderung im Mangfall-Tal**

Schon immer sind Menschen aus unterschiedlichsten Kulturen hinaus in die Natur, um für sich persönlich oder die Gemeinschaft Sinn gebende Antworten zu finden. Die Methode der Medizinwanderung bietet naturbegeisterten Menschen Wege, die Natur als eigenen Spiegel der Seele zu nutzen. Nach einer Einführung am Vormittag wird jeder Teilnehmer eine kleine Medizinwanderung selbst unternehmen. Nach einer Kaffeepause werden dann die erlebten Geschichten im Kreis erzählt und gespiegelt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Wanderbekleidung und -schuhe, Sitzunterlage, Decke, kl. Rucksack mit Getränk, Taschenlampe, kleines Ersthilfese-Set, Uhr.

35507
Sa, 9.00-17.00 Uhr, 22.10.
Bräustüberl Valley, Graf-Arco-Str. 28, Valley
Manuela Unger 60,00 €

**Didgeridoo – Klang, Entspannung und
Antischnarchtraining**

Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner Australiens, der Aborigines. Beim Didgeridoo spielen wird das Gaumensegel, dank der speziellen Atemtechnik, stark beansprucht und trainiert, so dass der Schweregrad des Schnarchens abgemildert werden kann. Instrumente stehen zur Verfügung (Leihgebühr 2,00 €)

35508
So, 10.00-17.00 Uhr, 23.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Anthony Nachbauer ab 8 Tn: 36,00 €
5-7 Tn: 48,00 €

35550
So, 10.00-17.00 Uhr, 15.01.
Höhenkirchen, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8,
Mehrzweckraum/2. OG
Anthony Nachbauer ab 8 Tn: 36,00 €
5-7 Tn: 48,00 €

**Entgiftungskur im Herbst
Ein Weg zu neuer Vitalität**

Sie erfahren mehr über Zusammenhänge und mögliche Hintergründe von chronischen Erkrankungen, Kopfschmerzen und Migräne, Allergien, Müdigkeit, Hauterkrankungen, Verdauungsstörungen und Übergewicht. Außerdem erhalten Sie jede Menge Tipps und Rezepte aus der naturheilkundlichen Praxis, mit denen Sie Ihren Körper unterstützen können zu mehr Vitalität zu gelangen und sich Ihrem Wunschgewicht zu nähern.

35510
Di, 19.00-21.30 Uhr, 25.10.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 140
Susi Schöne 15,00 €

**Dorntherapie – Gesundheit beginnt bei der
Wirbelsäule**

Die Wirbelsäule steht im Zentrum unseres Bewegungsapparates. Fehlstellungen der Wirbel und Gelenke haben negative Auswirkungen auf unseren gesamten Körper und die inneren Organe (Bandscheibenvorfall, Arthrose, Magen-/Darmbeschwerden usw.). Sie erhalten Anleitung zur Selbsthilfe gegen akute und chronische Beschwerden und erlernen mit sanfter Methode u.a. Fehlstellungen, Wirbelverschiebungen und Muskelverspannungen zu erkennen. Eine energetische Massage zur Bandscheibenregeneration und Lösung von Verspannungen wird erarbeitet. Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung (zum freimachen des Rückens), 1 Paar Socken, 2x Handtücher, 1 Waschlappen

35515
Fr, 18.00-21.00 Uhr, 3x, ab 11.11.
Otb, Kleist 30, Studio (Kleiststr. 30 /
Ecke Lenbachallee)
Herdis Schädlich 46,00 €

Antlitzdiagnostik

Die vorgestellte Antlitzdiagnostik beruht auf der Methode nach Dr. Hickethier. Durch Anzeichen im Gesicht und am Hals können u. a. Mineralstoffmängel erkannt werden. Merkmale hierzu werden vorgestellt und das Erforschen der Gesichter wird geübt. Es wird gezeigt wie eine Schüßler-Kur zusammengestellt werden kann. Bitte am Morgen des Kurses ihr Gesicht möglichst nicht oder nur mit reinem Wasser waschen. Bitte kein Make-up und keine Gesichtscreme auftragen. Je ursprünglicher das Gesicht, desto ehrlicher ist die Antlitzdiagnostik. Bitte mitbringen: Handspiegel, Farbstifte

35520
Sa, 9.00-16.00 Uhr, 12.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, EG 232
Herdis Schädlich 36,00 €

**Herz, Bluthochdruck und
Rhythmusstörungen**

Lernen Sie Linderungsmöglichkeiten zur Unterstützung der begleitenden Therapie kennen. Der Wiederaufbau des Darms, des Mineralienhaushalts und eine Ausleitung mit Hilfe der Pflanzentherapie können eine Möglichkeit zur Verbesserung der Lebensqualität sein. Mit Homöopathie, Akupressur, Biochemie u.a. können Sie zusätzliche Stabilisierung erfahren. Selbst bei dem häufigen Bluthochdruck gibt es neben den bekannten Ratschlägen zur Gewichtsreduktion und Bewegungsvorschlägen viele Möglichkeiten aus der Naturheilkunde. Bitte bringen Sie einen Ausdruck Ihres aktuellen EKG's mit, diesen werden wir lernen gemeinsam zu interpretieren.

35525
So, 14.00-18.00 Uhr, 13.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 140
Monika Müller-Richter 22,00 €

Hilfe bei der Pflege von Angehörigen

Vermittlung von theoretischem und praktischem Fachwissen bei der Pflege Ihrer Angehörigen. An Hand von konkreten Beispielen werden Pflegeprobleme besprochen und Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt und geübt.

35530
Sa, 14.00-18.00 Uhr, 19.11.
Otb, Hanns-Seidel-Haus, Aquarium, EG
Claudia Bergemann 22,00 €

Frau sein – selbstbewusst sein
Kinesiologie Workshop

Kennen Sie das: „Es fehlt mir an Mut, nein zu sagen“. „Ich habe wieder meine Bedürfnisse nicht geäußert, meine Meinung nicht mitgeteilt, meinem Gefühl nicht vertraut“. Dahinter steckt oft ein negatives Selbstbild und aufgrund der vergangenen Erfahrungen, eine negative Erwartungshaltung. In diesem Kurs wird der kinesiologische Muskeltest und verschiedene kinesiologische Ablösungstechniken eingesetzt. Erkennen Sie Ihren eigenen Selbstwert. Gewinnen Sie Vertrauen in Ihr eigenes Können!

Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung, dicke Socken, Getränk

35535
So, 14.00-19.00 Uhr, 20.11.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
Martina Hessel 27,00 €

Das Geheimnis schöner und gesunder Haare

Die Gesundheit unserer Haare ist von vielen Faktoren abhängig. Sie erfahren welche Bedeutung unsere Psyche hat, welche Organe bei bestimmten Störungen betroffen sein können und welche Möglichkeiten Sie auch als Laie bei speziellen Haarproblemen wie z. B. Haarausfall, Schuppen oder fettigen Haaren haben. Wertvolle Tipps aus der naturheilkundlichen Praxis und einfache Entspannungsübungen runden den Kurs ab.

35540
Do, 19.00-21.00 Uhr, 24.11.
Otb, Hanns-Seidel-Haus, Lesezimmer, EG
Susi Schöne 12,00 €

Gesunde Augen durch ganzheitliches Sehtraining

Durch höhere Anforderungen am PC, dauerhafte Tätigkeiten im Nahbereich wie z.B. Lesen etc. wird das Sehvermögen stark belastet. Diese „Vereinseitigung“ des Sehens führt oft zu überreizten, angespannten, trockenen Augen bis hin zur Fehlsichtigkeit. Sie erfahren mit Hilfe des ganzheitlichen Ansatzes wie Sie solche Begleitsymptome reduzieren oder gar beseitigen können. Durch Abbau von Sehstress kann organgerechtes Sehverhalten wieder erlernt werden. Sie erhalten ein 6-Wochen-Übungsprogramm mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Keine Kontaktlinsen, bequeme Bekleidung, Decke
35545
Sa, 10.00-17.00 Uhr, 26.11.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
Tanja Kneisel 36,00 €

**Naturkosmetik selbst gemacht
Hochwertige Kosmetik für Körperpflege
und Wellness**

Verwöhnen Sie Ihre Haut mit selbst gemachten Pflegeprodukten aus natürlichen Zutaten wie Pflanzenölen, Bienenwachs und Kräuterauszügen. Alle Produkte sind frei von chemischen Farb- und Aromastoffen und daher besonders hautverträglich. Nach einer theoretischen Einführung über Basismaterialien, Kräuter und Extrakte sowie Herstellungstechniken werden unter fachkundiger Anleitung Duschgel, Badeöl und Körperlotion hergestellt. Entsprechend Ihrem Hauttyp und Ihren persönlichen Vorlieben können Sie Ihre persönliche Pflegeserie kreieren. Neben den selbstgemachten Produkten erhalten Sie ein Skript mit Rezepten und Tipps. Materialkosten 14,00 € inkl.

35547
Sa, 14.00-17.00 Uhr, 14.01.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, EG 232
Dr. Doris Stelzer, Dipl. Biologin 28,00 €

Von der Wurzel bis zur Krone
Reise durch die Energiezentren unseres Körpers

Auf der Reise durch unsere Chakren, beschäftigen wir uns mit den verbundenen Emotionen und Symbolen, spüren mittels kinesiologischem Muskeltest (Biofeedback des Körpers) eventuelle Blockaden auf und lösen diese sanft auf. Wir arbeiten mit Farben, Tönen und Essenzen. So stärken wir den Fluss unserer Lebensenergie, fühlen uns wieder geerdet und aufgehoben und verbunden mit Mutter Erde.

Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung, dicke Socken, Getränk

35555
So, 14.00-18.00 Uhr, 15.01.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
Martina Hessel 22,00 €

Schmerztherapie

Ein naturheilkundliches Schmerztherapie-Konzept besteht aus verschiedenen Verfahren. Erfolgreich werden die Homöopathie, Orthomolekulare Medizin, Entgiftungs-, Entsäuerungs-, Neural-, Entspannungs-, Hydrotherapie und der Ohrakupunktur angewandt. Aus der Pflanzenheilkunde werden häufig Auszüge von der Teufelskrallen, Pestwurz, Weidenrinde und äußerlich Johanniskrautöl verwendet. Sie bekommen viele Tipps und Ratschläge für eine individuelle Linderung.

35560
So, 14.00-18.00 Uhr, 22.01.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 140
Monika Müller-Richter 22,00 €

Entgifte und Lebe

Risiken im Alltag die zu Verunreinigung unseres Körpers führen können und die daraus resultierenden gesundheitlichen Belastungen werden unter die Lupe genommen. Dazu gehören Schadstoffe aus Umwelt, Nahrung, Medikamenten und Belastungen durch Elektromagnetismus. Wie kann sich der Mensch vor bestimmten Gefahren schützen und die Risiken durch Schadstoffe senken? Vorschläge zur Körpersanierung werden vorgestellt.

35565
Mo, 18.30-21.30 Uhr, 23.01.
Nbb, Haus für Weiterbildung, OG, Clubraum
Herdis Schädlich 16,00 €

**Ayurveda – Lebenskunst aus Indien
Workshop**

In diesem bunten Tagesworkshop lüften wir das Geheimnis der ayurvedischen Typenlehre. Klänge, Düfte und Gewürze gehören ebenso dazu wie eine kleine Kochvorführung. Mit lebensnahen Beispielen aus ihrer Naturheilpraxis führt die Kursleiterin Sie in die Welt des Ayurveda ein. In der Mittagszeit genießen wir zusammen kleine zubereitete Köstlichkeiten aus der ayurvedischen Gesundheitsküche. Lebensmittelpauschale 5,00 € inkl.

Bitte mitbringen: Schreibzeug
35570
So, 9.00-17.00 Uhr, 13.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, EG 232
Anne Schaap 46,00 €

**Ayurveda – genussvolle Gesundheitsküche
Kochkurs**

Kochen mit allen 5 Sinnen. Nicht ohne Ingwer, Chili und Co. Ayurveda kennt und nutzt seit Jahrtausenden die Heilkräfte der Natur. Lassi, Ghee, ayurvedisches Butterfett, Zimtreis oder würziger Dhal. So köstlich kann gesundes Essen sein. Lernen Sie die Grundprinzipien dieser schmackhaften Heilküche kennen. Lebensmittelpauschale 10,00 € inkl.

Bitte mitbringen: Tupperdosen, Geschirrhandtuch
35575
So, 10.00-15.00 Uhr, 11.03.
HkSbr, Erich Kästner Schule, Küche
Anne Schaap 37,00 €

WORTREICH

Ganzheitliche Sprachtherapie & Lerntherapie

**IHRE Praxis für
Sprachtherapie/
Logopädie
in Höhenkirchen**

Leistungsspektrum

Therapie von Sprach-, Sprech-, Schluck- und Kommunikationsstörungen sowie Sprachtherapie bei Schwerhörigkeit/Taubheit bei Kindern und Erwachsenen nach ärztlicher Verordnung
alle Kassen - Hausbesuche

Zusätzlich

- ✓ Lerntherapie bei Legasthenie und Lese-Rechtsschreibschwäche
- ✓ Marburger Konzentrationstraining
- ✓ Fachvorträge

Nicole Riedmair M. A.

akad. Sprachtherapeutin • Klinische Lerntherapeutin (i.A.)
Rosenheimer Straße 27 • 85635 Höhenkirchen
Telefon 0 81 02/89 211 78 • www.wortreich-sprachtherapie.de



Körperliches Wohlbefinden

Ayurvedische Gesichtsmassage und Entspannung ein Wohlfühlabend für Frauen

Eine ayurvedische Gesichtsmassage führt zu tiefer Entspannung und einem strahlendem Aussehen. Nach einer Entspannung folgen einfache und sanfte Yogaübungen für die Augen und das Gesicht. Anschließend erlernen wir die ayurvedische Gesichtsmassage „Mukhabhyanga“ und verwöhnen uns mit ayurvedischen Ölen. Wir beenden ganz gemütlich mit einer Tasse ayurvedischem Tee. Diese Massage beinhaltet Gesicht, Schultern, Nacken und Kopf! Materialkosten 3,50 € inkl.

Bitte mitbringen: Gästehandtuch, Plastikschüssel (Ø ca. 24 cm), warme und bequeme Kleidung, Kopfbedeckung

36100
Fr, 18.30-21.30 Uhr, 28.10.
Otb, Kleist 30, Studio (Kleiststr. 30 / Ecke Lenbachallee)
Sabine Kellerhals 19,50 €

36104
Fr, 18.30-21.30 Uhr, 27.01.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Sabine Kellerhals 19,50 €

Entspannter Nacken – Freier Kopf

Workshop

Kopf- und Schulternackebereich reagieren auf Stress und Fehlbelastung besonders häufig mit Schmerz und quälender Verspannung. Sie lernen sich selbst etwas Gutes zu tun durch gezielte Schulternackenselbstmassage und effektiven Übungen für den (Büro-)alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Schreibzeug, Brotzeit für Mittagspause

36108
So, 10.00-16.00 Uhr, 16.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Cornelia van Delden 27,00 €

Fußreflexzonenmassage

Workshop

Zahlreiche Zonen unserer Füße stehen in reflektorischer Verbindung zu sämtlichen Organen unseres Körpers. Eine gezielte Massage kann die Organe positiv beeinflussen und unsere Selbstheilungskräfte aktivieren. Sie üben die Durchführung der Fußreflexzonenmassage mit den entsprechenden Grifftechniken. Gearbeitet wird am Gegenüber, Anmeldung paarweise erwünscht.

Bitte mitbringen: Decke, Matte, kl. Kopfkissen, Handtuch, Schreibzeug, Farbstifte, warme Socken

36110
Sa, 10.00-17.00 Uhr, 19.11.
Nbb, Haus für Weiterbildung, OG, Kleiner Saal
Susi Schöne 36,00 €

Aroma Ganzkörpermassage – Workshop

Individuell für jeden werden ätherische Öle in kaltgepresstes Mandelöl zusammengestellt. Leichte Massagegriffe aus der chinesischen und klassischen Massage, sowie der Lomi Lomi nui werden erlernt. Materialkosten 5,00 € inkl. Bitte mitbringen: Decke, Matte, kl. Kopfkissen, großes Handtuch, warme Socken, Getränk.

36112
Sa, 13.00-18.00 Uhr, 03.12.
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8,
Mehrzweckraum/2. OG
Barbara Waigt 32,00 €

Partnermassage

Workshop

Massage ist wohltuend und schmerzlindernd und hilft Verspannungen und Stress abzubauen. Nach Lockerungsübungen erlernen Sie einfache und praktische Massagetechniken. Diese werden zu einer angenehmen Massage des Rückens, der Beinhinterseite und des Schulternackensbereichs zusammen geführt. Anmeldung paarweise erwünscht.

Bitte mitbringen: Badesachen, Öl, großes und kleines Handtuch, Decke, Matte, kleines Kissen, Schreibzeug, Getränk

36114
Sa und So, 10.00-17.00 Uhr, 2x, ab 21.01.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, EG 235
Cornelia van Delden 55,00 €

Massage bei Schmerzen und Verspannungen

Schulter, Nacken und Rücken

Sie lernen neben dem Auffinden von Myogelosen und Triggerpunkten verschiedene Elemente aus der klassischen Massage, Dorn Therapie, Breuss Massage, Triggerpunkt- und Fußreflexzonenmassage und dem Japanischen Heilströmen kennen. Ziel ist es, schnell und effektiv von der Verspannung in die Entspannung zu gelangen und schmerzfrei zu werden.

Bitte mitbringen: Decke, Matte, kl. Kopfkissen, Handtuch, Schreibzeug, Massageöl, warme Socken

36116
Sa, 10.00-17.00 Uhr, 04.02.
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8,
Mehrzweckraum/2. OG
Susi Schöne 36,00 €

Shiatsu – Akkupressur

eine heilsame Berührung

Shiatsu ist eine japanische Behandlungsmethode, deren Wurzeln in der chin. Medizin liegen und wirkungsvoll bei Stresssymptomen wie Verspannungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Erschöpfung oder Nervosität einsetzbar ist. Durch sanften Fingerdruck entlang den Meridianen (Energiebahnen) und auf Akkupressurpunkte wird der Energiefluss angeregt, Blockaden können sich auflösen. Einfache Techniken werden erlernt, die gut zuhause anwendbar sind. Shiatsu wird auf dem bekleideten Körper durchgeführt. Teilnahme paarweise oder als Einzelperson möglich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Brotzeit.

36120
Sa, 11.00-17.00 Uhr, 22.10.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 139
Alrune Schiess 31,00 €

Wenn der Kopfschmerz plagt

Shiatsu-Akupressur – was kann ich für mich tun? Spannungskopfschmerzen, vor allem aber Migräne sind die häufigsten Kopfschmerzarten. Im Kurs erfahren Sie, wo diese Akupressurpunkte gegen Kopfschmerzen zur Selbstbehandlung zu finden sind und bekommen eine Anleitung zur Entspannung für Kopf, Nacken und Schulter aus der Shiatsu-Praxis.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen

36124
Fr, 18.30-21.30 Uhr, 11.11.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
Alrune Schiess 16,00 €

Tinnitus-Programm

Workshop

Klingeln, Rauschen oder Pfeifen im Ohr – heutzutage leiden viele Menschen darunter. Yoga und Ayurveda bieten zahlreiche Möglichkeiten zur Erleichterung. Sie lernen hilfreiche Übungen aus der Yogatherapie kennen, bekommen wertvolle Tipps zu Ernährung und Lebensstil und lernen Massagetechniken aus dem Ayurveda kennen. Materialkosten 3,00 € inkl.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Bekleidung, Socken, kleiner Snack zum vegetarischen Buffet am Mittag

36128
Sa, 10.00-17.00 Uhr, 12.11.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
Sabine Kellerhals 39,00 €

Psychohygiene: Energetische Reinigungs- und Schutztechniken

Workshop

Im Alltag kommen wir mit verschiedensten Menschen und Orten in Berührung, die sich ganz unterschiedlich auf unser Energieniveau auswirken können. Sie bekommen im Workshop einen Überblick über verschiedene Techniken zur Anhebung und Stabilisierung des eigenen Energielevels. Die Methoden und Übungen entstammen der westlichen, östlichen und indischen Tradition und sind leicht in den Alltag zu integrieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

36132
Do, 18.00-21.00 Uhr, 2x, ab 17.11.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, EG 232
Petra Wendt-Kuhnert 31,00 €

Anti-Stress Entspannungstraining

Fühlen Sie sich vital und ausgeglichen und machen Ihnen Herausforderungen noch Spaß? Das persönliche Gleichgewicht zwischen Aktivität und Entspannung immer zu finden, ist sehr wichtig. Erfahren Sie wirksam und körperorientiert was Sie brauchen, und was bei Ihnen am Besten wirkt. Probieren Sie u.a. Elemente aus dem Autogenen Training, der Atementspannung, der Progressiven Muskelrelaxation und der mentalen Entspannung im Wechsel mit dynamisch entspannenden Bewegungsübungen. 60 Min. Mittagspause

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Socken, bequeme Kleidung, Schreibzeug, Getränke

36136
So, 10.00-17.00 Uhr, 27.11.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Cornelia van Delden 31,00 €

Die Vier Elemente des Lebens – Neue Kraft für den Jahreswechsel

Gemeinsam nehmen wir uns Zeit für einen bewussten Übergang vom alten zum neuen Jahr. Die vier Elemente des Lebens (Feuer, Wasser, Luft und Erde) begleiten uns dabei. Eingebettet in die Natur blicken wir zurück auf das Jahr 2010 und heißen das neue Jahr 2011 willkommen. Geschichten, viele Übungen und das direkte Erleben der Natur werden diesen Abend zu einem ganz besonderen Erlebnis werden lassen. Ein klangvoller Abschluss und ein wärmerer Umtrunk runden diesen Abend ab, um diesen Wechsel der Jahre mit allen Sinnen zu erleben. Materialkosten 7,00 € inkl. Dozentin: Petra Wendt-Kuhnert, Tel. 0178-2911069, Email: petra2911@gmx.de

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Decke, Handtuch, Isomatte, Getränke und Brotzeit
36140
 Fr, 16.00-22.00 Uhr, 13.01.
 Isar, Nähe Grünwalder Brücke
 (Ortsbeschreibung bei Anmeldung)
 Petra Wendt-Kuhnert 38,00 €

Stressbewältigung durch Achtsamkeit, engl. Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn

Achtsam sein bedeutet bewusst im gegenwärtigen Moment zu leben und urteilsfrei wahrzunehmen, was gerade ist. Ein wesentlicher Aspekt der Achtsamkeit ist eine innere Haltung der Freundlichkeit und Akzeptanz gegenüber Herausforderungen im Leben. Der Kurs richtet sich an Menschen, die unter Stress leiden und nach einer Methode suchen, ihn zu bewältigen, er spricht aber auch Menschen an, die lernen möchten, mit ihren körperlichen und psychischen Belastungen positiver umzugehen bzw. Menschen, die sich danach sehnen, bewusster zu leben.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Ziel des Achtsamkeitstrainings ist das Einüben eines achtsamen Umgangs mit sich selbst. Methoden wie Body Scan, Yoga- und Dehnübungen sowie Sitzmeditation ermöglichen uns einen tieferen Zugang zum eigenen Körper, den eigenen Denk- und Gefühlsmustern und unterstützen uns bei konsequentem Training, bewusster und gelassener im Leben zu stehen. An den Tagen zwischen den Kurstagen üben die Teilnehmer das Gelernte zu Hause ein, dafür werden etwa 30 bis 45 Minuten täglich benötigt. Wichtiger Bestandteil des Kurses ist ein persönliches Gespräch im Vorfeld der Kursteilnahme mit der Kursleiterin das dem Kennenlernen dient und der Einschätzung, ob der Kurs zu diesem Zeitpunkt für die Interessenten geeignet ist sowie ein persönliches Nachgespräch ca. drei Wochen nach Kursende, das der Nachhaltigkeit dient. Bitte die Kursleiterin Ursula Stein zwecks Terminvereinbarung zum Einzelgespräch kontaktieren: Tel. 089/22539133.

Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung, warme Socken
36164
 Mo, 18.30-21.00 Uhr ab 10.10.
 Otb, Hanns-Seidel-Haus, Gymnastikraum, UG
 Ursula Stein 400,00 €

Progressive Muskelentspannung (PMR)

Mit der Progressiven Muskelentspannung (PMR) nach Dr. Jacobson erreichen Sie schon nach kurzer Zeit spürbare Entspannungsreaktionen im körperlichen und seelischen Bereich. Sie lernen durch An- und Entspannungsübungen verschiedene Muskelgruppen zu lockern, um sich von Stressfolgen zu erholen. Diese einfachen Übungen helfen auch bei körperlichen Beschwerden, wie z.B. Kopf-, Rücken- oder Magenschmerzen aber auch bei gestörtem Schlaf. Mit der PMR steht Ihnen ein erprobter Weg zu mehr Balance und für Ihre Gesundheitsvorsorge offen.

Progressive Muskelentspannung (PMR)

36180
 Di, 19.30-21.00 Uhr, 8x, ab 04.10.
 Otb, Kiga Rembrandtstr., UG, Raum L
 Amalia Chatziriga 62,00 €

36182
 Di, 19.30-21.00 Uhr, 8x, ab 10.01.
 Otb, Kiga Rembrandtstr., UG, Raum L
 Amalia Chatziriga 62,00 €

Wochenendseminar

36183
 Sa und So, 10.30-16.30 Uhr, 2x, ab 19.11.
 Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
 Amalia Chatziriga 62,00 €

Wochenendseminar

36184
 Sa und So, 10.00-16.00 Uhr, 2x, ab 03.03.
 Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
 Amalia Chatziriga 62,00 €

Autogenes Training und Entspannung – natürliche Hilfen gegen Stress

Autogenes Training ist eine wertvolle Methode, mit der Sie lernen können, im Alltag zu mehr Ausgeglichenheit und innerer Ruhe zu finden. Als unterstützende Technik hilft es bei Nervosität, allgemeiner Unruhe, Stress, körperlichen Verspannungen, depressiven Verstimmungen, Konzentrations- und Leistungsstörungen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Herz- und Kreislaufbeschwerden und Schlafstörungen. Gute Wirksamkeit zeigt sich auch bei Erkrankungen im psychosomatischen Bereich. Bitte zu allen Kursen im Bereich Autogenes Training bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken und Matte mitbringen.



Autogenes Training und Entspannung Natürliche Hilfen gegen Stress

Dieser kompakte Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, die Grundübungen des Autogenen Trainings zu erlernen. Darüber hinaus werden Sie mit verschiedensten Entspannungstechniken (z.B. Progressive Muskelentspannung, bewegte Meditation, Visualisierung, Atemübungen) vertraut und lernen in Ihrem Tempo zu entspannen.

36192
 Mi, 18.00-19.30 Uhr, 10x, ab 05.10.
 Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 139
 Petra Wendt-Kuhnert 67,00 €

Autogenes Training und Entspannung Grundstufe

Dieser kompakte Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, die Grundübungen des Autogenen Trainings zu erlernen und sie in den Alltag zu integrieren.

36194
 Mi, 19.30-21.00 Uhr, 10x, ab 05.10.
 Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 139
 Petra Wendt-Kuhnert 67,00 €

Autogenes Training und Entspannung Mittelstufe

Die Grundübungen werden wiederholt und die selbstständige Anwendung vertieft.

36196
 Mi, 19.30-21.00 Uhr, 6x, ab 11.01.
 Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 139
 Petra Wendt-Kuhnert 46,00 €

Autogenes Training und Entspannung Oberstufe

Sie lernen Kurzübungen kennen und wir steigen in die „autogene Meditation“ mit Farben, Formen und verschiedensten Visualisierungen ein.

36198
 Mi, 18.00-19.30 Uhr, 6x, ab 11.01.
 Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 139
 Petra Wendt-Kuhnert 46,00 €

BARBARA WAIGT
 NATURHEILPRAXIS
 Chinesische Medizin: Akupunktur // Massagen // Kräuterheilkunde
 Brennerstraße 53 // 85662 Hohenbrunn
 Tel. 08102 / 80 13 38 // Mobil 0 177 / 5 50 61 41
 barbara.waigt@arcor.de // www.heilpraktik-tcm.de
 - Hausbesuche nach Vereinbarung -

Yoga

Hatha-Yoga für den Westen

Yoga ist eine sehr alte, aus Indien stammende ganzheitliche Methode der Selbstbewusstwerdung. Auf diesem Übungsweg entwickeln sie zunehmend Sensibilität und Achtsamkeit für sich selbst, die zu mehr Wohlbefinden, Kraft und Ausgeglichenheit führen.

Hatha Yoga (Hatha = Kraft) ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asana), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Durch regelmäßiges Üben der Bewegungsabläufe und Haltungen trainieren Sie Ihre Kraft und Flexibilität, Ihr Atem voller und die Nerven stabiler. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit.

Die Kurse eignen sich für alle, die körperliches und geistiges Üben miteinander verbinden wollen und beinhalten:

1. Einführung in die psychosomatischen Zusammenhänge der Übungen und die Grundlagen der Yoga-Lehre.
2. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen
3. Klassische Körperhaltungen (Asana), mit regenerierender Wirkung auf den Organismus (Wirbelsäule, innere Organe, endokrine Drüsen, Nervensystem, Kreislauf, Stoffwechsel)
4. Atemübungen (Pranayama), Konzentrations- und Meditationsübungen

Die Kurse bauen thematisch und nach dem Schwierigkeitsgrad der Asana und Dauer der Pranayama aufeinander auf. Sie gliedern sich in Sanftes Üben, Mittleres Üben und Fordern des Üben. Aufgrund ihres jeweiligen didaktisch-methodischen Ansatzes setzen die KursleiterInnen unterschiedliche Akzente. Alle Angebote sind, wenn nicht anders angegeben, für AnfängerInnen geeignet.

Bitte zu allen Yoga Kursen mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Matte

DOZENTEN - PORTRAIT



Rita Steinberger

Auf der Suche nach ganzheitlichen Aspekten für Körper, Geist und Seele bin ich vor 10 Jahren auf die Gesundheitslehre Ayurveda und die Yogapraxis gestoßen. 2007 absolvierte ich die Ausbildung zur zertifizierten Ayurvedische Schönheitspflegerin und Massagepraktikerin und anschließend die Ausbildung zur Yoga-Lehrerin in Indien. Ich nehme regelmäßig an Workshops und Fortbildungen teil und freue mich mein Wissen und meine Begeisterung über einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper und Geist mit Ihnen zu teilen.

Yoga Sanftes Üben

36300
Mo, 9.00-10.30 Uhr, 15x, ab 10.10.
Otb, Kleist 30, Studio (Kleiststr. 30 / Ecke Lenbachallee)
Zsuzsanna Szecsi 97,00 €

36302
Mo, 18.30-20.00 Uhr, 15x, ab 10.10.
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8, Raum 10/UG
Anja Albert 97,00 €

36304
Mo, 18.40-20.10 Uhr, 14x, ab 10.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 2
Ruth Scherber 91,00 €

36306 NEU
Mi, 8.15-9.30 Uhr, ab 05.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
Sabine Gall 6-7 Pers.: 11x 82,00 €
8-10 Pers.: 15x 82,00 €

36307
Mi, 9.00-10.30 Uhr, ab 05.10.
Otb, Hanns-Seidel-Haus, Gymnastikraum, UG
Josefa Seidel 6-7 Pers.: 11x 82,00 €
8-10 Pers.: 15x 82,00 €

36309
Mi, 20.15-21.45 Uhr, 15x, ab 05.10.
Otb, Kiga Rembrandtstr., UG, Raum L
Ruth Scherber 97,00 €

36310
Do, 18.30-20.00 Uhr, 15x, ab 06.10.
Putzbrunn, Volksschule, Bewegungsraum
Sabine Gall 97,00 €

36311 NEU
Do, 19.00-20.30 Uhr, 15x, ab 06.10.
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8, Raum 10/UG
Rita Steinberger 97,00 €

36312 NEU
Do, 20.00-21.30 Uhr, 15x, ab 06.10.
Putzbrunn, Volksschule, Bewegungsraum
Sabine Gall 97,00 €

36313
Do, 20.00-21.30 Uhr, 15x, ab 06.10.
Yo-Ma-Re, Kameterstraße 25, Neubiberg
Jutta Köhler 97,00 €

Yoga in der Mittagspause NEU

36308
Mi, 13.00-14.00 Uhr, ab 12.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Sabine Kellerhals 6-7 Pers.: 11x 70,00 €
8-12 Pers.: 15x 70,00 €

Yoga für Frühaufsteher NEU

36314
Do, 7.45-9.00 Uhr, ab 13.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 2
Sabine Kellerhals 6-7 Pers.: 11x 70,00 €
8-12 Pers.: 15x 70,00 €

36315
Fr, 7.45-9.00 Uhr, ab 14.10.
Otb, Kleist 30, Studio (Kleiststr. 30 / Ecke Lenbachallee)
Sabine Kellerhals 6-7 Pers.: 11x 70,00 €
8-12 Pers.: 15x 70,00 €

Yoga für Schwangere am Morgen NEU Sanftes Üben

Der bewusste Umgang mit dem Atem spielt bei der Geburt eine wichtige Rolle. Sanfte Yoga-Übungen mit behutsamer Atemübungen sind für jedes Stadium der Schwangerschaft geeignet und lassen Sie diese Zeit bewusst intensiver erleben.

Teilnehmerinnen können während des laufenden Semesters 6 Termine Ihrer Wahl besuchen.

36316
Do, 10.15-11.30 Uhr, ab 06.10.
Yo-Ma-Re, Kameterstraße 25, Neubiberg
Jutta Köhler 48,00 € (6 Termine)

Yoga für Männer NEU Sanftes Üben

Sie üben effektiv, schonend und zielgerichtet sich von emotionalen Druck und Spannungen zu befreien. Es werden Grundstellungen und Atemübungen des Hatha-Yogas eingeführt, die den Körper dehnen, kräftigen und entspannen.

36317
Do, 18.15-19.30 Uhr, 15x, ab 06.10.
Yo-Ma-Re, Kameterstraße 25, Neubiberg
Jutta Köhler 82,00 €

Yoga – Erspüren - Wahrnehmen - Erleben Sanftes Üben

Dieser Kurs fördert das Erspüren von Impulsen und Wirkungen die Hatha-Yoga-Übungen schenken. Stabilität, Kraft, Elastizität und Sensibilität werden dadurch bewusster wahrgenommen. Das Erleben der Körperhaltungen und -bewegungen, der Atem-, Konzentrations-, Meditations- und Entspannungsübungen trägt zu einer Gesundheit bei, die weit über die physische hinausgeht und das Innerste des Menschen berührt.

36318
Do, 17.15-18.45 Uhr, 13x, ab 13.10.
Otb, Kiga Rembrandtstr., UG, Raum L
Martin Kyrein 85,00 €

Yoga – Atmungs- und Entspannungspraxis NEU

Wie man atmet, so lebt man: Atemlos im Stress – ruhig, gelöst in der Entspannung. Alle Lebensvorgänge werden vom scheinbar so selbstverständlichen Atem bestimmt. Atem-, Empfindungs- und Bewegungsübungen öffnen die Atemräume, lösen muskuläre und psychische Anspannungen. Wir finden tiefe Entspannung und erholsamen Schlaf. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt. Dieser Kurs ist sowohl eine Vorbereitung auf Hatha-Yoga-Kurse als auch ein eigenständiger Übungsweg.

36319
Fr, 9.45-11.15 Uhr, 15x, ab 07.10.
Yo-Ma-Re, Kameterstraße 25, Neubiberg
Jutta Köhler 97,00 €

Yoga Mittleres Üben

36320
Mo, 17.00-18.30 Uhr, 15x, ab 10.10.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 139
Katharina Mertens-König 97,00 €

36322
Mo, 18.30-20.00 Uhr, 15x, ab 10.10.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 139
Katharina Mertens-König 97,00 €

36324
Mo, 19.00-20.30 Uhr, 15x, ab 10.10.
Otb, Kiga Rembrandtstr., UG, Raum L
Lisa Zimmermann 97,00 €

36325
Mo, 20.00-21.30 Uhr, 15x, ab 10.10.
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8,
Raum 10/UG
Anja Albert 97,00 €

36326
Mo, 20.15-21.45 Uhr, 14x, ab 10.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 2
Ruth Scherber 91,00 €

36328
Di, 18.00-19.30 Uhr, 15x, ab 04.10.
Yo-Ma-Re, Kameterstraße 25, Neubiberg
Jutta Köhler 97,00 €

36330
Mi, 19.30-21.00 Uhr, 15x, ab 05.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 2
Ilse Herrmann 97,00 €

36332
Do, 8.30-10.00 Uhr, 15x, ab 06.10.
Yo-Ma-Re, Kameterstraße 25, Neubiberg
Jutta Köhler 97,00 €

Yoga – Meditation

Mittleres Üben

Meditation und Üben des Erlernten stehen bei diesem Kurs im Vordergrund.

36334
Do, 8.30-10.00 Uhr, 13x, ab 13.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Martin Kyrein 85,00 €

36336
Fr, 8.00-9.15 Uhr, 15x, ab 07.10.
Yo-Ma-Re, Kameterstraße 25, Neubiberg
Jutta Köhler 82,00 €

Yoga 50plus

Mittleres Üben

Schrittweise lernen wir dieses einfühlsame Anpassen an unsere jeweilige Verfassung und entwickeln dabei ein erholsames Wohlfühl und neue Kräfte. Thema des Kurses sind die Schritte auf dem Weg zu einer ganzheitlichen spirituellen Entwicklung im Licht des Yogasutra – Samadipadah. Ablauf: Vortrag - Rezitation (15 Min.), Asana (60 Min.), Pranayama (5 Min.) und Meditation (5 Min.), Ausklang (5 Min.)

36338
Mo, 17.00-18.30 Uhr, 14x, ab 10.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 2
Ruth Scherber 91,00 €

Yoga für Männer

Mittleres Üben

Sie üben effektiv, schonend und zielgerichtet sich von körperlichem und emotionalem Druck und Spannungen zu befreien. In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in den Grundstellungen des Hatha Yogas und lernen Neues hinzu. Auch für Einsteiger geeignet.

36340
Mo, 20.30-22.00 Uhr, 15x, ab 10.10.
Otb, Kiga Rembrandtstr., UG, Raum L
Lisa Zimmermann 97,00 €

Yoga – Erspüren – Wahrnehmen - Erleben

Mittleres Üben

36346
Do, 18.45-20.15 Uhr, 13x, ab 13.10.
Otb, Kiga Rembrandtstr., UG, Raum L
Martin Kyrein 85,00 €

Yoga

Forderndes und Achtsames Üben

Schwerpunkt liegt auf Atmung, Körperwahrnehmung und Meditation

36354
Do, 17.45-19.15 Uhr, 12x, ab 06.10.
HkSbr, Erich Kästner Schule, EG, Aula
Ute Ernst 78,00 €

36356
Do, 18.30-20.00 Uhr, 15x, ab 06.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Gisela Persoh 97,00 €

36358
Do, 19.15-20.45 Uhr, 12x, ab 06.10.
HkSbr, Erich Kästner Schule, EG, Aula
Ute Ernst 78,00 €

Kundalini Yoga NEU

für Anfänger

Kundalini Yoga ist eine alte indische Tradition, die in den sechziger Jahren den Menschen im Westen zugänglich gemacht wurde. Das Besondere an Kundalini Yoga ist, dass die Übungsreihen dynamischer sind als in anderen Yogaarten und verbunden mit Atemtechnik und Mantrien für einen körperlich-geistig-seelischen Ausgleich sorgen. Alle Übungen sind leicht zu erlernen und schaffen spürbare Vitalität, Dehnbarkeit, Klarheit, Entspannung.

36370
Mo, 9.00-10.30 Uhr, 15x, ab 10.10.
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8,
Raum 10/UG
Katharina Hiltmann 97,00 €

36374
Mi, 9.00-10.30 Uhr, 10x, ab 05.10.
Clemens-Maria Kinderheim
Lisa Kelm 65,00 €

36375
Do, 17.30-19.00 Uhr, 15x, ab 06.10.
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8,
Raum 10/UG
Katharina Hiltmann 97,00 €

Kundalini Yoga

für Anfänger und Fortgeschrittene

Zugang Kursort über Parkplatz Hanns-Seidel Haus, Seiteneingang, Beschilderung „Ergotherapie/Friseur“ folgen.

36377
Di, 18.00-19.30 Uhr, 15x, ab 04.10.
Otb, Hanns-Seidel-Haus, Gymnastikraum, UG
Lisa Kelm 97,00 €

36378
Di, 19.30-21.00 Uhr, 15x, ab 04.10.
Otb, Hanns-Seidel-Haus, Gymnastikraum, UG
Lisa Kelm 97,00 €

Kundalini Yoga

für Fortgeschrittene

36380
Mi, 18.00-19.30 Uhr, 15x, ab 05.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Mona Böhm 97,00 €

36382
Mi, 19.30-21.00 Uhr, ab 05.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Mona Böhm 97,00 €

Yogalates

Yogalates ist die effektive Kombination aus Yoga und Pilates, um den Körper beweglich zu machen und eine tiefe Entspannung zu erreichen. Die hervorragenden Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Pilates-Konzept sind ein ideales Stärkungstraining für den Körper. Die meditative Komponente aus dem Hatha-Yoga sorgt dafür, dass man sich dabei gezielt erholen kann.

für Anfänger

36383
Do, 10.30-11.45 Uhr, 15x, ab 06.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
Bettina Hess 82,00 €



für Fortgeschrittene

36384
Do, 9.00-10.30 Uhr, 15x, ab 06.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
Bettina Hess 97,00 €

**Durch Entspannung zu Energie und Tatkraft
Yoga - Workshop**

Die gezielte Bewegung im Yoga fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel, stärkt das Herz und schenkt Energie und Tatkraft. Wir nutzen die Kraft der Achtsamkeit um Stresssituationen ruhiger und gelassener zu begegnen. Für Ungeübte geeignet.

36390
Sa, 13.00-17.00 Uhr, 26.11.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Gabriele Hartmann 22,00 €

Bewegung und Körpererfahrung

Bitte bringen Sie zu allen Kursen im Bereich Bewegung und Körpererfahrung bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Getränk mit.

**Die Feldenkrais-Methode –
Bewusstheit durch Bewegung**

Bei dieser Methode gibt es für jedes Gelenk und jede Muskelgruppe gezielte Übungen, die ohne Anstrengung ganz spielerisch ausgeführt werden können. Sie bieten oft unmittelbare Entlastung, wirken Schmerzen und Verspannungen entgegen und führen schnell zu einer deutlichen Steigerung der Flexibilität, besserer Körperhaltung und mehr Wohlbefinden. Die Feldenkrais Übungen sind für jeden geeignet, unabhängig von Alter oder Kondition.

36400
Mo, 9.55-11.25 Uhr, 15x, ab 17.10.
Otb, Kiga Rembrandtstr., UG, Raum L
Antonia Städele 92,00 €

36402
Di, 10.30-12.00 Uhr, 15x, ab 04.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
Waltraud Riemann 92,00 €

36404 NEU
Mi, 18.00-19.00 Uhr, ab 05.10.
Otb, Kiga Rembrandtstr., UG, Raum L
Antonia Städele 5-7 Pers.: 15x 83,00 €
8-12 Pers.: 15x 62,00 €

36406
Do, 18.30-20.00 Uhr, 15x, ab 06.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
Christel Knorrn 92,00 €

Für Sehbehinderte und Blinde mit Blindenhund

36408
Do, 11.15-12.45 Uhr, 10x, ab 06.10.
Otb, Mehrzweckhalle, Tagungsraum
Waltraud Riemann 62,00 €

Beckenboden-Training

Grundstufe

Obwohl der Beckenboden einen großen Einfluss auf das Leben hat, ist er für die meisten ein weit unbekanntes Körperteil. Hat der Beckenboden zu wenig Kraft oder ist er zu nachgiebig, kommt es häufig zu Senkungen der Scheidenwände oder der Gebärmutter, wobei die Schließmuskeln von Harnröhre und After mitbetroffen sein können. Der Beckenboden ist mitverantwortlich für unser Körpergefühl, für eine erfüllte Sexualität und damit auch in erheblichem Maße für unser inneres und äußeres Erscheinungsbild.

36412
Di, 18.00-19.30 Uhr, 10x, ab 04.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 2
Barbara Krebs-Mönnich 62,00 €

36413
Di, 19.45-21.15 Uhr, 10x, ab 04.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 2
Barbara Krebs-Mönnich 62,00 €

Beckenboden-Training

Mittelstufe

Die Basisübungen werden verbessert und trainiert. Voraussetzung: Teilnahme an mindestens zwei Grundkursen

36414
Fr, 10.15-11.15 Uhr, 10x, ab 07.10.
Otb, Kiga Rembrandtstr., UG, Raum L
Barbara Krebs-Mönnich 48,00 €

Beckenboden-Training

Oberstufe

Die Basisübungen werden wiederholt. Auf diesen bauen wir Bewegungsabläufe und Haltungen auf, die unseren Beckenboden daraufhin trainieren, dass er seine alltägliche vielseitige Arbeit wieder unbeschwert und ohne unsere bewusste Mitwirkung übernimmt. Voraussetzung: Teilnahme an mindestens fünf Kursen

36416
Fr, 9.00-10.00 Uhr, 10x, ab 07.10.
Otb, Kiga Rembrandtstr., UG, Raum L
Barbara Krebs-Mönnich 48,00 €

Übungskurs

Gesunder Rücken und Beckenbodentraining

Sie möchten erlernte Übungen zur aufrechten Körperhaltung und für einen gut funktionierenden Beckenboden vertiefen und regelmäßig in Gemeinschaft üben, so ist dieser Kurs der Richtige. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung auch mit motivierender Musik.

36417
Mi, 10.30-11.45 Uhr, ab 21.09.
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8,
Raum 10/UG
Bärbel Schneekloth-Schulken 78,00 €
nicht im November

Körperbalance – Rund um die Wirbelsäule

Die Körpermitte und Balance stehen im Zentrum dieses Kurses. Die Inhalte sind:

- Mobilisation & Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen
 - Balanceübungen
 - gezieltes Rückentraining
 - Stretching und Entspannung zum Ausklang
- Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, Handtuch

36420
Di, 9.30-10.30 Uhr, 15x, ab 04.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Peter Simon 62,00 €

36426
Di, 18.00-19.00 Uhr, 15x, ab 04.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Andrea Bröker 62,00 €

36428
Mi, 8.15-9.15 Uhr, 15x, ab 05.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Eva Sörgel 62,00 €

Rückenfit mit Pilates

50plus

Spaß und Freude an der Bewegung, verbunden mit motivierender Musik stehen in diesem Kurs im Vordergrund. Kräftigung und Mobilisation des Rückens, Fitness, sanfte Ganzkörperübungen nach Pilates zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur Muskelkräftigung, Stretching sowie Entspannung und Bewegungskoordination sind Schwerpunkte unseres Trainings.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch
36429
Mi, 9.25-10.25 Uhr, 15x, ab 05.10.
Otb, Schule III, Gebäude A, Ballettsaal
Sigrid Zillober 62,00 €

Qigong

Qi = Lebensenergie, Gong = kundiges, beharrliches Üben, Qigong = Übung an der Lebensenergie. Fließende, langsame Bewegungen führen den Atem und ermöglichen einen besseren Fluss der Lebensenergie. Blockaden können sich lösen, die inneren Organe regenerieren sich, die Konzentrationsfähigkeit wächst, Ausgeglichenheit und Ruhe stellen sich ein. Die Übungen klingen aus mit einer kurzen Meditation. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

36431
Mo, 10.30-12.00 Uhr, 15x, ab 10.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Hedda Rösler 97,00 €

36432
Mo, 18.00-19.30 Uhr, 15x, ab 10.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Hedda Rösler 97,00 €

36434
Mo, 19.30-21.00 Uhr, 15x, ab 10.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Hedda Rösler 97,00 €

36438
Mi, 11.00-12.30 Uhr, 15x, ab 05.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Hedda Rösler 97,00 €

Schlankheits-Qigong

Die rhythmisch fließenden Qigong-Übungen und Selbstmassagen regulieren den Energiefluss im Körper. Der Stoffwechsel wird angekurbelt, Schlacken und Giftstoffe ausgeschieden, die Verdauung reguliert und die Sauerstoffzufuhr in allen Zellen verbessert. Stressabbau und gute Laune beim Üben verhelfen zu emotionalem Gleichgewicht und so können die überflüssigen Pfunde (fast) mühelos purzeln.

36444
Di, 18.15-19.15 Uhr, 8x, ab 04.10.
HkSbr, Erich Kästner Schule, EG, Aula
Monika Spiegel 39,00 €

Qigong nach den fünf Elementen

So wie die Natur sich in den Jahreszeiten wandelt und immer eine neue entsprechende Energie vorherrscht, so sind auch im Menschen alle 5 Elemente vertreten und bedingen sich gegenseitig. Ist ein Element geschwächt oder im Übermaß vorhanden ergeben sich Störungen und Krankheiten. In diesem Kurs lernen wir die Elementelehre und spezielle bewegte Übungen kennen, die Ausgleich und Harmonisierung bewirken. Sind alle Elementekräfte im Gleichgewicht, ist der Mensch gesund und vital.

36445
Di, 19.30-21.00 Uhr, 15x, ab 04.10.
HkSbr, Erich Kästner Schule, EG, Aula
Monika Spiegel 97,00 €

Qigong – für die Augen Workshop

„Einmal sehen ist besser als hundert Mal hören“, sagen die Chinesen. Dieses Sprichwort unterstreicht die Wichtigkeit des Sehens für nahezu alle Lebensbereiche. In China behandelt man immer schon Augenverspannungen und Sehstörungen aller Art – Nah- oder Fernsicht, grauer und grüner Star, trockenes und feuchtes Auge, Augenmuskelschwäche und Augenmuskelerregung – mit Qigong-Techniken, die hier vorgestellt werden.

36446
Sa, 10.00-18.00 Uhr, 15.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
Dr. Wan-Chung Chen 39,00 €

Qigong – für den Alltag Workshop

Viele Menschen fühlen sich den täglichen Anforderungen nicht gewachsen, stehen häufig unter Stress und leiden unter den verschiedensten Alltagsbeschwerden. Qigong, die altbewährte chinesische Bewegungs- und Atemtherapie, verhilft zu Ruhe, Gelassenheit und Gesundheit. Wir lernen den Körper zu lockern („Song“), Energie fließen zu lassen („Tong“) und uns von Kopfflastigkeit zu befreien („Kong“).

36447
Sa, 10.00-18.00 Uhr, 10.12.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
Dr. Wan-Chung Chen 39,00 €

Taiji-Qigong

15 Ausdrucksformen nach Prof. Jiao Guorui
Taiji-Qigong beinhaltet die Formen der Kampfkunst sowie der Pflege des Lebens. In den 15 Ausdrucksformen nach Prof. Jiao Guorui kommt beides in natürlicher Form zum Ausdruck. Der Übende kann an seine eigene Kraft anknüpfen. Blockaden werden gelöst, so dass die Lebensenergie wieder frei fließen kann. Die 15 Ausdrucksformen sind gut zu erlernen und lassen sich besonders leicht an unterschiedliche Konstitutionen anpassen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

36450 NEU

Mo, 20.00-21.15 Uhr, 15x, ab 10.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Angela Reyes v. Zanthier 82,00 €

36452

Mo, 19.00-20.00 Uhr, ab 10.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Angela Reyes v. Zanthier 5-7 Pers.: 15x 87,00 €
8-14 Pers.: 15x 65,00 €

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan (= chinesisches Schattensystem) ist ein System von meditativen, tänzerischen Bewegungen, das seinen Ursprung in den uralten Kampfkünsten Chinas hat. Eine Bewegung fließt in die andere über, völlig gelöst und entspannt. In diesem Kurs erlernen wir schrittweise die Folge der Bewegungen und kommen ihrem Verständnis näher. Dabei erlangen wir inneren Frieden und Harmonie mit uns selbst. Diese Methode ist bis ins hohe Alter erlernbar.

Tai Chi Chuan – Schnupperkurs

36456
Mo, 18.00-19.30 Uhr, ab 10.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
Dieter Cornelius 24,00 €

Tai Chi Chuan – Grundstufe Kurzform Yang Stil 1. Teil

36458 NEU
Mo, 18.00-19.30 Uhr, 10x, ab 07.11.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
Dieter Cornelius 65,00 €

36460 NEU

Di, 20.30-21.30 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Barbara Thürnagel 65,00 €
nicht am 08.11.2011

Tai Chi Chuan – Mittelstufe Kurzform Yang Stil 2. + 3. Teil

36461
Di, 19.15-20.30 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Barbara Thürnagel 82,00 €
nicht am 08.11.2011

Tai Chi Chuan – Oberstufe Kurzform Yang Stil

36462
Mo, 19.30-21.00 Uhr, 15x, ab 10.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
Dieter Cornelius 97,00 €

Pilates
Pilates Training

Pilates ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Körpermitte. Es verhilft uns unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Beckenbodenmuskulatur werden bei allen Übungen miteinbezogen. Muskelaufbau und Muskelstraffung werden durch ein spezielles System von Anspannung und Mobilisation der Muskulatur und der Gelenke erreicht. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln eine tiefere Konzentrationsfähigkeit auf den eigenen Körper. Die Stunde beginnt mit Aufwärmübungen und Mobilisation und endet mit Stretching und Entspannung.

Bitte zu allen Pilateskursen mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Gymnastikmatte

Pilates in der Mittagspause

36465
Mo, 12.30-13.30 Uhr, 15x, ab 10.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Natasa Merlic 69,00 €



BlueJay bietet ein weites Spektrum an Workshops, Retreats und Heilung an, sowie eine ganze Reihe von Ritualen und Zeremonien mit indigenen Lehrern und traditionellen Heilern aus den verschiedensten Kulturkreisen. Das Ziel ist es, den Teilnehmern zu ermöglichen, mit Traditionen in Kontakt zu kommen, die in der modernen Welt schon lange verloren sind. Darüber hinaus können die Teilnehmer so zu ihrer eigenen Tradition finden.

Kontakt:

Daniela Scaramelli
Kiefernweg 20
85604 Zorneding

Tel. & Fax 0 81 06 / 30 86 16
Mail: daniela@bluejay.eu

www.BlueJay.eu


Workshops, Retreats, Rituale, Heilung

Dancing Thunder

Schamane & Medizinmann

■ **Medizinrad Teachings**
für Fortgeschrittene
Vertiefung und Weiterentwicklung der eigenen Spiritualität.
23. - 25. September 2011
Riedering

■ **Tiefe Visionsreisen**
Die hohe Schule der Spiritualität.
07. - 09. Oktober 2011
Riedering


Elliott Rivera

Schamane & Channel

■ **Channel Kurs**
Anwendungsmöglichkeiten zur Heilung und Verbindung mit Ahnen und Geistführern.
07. - 09. Oktober 2011
Oberaufham

■ **Schamanischer Heil-Retreat**
Yoga, Qi Gong, Massage, Tiefe Ruhe, Bewegung, Kräuterkunde, Spirituelle Praktiken, Meditationen, Ausgewogene Ernährung
19. - 23. Oktober 2011
Riedering


Ahamkara

Altai Schamane

■ **Schamanische Ausbildung**
Traditionelles sibirisches Heilwissen und Heiltechniken, Arbeit mit Totems, mit dem Traumkörper und den vier großen, sibirischen Geistern
12. - 13. November 2011,
Oberaufham

■ **Tengri & Die Geister der Planeten** – Totems, Geister und sibirischer Schamanismus.
01. & 02. Oktober 2011
Oberaufham

Pilates – Grundstufe

- 36467**
Di, 9.00-10.00 Uhr, 15x, ab 04.10.
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8,
Raum 10/UG
Wannee Schneider 69,00 €
- 36468**
Di, 18.00-19.00 Uhr, 15x, ab 11.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
Susanne Schumann 69,00 €

- 36470**
Di, 18.00-19.00 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Sportzentrum, Gymnastikraum
Sylvia Redecker 69,00 €

- 36471 NEU**
Mi, 9.30-10.30 Uhr, 15x, ab 05.10.
Otb, Kleist 30, Studio (Kleiststr. 30 /
Ecke Lenbachallee)
Natasia Merlic 69,00 €

- 36472**
Mi, 18.30-19.30 Uhr, 15x, ab 05.10.
Otb, Kleist 30, Studio (Kleiststr. 30 /
Ecke Lenbachallee)
Barbara Valera 69,00 €

- 36473 (inkl. Herbstferien)**
Fr, 18.15-19.30 Uhr, 17x, ab 07.10.
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8,
Raum 10/UG
Natasia Merlic 95,00 €

Pilates – Mittelstufe

- 36480**
Mo, 9.30-10.30 Uhr, 15x, ab 10.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
Wannee Schneider 69,00 €

- 36482**
Mo, 19.00-20.00 Uhr, 15x, ab 10.10.
Otb, Kleist 30, Studio (Kleiststr. 30 /
Ecke Lenbachallee)
Susanne Schumann 69,00 €

- 36483**
Mo, 20.00-21.00 Uhr, 15x, ab 10.10.
Otb, Kleist 30, Studio (Kleiststr. 30 /
Ecke Lenbachallee)
Susanne Schumann 69,00 €

- 36484**
Di, 19.00-20.00 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Sportzentrum, Gymnastikraum
Sylvia Redecker 69,00 €

- 36485**
Di, 20.30-21.30 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Anne-Sophie Kramer 69,00 €

- 36486**
Mi, 8.30-9.30 Uhr, 15x, ab 05.10.
Otb, Kleist 30, Studio (Kleiststr. 30 /
Ecke Lenbachallee)
Natasia Merlic 69,00 €

- 36489**
Mi, 19.30-20.30 Uhr, 15x, ab 05.10.
Otb, Kleist 30, Studio (Kleiststr. 30 /
Ecke Lenbachallee)
Barbara Valera 69,00 €

- 36490**
Do, 10.00-11.00 Uhr, 15x, ab 06.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Agata Swidkiewicz 69,00 €

- 36492**
Do, 17.30-18.30 Uhr, 15x, ab 06.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
Martina Bäumle 69,00 €

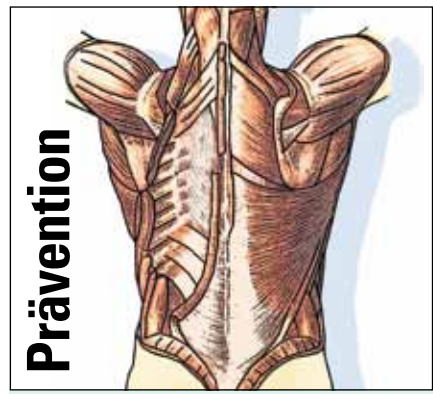
- 36493 (inkl. Herbstferien)**
Fr, 17.00-18.15 Uhr, 17x, ab 07.10.
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8,
Raum 10/UG
Natasia Merlic 95,00 €

Pilates – Oberstufe

- 36496**
Di, 19.00-20.00 Uhr, 15x, ab 11.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
Susanne Schumann 69,00 €

Pilates Flow – Oberstufe

- Wir verbinden klassische Pilates Übungen zu einem fließenden Ganzen.
Der Kurs ist für Schwangere nicht geeignet. Vor-
kenntnisse in Pilates sollten vorhanden sein!
- 36498**
Fr, 8.45-9.45 Uhr, ab 07.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
Martina Bäumle 5 - 7 Pers.: 15x; 92,00 €
8-12 Pers.: 15x; 69,00 €



Im Programmbereich Prävention entsprechen unsere Kursinhalte und Qualifikationskriterien unserer Kursleiter den bundesweiten Qualitätsempfehlungen der kooperierenden Krankenkassen (alle Ersatzkassen, Betriebskrankenkassen und Innungskassen) und des Deutschen Volkshochschulverbandes e.V. nach § 20. SGB V. Die Kurse können von den Krankenkassen gefördert werden. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursanmeldung bei ihrer Krankenkasse!

Bei Teilnahme an geförderten Kursen erstatten Krankenkassen die Kursgebühren ganz oder zu einem großen Teil. Hierzu sind nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung der vhs und ein Zahlungsbeleg über die Kursgebühr bei der Krankenkasse einzureichen. Die Teilnahmebescheinigung wird erteilt, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

Bitte vermerken Sie auf der Anwesenheitsliste ob Sie eine Teilnahmebestätigung wünschen. Wir müssen Ihnen aufgrund des Verwaltungsaufwandes bei nachträglicher Ausstellung der Teilnahmebestätigung 3,00 € pro Bestätigung berechnen.

Grundsätzlich können aus den Bereichen Entspannung, Stressbewältigung, Prävention und Bewegung weitere Kurse im vhs-Programm

von den Gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob Ihr Kurs dazugehört.

Bitte bringen Sie zu allen Kursen im Bereich Prävention Sportbekleidung, Matte, Handtuch und Getränk mit, falls nichts anderes angegeben ist.

Wirbelsäulengymnastik

Bewegungsmangel, Hektik, Stress sind die häufigsten Ursachen von Rückenproblemen, unter denen bereits 70% der Erwachsenen leiden. Die Kombination aus Bewegung, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen kann unseren Rücken wieder „in Schwung“ bringen. Dazu gehören gezielte Übungen zur Lockerung und Kräftigung der Schulter-, Rücken- und Rumpfmuskulatur sowie ein leichtes allgemeines Bewegungstraining. Durch funktionsgerechte Bewegung und angemessene Entspannung verringern wir unsere Rückenbeschwerden und gewinnen Lebensqualität zurück.

Mitmachen kann jeder, der nicht an einer akuten Erkrankung der Wirbelsäule leidet. Der Kurs ersetzt keine krankengymnastische Behandlung, dient aber der Vorbeugung. Im Zweifelsfall bitte mit dem Hausarzt Rücksprache nehmen.

- 36502**
Mo, 18.00-19.00 Uhr, 15x, ab 10.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Friedgard Seraphim 62,00 €

- 36508**
Di, 8.30-9.30 Uhr, 15x, ab 04.10.
Otb, Schule III, Gebäude A, Ballettsaal
Ulrike Otte-Schulze 62,00 €

- 36510**
Di, 9.30-10.30 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Friedgard Seraphim 62,00 €

- 36512**
Di, 10.30-11.30 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Friedgard Seraphim 62,00 €

- 36516**
Di, 17.00-18.00 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Realschule, Turnhalle
Friedgard Seraphim 62,00 €

- 36518**
Di, 18.00-19.00 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Realschule, Turnhalle
Friedgard Seraphim 62,00 €

- 36522**
Mi, 18.15-19.15 Uhr, ab 12.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
Ursula Jusic 62,00 €

- 36530**
Do, 8.30-9.30 Uhr, 15x, ab 06.10.
Otb, Kleist 30, Studio (Kleiststr. 30 /
Ecke Lenbachallee)
Friedgard Seraphim 62,00 €

- 36532**
Do, 10.30-11.30 Uhr, 15x, ab 06.10.
Otb, Kleist 30, Studio (Kleiststr. 30 /
Ecke Lenbachallee)
Friedgard Seraphim 62,00 €

- 36534**
Do, 11.30-12.30 Uhr, 15x, ab 06.10.
Otb, Kleist 30, Studio (Kleiststr. 30 /
Ecke Lenbachallee)
Friedgard Seraphim 62,00 €

36536
Do, 18.00-19.00 Uhr, 15x,
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Friedgard Seraphim ab 06.10.
62,00 €

36538
Do, 19.00-20.00 Uhr, 15x,
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Friedgard Seraphim ab 06.10.
62,00 €

36540
Do, 20.00-21.00 Uhr, 15x,
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Friedgard Seraphim ab 06.10.
62,00 €

36542
Fr, 8.30-9.30 Uhr, 15x,
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Friedgard Seraphim ab 07.10.
62,00 €

36544
Fr, 9.30-10.30 Uhr, 15x,
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Friedgard Seraphim ab 07.10.
62,00 €

36546
Fr, 10.30-11.30 Uhr, 15x,
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Friedgard Seraphim ab 07.10.
62,00 €

36548
Fr, 11.30-12.30 Uhr, 15x,
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Friedgard Seraphim ab 07.10.
62,00 €

Rückentraining – sanft und effektiv

Den Rücken auf angenehme und effektive Weise stärken. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden gezielte Übungen zur Mobilisation des Schultergürtels, der Hüfte und der Wirbelsäule durchgeführt. Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur und das Dehnen der verkürzten Muskelpartien fördern eine ausgewogene Haltung und schützen vor einseitiger Abnützung und Versteifung der Wirbelsäule. Atemübungen und Entspannung verbessern die Körperwahrnehmung. Trainiert wird auch mit Theraband, Pezziball und Gymnastikstäben zu Musik. Informationen rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat und kleine Übungen für zwischendurch runden diesen Kurs ab.

36560
Mo, 18.50-19.50 Uhr, 15x,
HkSbr, Erich Kästner Schule, EG, Aula
Ursula Jusic ab 10.10.
65,00 €

36562
Di, 11.00-12.00 Uhr, 15x,
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Andreas Booms ab 04.10.
65,00 €

in der Mittagspause NEU

36564
Di, 13.00-14.00 Uhr, 15x,
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Andreas Booms ab 04.10.
65,00 €

36566
Di, 14.00-15.00 Uhr, 15x,
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Andreas Booms ab 04.10.
65,00 €

36570
Mi, 15.00-16.00 Uhr, 15x,
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Andreas Booms ab 05.10.
65,00 €

36572
Mi, 16.00-17.00 Uhr, 15x,
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Andreas Booms ab 05.10.
65,00 €

36574
Mi, 17.00-18.00 Uhr, 15x,
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Andreas Booms ab 05.10.
65,00 €

Rückentraining für Frühaufsteher NEU

36576
Do, 8.00-9.00 Uhr, 15x,
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Andreas Booms ab 06.10.
65,00 €

36577
Fr, 17.00-18.00 Uhr, 15x,
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Andreas Booms ab 07.10.
65,00 €

Der Gesunde Rücken NEU

Eines der besten Rezepte für einen gesunden Rücken ist viel Bewegung richtiges Sitzen, Gehen, Liegen, Heben und Tragen. Erkennen Sie mit Hilfe der Kursleiterin Ihre eigenen Rücken belastenden Gewohnheiten. Lernen Sie den Nutzen dazugehöriger Entlastungsstrategien, Ausgleichsbewegungen und eines individuellen Rückentrainings kennen. Der Kurs hilft Ihnen sich wieder mehr im Alltag zu zutrauen und Erinnerungshilfen unterstützen Sie bei der Umsetzung.

36578
Mi, 9.00-10.30 Uhr, 12x, ab 05.10.
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8,
Raum 10/UG
Bärbel Schneekloth-Schulken 78,00 €
nicht im November

Osteoporose-Gymnastik

Wie kann geholfen werden?

Die Osteoporose ist mit Abstand die häufigste generalisierte Erkrankung des Skelettsystems. Es handelt sich hierbei um einen Verlust an Knochenmasse, der insbesondere die Stütz- und Tragefunktion der Wirbelsäule beeinträchtigt. Die Folge sind statische Fehlhaltungen, die zur typischen Schmerzsymptomatik führen. Im Unterschied zur Wirbelsäulengymnastik steht hier isometrisches Training mit geringem Bewegungsausmaß im Vordergrund. Dieses Übungsprogramm ist gleichzeitig für den rheuma- und arthrosegefährdeten Personenkreis geeignet. Hinweis: Bei Osteoporose-Erkrankung ist die Erlaubnis des Arztes erforderlich.

36580
Di, 8.30-9.30 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Friedgard Seraphim 62,00 €

36584
Di, 11.30-12.30 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Friedgard Seraphim 62,00 €

36588
Do, 9.30-10.30 Uhr, 15x, ab 06.10.
Otb, Kleist 30, Studio (Kleiststr. 30 /
Ecke Lenbachallee)
Friedgard Seraphim 62,00 €



Augenzentrum
München
Sichtbar besser.

Nie wieder Brille suchen!

Genießen Sie eine scharfe Sicht in Ferne und Nähe ganz ohne Brille und Sehhilfe.

Bei Kurz-, Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung und auch bei Alterssichtigkeit.

Die Dauerkorrektur Ihrer Fehlsichtigkeit hebt Ihre Lebensqualität. Lassen Sie sich von unserem Expertenteam individuell beraten.

Während Ihrer kostenlosen Erstberatung in einem der modernsten Augenzentren Deutschlands zeigen wir Ihnen gerne die Möglichkeiten für Ihr Leben ohne Brille.

Augenzentrum München
Zentrum Riem
Hanns-Schwindt-Str. 17
81829 München

Augenzentrum München
Zentrum Haidhausen
Einsteinstr. 1
81675 München

Telefon: (089) 471 555

Weitere Infos unter:
www.augenzentrum-muenchen.de

Bewegungstraining für Frauen und Männer
NEU

Intensive Dehnungs- und Kräftigungsübungen auf Rückenschulbasis, angelegt als Osteoporose-Prophylaxe, verbinden sich mit konzentrierter Arbeit an der Körperwahrnehmung und wohl-tuender Entspannung.

36590
Mo, 9.00-10.30 Uhr, 10x, ab 10.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Iris Vormann 65,00 €

Wirbelsäulentraining für Mütter
mit Babys/Kleinkindern bis ca. 3 Jahre **NEU**

Der Kurs beinhaltet Entlastungs- und Entspan-nungsübungen, sowie stärkende und unterstützende Körperarbeit für den Rücken, der im Alltag mit kleinen Kindern (Heben, Tragen, etc...) stark beansprucht wird. Auch für Mütter mit Kaiserschnitt! Sie können ihn zusammen mit ihrem Kleinkind besuchen.

Kleingruppe: max. 8 TN + Kinder
36595
Mo, 10.30-12.00 Uhr, 10x, ab 10.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
Iris Vormann 98,00 €



Bewegung

Fitness- und Konditionstraining

Bitte bringen Sie zu allen Kursen im Bereich **Fitness- und Konditionstraining Sportbekleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch und etwas zu trinken mit.**

Kurse, die mit einem Schnuller gekennzeichnet sind, bieten eine Kinderbetreuung an oder Sie können Ihr Kleinkind mit in den Kurs nehmen.

Fit forever

... ist ein Fitness-Programm, das sich aus drei Säulen zusammensetzt: Herz-Kreislauf-Training, Dehnen und Kräftigen und Entspannen. Es werden die positiven Elemente des klassischen Aerobictrainings aufgegriffen mit dem Ziel, Haltungsschwächen, Koordinationsdefizite, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht vorzubeugen. Eingesetzt werden neben flotter Musik auch Kleingeräte. Bei Herz-Kreislauf Erkrankungen sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Arzt.

36600
Di, 18.15-19.15 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Volksschule, Rathausplatz 9, Turnhalle
Malgorzata Brada 57,50 €

36602
Fr, 9.00-10.00 Uhr, 15x, ab 07.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Bettina Mayer 57,50 €

Fit und Fun
für Frau und Mann

Dieser Kurs bietet ein gemäßigtes Fitnessprogramm für jedes Alter. Wir starten mit einem Aufwärmprogramm, gefolgt von leichtem Ausdauertraining, gezielter Kräftigung verschiedener Muskelgruppen und Koordinations- und Beweglichkeitstraining. Die Stunde beenden wir mit Stretching und Entspannungsübungen. Freuen Sie sich auf Bewegung mit viel Musik und Spaß.

36604
Mo, 19.00-20.00 Uhr, 15x, ab 10.10.
Hohenbrunn, Grundschule, Turnhalle
Renate Haschigk 57,50 €

36606
Di, 10.00-11.00 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Sportzentrum, Turnhalle 1
Renate Haschigk 57,50 €

Fit und Fun
mit Volleyballspiel

Gemäßigtes Fitnessprogramm mit abschließendem Volleyballspiel, die Grundtechniken werden vermittelt. Neu- und Wiedereinsteiger willkommen. Bei schönem Wetter im Freien.

36608
Di, 10.00-11.30 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Sportzentrum, Turnhalle 1
Renate Haschigk 85,00 €

Konditionstraining

Der Kurs bietet ein gesundheitlich orientiertes Allround-Konditionstraining zur Steigerung der allgemeinen Ausdauerleistung. Neben Koordination, Kraft und Schnelligkeit wird Beweglichkeit gezielt mit Übungen geschult. Dabei kommen Hanteln, Theraband sowie Gerätezirkel zum Einsatz, um Kraft, Körpergefühl und Kondition effektiv zu trainieren.

36610
Di, 19.15-20.15 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Sportzentrum, Turnhalle 3
Kirsten Horrmann 57,50 €

mit Volleyballspiel

36611
Di, 19.15-20.45 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Sportzentrum, Turnhalle 3
Kirsten Horrmann 85,00 €

Ausgleichssport für Herren

Vielseitiges Angebot zur Entwicklung und Erhaltung von sportlicher Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden. Schulung von Ausdauer und Beweglichkeit, Verbesserung der allgemeinen Kondition. Auch geeignet für Wiedereinsteiger. Zum Abschluss je 30 Min. Volleyball.

36612
Di, 19.30-21.00 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Volksschule, Rathausplatz 9, Turnhalle
Herbert Forster 86,00 €

Fit + Relaxed am Abend

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich nach einem langen und stressigen Tag noch einmal körperlich „auspowern“ möchten. Der Kurs bietet Allround-Konditionstraining zur Steigerung der allgemeinen Ausdauerleistung des Körpers. Neben dem Konditionstraining werden auch Kraft und Beweglichkeit geschult. Die abschließenden Atem- und Lockerungs-Übungen lassen die Stunde sanft ausklingen.

36614
Di, 20.45-21.45 Uhr, 15x, ab 04.10.
Sportzentrum Neubiberg, TH 2+3
Kirsten Horrmann 57,50 €

JOYrobic

Bewegung mit Freude

Spaß an der Bewegung und Musik stehen in dieser Stunde im Vordergrund. Mit einer sanften Art von Aerobic, verbunden mit gelenk- und wirbelsäulegerechten Übungen, bringen wir den Kreislauf in Schwung, stärken die Gesamtmuskulatur, steigern die Fitness und straffen so die Figur.

36616
Mi, 8.45-9.45 Uhr, 15x, ab 05.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Renate Haschigk 57,50 €

36617
Mi, 10.00-11.00 Uhr, 15x, ab 05.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Renate Haschigk 57,50 €

Fitness- und Konditionstraining

Wir kombinieren Muskel- und Herz-Kreislauf-Training. Dies realisieren wir durch Lauftraining im Freien bei fast jedem Wetter, durch spielerische Konditionsarbeit, Gymnastik, Stretching und Krafttraining mit entsprechenden Geräten. Ein ideales Training für Teilnehmer, die Spaß am Laufen haben und ihre Kondition erhalten und verbessern wollen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und ein zweites Paar Turnschuhe.

36618
Do, 19.15-20.45 Uhr, 10x, ab 06.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 2
Saskia Tajib 57,50 €

VHS Lauftreff

Wer Lust zum Laufen verspürt und nicht allein seine Runden ziehen möchte, der findet bei uns das Richtige: eine zielgerichtete, Verletzungen vorbeugende Aufwärm- und Dehngymnastik; ein dosiertes, leistungssteigerndes Lauftraining mit abschließenden Cool-down-Übungen zum Schutz gegen Muskelverspannungen und Verletzungen sowie die individuelle fachliche Anleitung hinsichtlich Lauftechnik, Atemschulung, Pulskontrolle usw. Wir trainieren den Herbst und Winter hindurch.

Bitte mitbringen: Laufschuhe, Sportbekleidung, Getränk

36619
Fr, 8.15-9.30 Uhr, 10x, ab 21.10.
Brunnthal auf OBI Parkplatz
Gabriella Harras 6-7 Tn: 55,00 €
ab 8 Tn: 40,00 €

→ weiteres Angebot 35500

Fitnessstraining
für Damen und Herren

Im Fitnessstraining wird das Ziel verfolgt, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems sowie der Muskeln und die Beweglichkeit der Gelenke so zu verbessern, dass die Gesundheit erhalten bleibt und die Voraussetzung geschaffen wird, auch andere Sportarten zu betreiben. Ergänzt wird das Training durch kleine Spiele.

36620
Do, 20.00-21.00 Uhr, 15x, ab 06.10.
Nbb, Realschule, Turnhalle
Wilhelm Deml 57,50 €

Fitnessstraining für Jung und Alt
für Frauen

Stärken Sie den Rücken und die gesamte Muskulatur. Mit einem Stretchingprogramm beginnt das Training und durch gezielte Übungen an verschiedenen Fitnessgeräten wird die Kraft und die Koordination verbessert.

36622

Mo, 18.15-19.45 Uhr, ab 26.09.
Nbb, Volksschule, Rathausplatz 9, Fitnessraum
Elmar Ströhr ab 6 Pers.: 115,00 €
ab 8 Pers.: 97,00 €

36623

Mi, 18.15-19.45 Uhr, ab 28.09.
Nbb, Volksschule, Rathausplatz 9, Fitnessraum
Elmar Ströhr ab 6 Pers.: 115,00 €
ab 8 Pers.: 97,00 €

Fitnessstraining für Jung und Alt für Männer

Stärken Sie den Rücken und die gesamte Muskulatur. Mit einem Stretchingprogramm beginnt das Training und durch gezielte Übungen an verschiedenen Fitnessgeräten wird die Kraft und die Koordination verbessert.

36624

Mo, 20.00-21.30 Uhr, ab 26.09.
Nbb, Volksschule, Rathausplatz 9, Fitnessraum
Elmar Ströhr ab 6 Pers.: 115,00 €
ab 8 Pers.: 97,00 €

36625

Mi, 20.00-21.30 Uhr, ab 28.09.
Nbb, Volksschule, Rathausplatz 9, Fitnessraum
Elmar Ströhr ab 6 Pers.: 115,00 €
ab 8 Pers.: 97,00 €

Morgen Gymnastik für Damen 50plus

Training der gesamten Muskulatur, Ausdauer-, Haltungs-, Dehnungs-, Lockerungs- und Entspannungsübungen. Mit frischem Elan beginnen wir den Tag und steigern unsere Leistungsfähigkeit. Wir freuen uns auf jeden, der Lust hat sich zu bewegen und sich fit zu halten. Es ist nie zu spät anzufangen!

36630

Mo, 8.30-9.30 Uhr, 15x, ab 10.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Michaela Pfisterer 57,50 €

Morgen Gymnastik für Damen und Herren 50plus

Gemeinsames Üben mit Musik bringt uns viel Freude! Unser Programm: Training der gesamten Muskulatur, Haltungs-, Dehnungs-, Lockerungs- und Entspannungsübungen. Die Beweglichkeit wird verbessert. Wir freuen uns auf jeden, der Lust hat sich zu bewegen und sich fit zu halten. Es ist nie zu spät anzufangen!

36632

Mo, 9.45-10.45 Uhr, 15x, ab 10.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Michaela Pfisterer 57,50 €

36633

Mo, 11.00-12.00 Uhr, 15x, ab 10.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Michaela Pfisterer 57,50 €

36634

Do, 9.00-10.00 Uhr, 15x, ab 06.10.
Putzbrunn, Dreifachturnhalle, Gymnastikraum
Michaela Pfisterer 57,50 €

Ausgleichsgymnastik
50plus

Ein Kurs für diejenigen, die schon etwas Kondition mitbringen und fit bleiben möchten. Es werden Einzelübungen, Partnerübungen und Konditionsprogramme (u.a. Zirkeltraining), aber auch Übungen mit Geräten sowie Ballspiele angeboten, auch mit Einsatz von Musik.

36636

Mo, 20.00-21.00 Uhr, 15x, ab 10.10.
Otb, Schule III, Gebäude A, Halle 1/A
Fritz Eibl 57,50 €

Funktionelle Fitness-Gymnastik

Zur Verbesserung Ihrer Kondition und Konstitution. Durch gezielte Übungen, werden verspannte Muskeln schonend gelockert, geschwächte gekräftigt und verkürzte gedehnt. Gleichzeitig wird die Herz-Kreislauf-tätigkeit angeregt. Eingesetzt werden neben flotter Musik auch Kleingeräte wie Therabänder und Gymnastikbälle.

36638

Di, 9.30-10.30 Uhr, 15x, ab 04.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, Halle 2/B
Michaela Pfisterer 57,50 €

Hocker Gymnastik NEU

Hier kann jeder mitmachen, vor allem diejenigen, die nicht auf der Matte üben können oder nicht mehr so gut zu Fuß unterwegs sind. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung miteinander. Mit Musik bewegen wir im Sitzen unsere Gelenke und Muskeln. Mit verschiedenen Geräten (Ball, Theraband, Tücher, u.ä.) verbessern wir Koordination, Beweglichkeit und Kraft und stärken unser Herz-Kreislaufsystem. Mit Entspannungsübungen lassen wir die Stunde ausklingen.

Bitte mitbringen: Saubere Schuhe, bequeme Kleidung, Getränk.

36639

Di, 10.45-11.45 Uhr, 15x, ab 04.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Michaela Pfisterer 57,50 €

Leichte Gymnastik in der Schwangerschaft NEU

Sie sind schwanger und möchten sich trotzdem noch fit und beweglich fühlen? In diesem Kurs wird Ihr Körper durch Mobilisations- und Kräftigungsübungen schonend trainiert und auch die Entspannung für Sie und Ihr Baby darf natürlich nicht fehlen! Die Übungen können individuell auf jede Teilnehmerin abgestimmt werden. Bitte klären Sie die Kursteilnahme zuvor mit Ihrem Arzt ab. Keine Geburtsvorbereitung! Die Kursleiterin ist Gymnastik-, Sport-, und Pilateslehrerin, aber keine Hebamme o.ä..

36640

Mi, 10.30-11.30 Uhr, 10x, ab 05.10.
Otb, Kleist 30, Studio (Kleiststr. 30 / Ecke Lenbachallee)
Sabine Stögbauer 48,00 €

Skigymnastik für Jung + Alt

Hier können Sie sich auf die Wintersaion und Bewegung im Schnee vorbereiten. Hier werden Ihre Muskeln trainiert und durch gezielte dynamische Bewegungen Ihre Beweglichkeit geschult sowie Ihre Ausdauer gestärkt.

36643

Mi, 18.30-19.30 Uhr, 15x, ab 05.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, Halle 2/B
Wilhelm Deml 57,50 €

Rhythmische Konditionsgymnastik

Dies ist eine rhythmische Konditionsgymnastik, die Elemente aus Tanz und Callanetics enthält. Sie dient der Verbesserung des Herz- und Kreislaufsystems, der Mobilisierung, Dehnung und Kräftigung sämtlicher Muskelgruppen des Körpers. Die darauffolgende Entspannung bringt körperliches und psychisches Wohlbefinden.

36644

Do, 17.30-18.30 Uhr, 15x, ab 06.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Karin Strobl 62,00 €

Fit in den Tag

Wir starten mit einer schwingvolle Aufwärmphase zu motivierender Musik. Danach werden Bauch, Beine, Po und Rücken gekräftigt. Die gezielte Stärkung der Tiefenmuskulatur verhilft langfristig zu einer strafferen Figur. Balance- und Mobilisierungsübungen verbessern die Haltung. Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Stunde mit Theraband, Kleingeräten etc. und viel Spaß! Die Stunde klingt mit Dehnung und Entspannung aus.

36648

Mi, 9.30-10.30 Uhr, 15x, ab 05.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
Eva Sörgel 57,50 €

36650

Fr, 8.45-9.45 Uhr, 15x, ab 07.10.
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8,
Raum 01/UG
Ingrid Kaiser 57,50 €

Wiedereinstieg mit Baby NEU

Durch leichte Übungen für Bauch, Beine und Po wollen wir unseren Körper wieder trainieren und in Schwung bringen! Durch gezielten Muskelaufbau werden wir auch den Beckenboden stärken. Abgerundet wird die Stunde durch Entspannungsübungen um wieder viel Energie und Kraft zu tanken! Der Nachwuchs ist natürlich herzlich willkommen!

GESUNDHEITZENTRUM München Süd-Ost GmbH

Gesund und fit durch's Jahr mit unseren Präventionskursen

- Pilates
- Yoga
- Qigong
- Rückenfit u.v.m.

Arnikastraße 2 / Bahnhofstr. 8
85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Tel. 08102 - 77 90 57 · www.gz-muc.de

THERAPIEZENTRUM München Süd-Ost

Profitieren Sie von unserer interdisziplinären Zusammenarbeit!

www.tz-muc.de



Bitte klären Sie die Kursteilnahme zuvor mit Ihrem Arzt ab. Keine Rückbildungsgymnastik!

36652
Mo, 14.30-15.30 Uhr, 10x, ab 10.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Sabine Stögbauer 48,00 €

36654
Mi, 10.00-11.00 Uhr, 10x, ab 05.10.
Nbb, Sportzentrum, Gymnastikraum
Sabine Stögbauer 48,00 €

Aqua-Fitness

Fitnessstraining im Wasser

Gelenk schonende Stärkung Ihrer allgemeinen Kondition und Fitness. Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht und entlastet dadurch Wirbelsäule und Gelenke. So eignet sich das Medium Wasser ausgezeichnet für ein intensives, aber Gelenk schonendes Ganzkörpertraining. Dabei kann jeder mitmachen! Durch individuelle Belastungsdosierung werden Überforderungen grundsätzlich vermieden. Nach einer kräftigenden Wassergymnastik wird die allgemeine Leistungsfähigkeit verbessert. Zum Abschluss werden verschiedene Wasserspiele durchgeführt. Alle Teilnehmer müssen Schwimmer sein! Eintritt Schwimmbad ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Handtuch, Badebekleidung und Badeschuhe

36660
Mi, 19.15-20.00 Uhr, 15x, ab 05.10.
Otb, Schule 2, Schwimmbad
Johannes Roschinsky 118,00 €

36663
Mi, 20.45-21.30 Uhr, 15x, ab 05.10.
Otb, Schule 2, Schwimmbad
Johannes Roschinsky 118,00 €

36666
Do, 19.15-20.00 Uhr, 15x, ab 06.10.
Otb, Schule 2, Schwimmbad
Silke Weiss 118,00 €

36667
Do, 20.00-20.45 Uhr, 12x, ab 06.10.
Otb, Schule 2, Schwimmbad
Silke Weiss 118,00 €

36700 – Flexibles Wochentraining am Morgen

ab 04. Oktober 2011

Möchten Sie sich nicht auf einen Tag festlegen und lieber an wechselnden Vormittagen trainieren, dann machen Sie von dieser Angebotsform der VHS Gebrauch! Buchen Sie unter der oben angegebenen Nummer das „Flexible Wochentraining am Vormittag“ und wählen jede Woche unter folgenden Kursen aus:

1. montags (09.00-10.30 Uhr) - oder - 2. dienstags (10.00-11.00 Uhr)

36590 Bewegungstraining für Frauen und Männer NEU
ab 10. Okt. in der Schule III
Otto-brunn

3. mittwochs (08.15-09.15 Uhr) - oder - 4. mittwochs (10.00-11.00 Uhr)

36428 Körperbalance - Rund um die Wirbelsäule
ab 05. Okt. in der Schule III
Otto-brunn

5. freitags (10.00-11.00 Uhr) - oder - 6. samstags (9:00-10:00 Uhr)

36787 Zumba@Fitness: Tanz-Workout zu internationaler Musik
ab 07. Okt. in der Schule III
Otto-brunn

(Genauere Beschreibung der Kurse unter den genannten Nummern)

Sie können auch mehrere Kurse in einer Woche besuchen. Es dürfen im Semester maximal 15 Kurstermine wahrgenommen werden. Sie zahlen den gleichen Preis wie sonst:

62,00 € für 15 x 60 Min.

36701 Flexibles Wochentraining am Abend

ab 04. Oktober 2011

Sie wollen am Abend noch etwas für Ihre Gesundheit tun, können (oder möchten) sich jedoch nicht auf einen Wochentag festlegen, dann machen Sie von dieser Angebotsform der VHS Gebrauch! Sie buchen unter der oben angegebenen Nummer das „Flexible Wochentraining am Abend“ und wählen jede Woche unter folgenden Kursen aus:

1. dienstags (18.15-19.15 Uhr) - oder - 2. dienstags (19.00-20.00 Uhr)

36600 Fit forever
ab 04. Nov. in der Turnhalle der Volksschule
Neubiberg

3. mittwochs (20.30-21.30 Uhr) - oder - 4. donnerstags (20.00-21.00 Uhr)

36745 Late Night Fitness – Mix
ab 05. Okt. in der Schule III
Otto-brunn

5. freitags (17.30-18.30 Uhr o. 18:30 -19:30 Uhr) 6. samstags (10:00-11:00 Uhr)

36718 Bodystyling – BBP Gymnastik
ab 07. Okt. im Zentrum Floriansanger
Neubiberg

(Genauere Beschreibung der Kurse unter den genannten Nummern)

Sie können auch mehrere Kurse in einer Woche besuchen. Es dürfen im Semester maximal 15 Kurstermine wahrgenommen werden. Sie zahlen den gleichen Preis wie sonst:

62,00 € für 15 x 60 Min.

Änderungen vorbehalten! Sie erhalten zu Semesterbeginn eine aktuelle Kursliste zum Flexiblen Wochentraining. Es können einzelne Kurstage entfallen, wir bemühen uns Sie zu benachrichtigen, können dies aber nicht immer gewährleisten!

Kooperation mit dem Fitnessstudio

Body Up in Ottobrunn

Wir bieten gemeinsam mit dem body up Indoor-cycling Kurse für Sie an. Neben dem Kursangebot Indoorcycling kann zusätzlich die Nutzung des Wellnessbereiches am Kurstag mitgebucht werden.

Bitte weisen Sie sich am ersten Kurstag an der Rezeption aus. Bei Kursbuchung ohne Wellnessbereich, können die Umkleiden 15 Min. vor Kursbeginn und 30 Min. nach Kursende genutzt werden.

Das Body Up befindet sich in Ottobrunn, Haidgraben 3.

NEU

Bei unseren Indoorcycling Kursen am Morgen können Sie die Kinderbetreuung im Body up nutzen. Sie bezahlen zusätzlich zur Kursgebühr 37,00 € pro Kind für die Betreuung.



Indoorcycling für Einsteiger und Fortgeschrittene

Indoorcycling ist ein Ausdauertraining, das sowohl das physische als auch das mentale Wohlbefinden der Teilnehmer steigert. Die Musik und der Instructor geben die Trittfrequenz an. Wer abnehmen will und ein passendes Workout sucht, hat mit Indoorcycling sicherlich eine gute Wahl getroffen. Rasante Talfahrten und kurze Sprints zu temporeicher Musik sorgen nicht nur für Abwechslung, sondern verbessern zusätzlich die Koordination und die Bewegungsschnelligkeit. Nach dem Training kann der Wellnessbereich des Body Up's genutzt werden, um die Muskulatur zu entspannen und die Regeneration zu unterstützen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

NEU

Di, 9.00-10.00 Uhr, 15x, ab 11.10.

Karin Würfl

36680 mit Wellnessbereich 180,00 €

36681 ohne Wellnessbereich 102,00 €

DOZENTEN - PORTRAIT



Karin Würfl

Sport und Bewegung haben einen hohen Stellenwert in meinem Leben. Mit meiner Ausbildung zur Personal- und Group Fitness-Trainerin habe ich mein Hobby zum Beruf gemacht. Seit vielen Jahren begleite und motiviere ich meine Kursteilnehmer in diversen Fitnessstudios und Firmen. Neben zahlreichen Fortbildungen absolvierte ich 1998 die Ausbildung zum Spinning Instructor und später zum Own Zone Guide. In meiner Freizeit bin ich gerne mit dem Mountainbike in der Natur unterwegs. Ich freue mich Sie motivieren zu dürfen!

NEU

Di, 10.00-11.00 Uhr, 15x, ab 11.10.
Karin Würfl
36682 mit Wellnessbereich 180,00 €
36683 ohne Wellnessbereich 102,00 €

Mi, 18.00-19.00 Uhr, 15x, ab 12.10.
Christian Lichtenberg
36684 mit Wellnessbereich 180,00 €
36685 ohne Wellnessbereich 102,00 €

Mi, 20.15-21.15 Uhr, 15x, ab 12.10.
Body Up, Haidgraben 3, Ottobrunn
Gabriella Harras
36686 mit Wellnessbereich 180,00 €
36687 ohne Wellnessbereich 102,00 €



Bitte bringen Sie zu allen Kursen im Bereich **Bodystyling und Workout Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk mit.**

Bodystyling NEU

Der ganze Körper wird trainiert, wobei die Stunde wie folgt aufgebaut ist:

- Warm-up: kurze Aufwärmphase
- High-low-impact Aerobic zur Verbesserung der Kondition, Koordination und der allgemeinen Beweglichkeit
- gezielte Übungen für die Problemzonen wie Bauch, Taille, Po, Oberschenkelmuskulatur und Rücken mit teilweisen Einsatz von Kleingeräten für ein schonendes, aber wirkungsvolles Muskeltraining.
- Cool-down: am Ende der Stunde Dehn- und Entspannungsübungen (Stretching)

Das Ziel: Straffung und bessere Körperhaltung, Elastizität und Mobilität der Gelenke, allgemeines Wohlbefinden, Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch

36702 (inkl. Herbstferien)
Mo, 17.50-18.50 Uhr, 17x, ab 10.10.
Otb, Kleist 30, Studio (Kleiststr. 30 / Ecke Lenbachallee)
Natasia Merlic 70,00 €

36703 (inkl. Herbstferien)
Mo, 19.15-20.15 Uhr, 17x, ab 10.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Natasia Merlic 70,00 €

36704 (inkl. Herbstferien)
Mo, 20.15-21.15 Uhr, 17x, ab 10.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Natasia Merlic 70,00 €

36705 (inkl. Herbstferien)
Mo, 21.15-22.15 Uhr, 17x, ab 10.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Natasia Merlic 70,00 €

36706
Di, 9.00-10.00 Uhr, 16x, ab 04.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Antje Schütz 66,00 €

Schwerpunkt Wirbelsäule NEU

36707
Di, 10.00-11.00 Uhr, 15x, ab 04.10.
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8,
Raum 10/UG
Wannee Schneider 69,00 €

36708
Di, 19.30-20.30 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Bettina Haas 62,00 €

36709
Mi, 19.00-20.00 Uhr, 15x, ab 05.10.
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8,
Raum 10/UG
Magdalena Bichlmaier 62,00 €

36710
Do, 9.00-10.00 Uhr, 16x, ab 06.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Antje Schütz 66,00 €

36711
Do, 9.00-10.00 Uhr, 15x, ab 06.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Agata Swidkiewicz 62,00 €

36712
Fr, 10.00-11.00 Uhr, 15x, ab 07.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Peter Simon 62,00 €

BBP-Gymnastik – Bauch-Beine-Po

Wir rücken den „gewissen“ Zonen nachdrücklich zu Leibe: Nach einer rhythmischen Aufwärmphase werden die Bauch-, Po-, Rücken- und Oberschenkel-Muskulatur gezielt beansprucht und gekräftigt. Die Beweglichkeit und Ausdauer wird verbessert. Abschließende Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Das Ganze bei abwechslungsreicher Musik.

36713
Mo, 9.00-10.00 Uhr, 15x, ab 10.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Petra Engelhard 62,00 €

36714
Mi, 8.15-9.15 Uhr, 15x, ab 05.10.
Otb, Schule III, Gebäude A, Ballettsaal
Sigrid Zilliber 62,00 €

36716 (inkl. Herbstferien)
Do, 18.00-19.00 Uhr, 17x, ab 06.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Natasia Merlic 70,00 €

36717 (inkl. Herbstferien)
Do, 20.00-21.00 Uhr, 17x, ab 06.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Natasia Merlic 70,00 €

Bodystyling – BBP Gymnastik

36723
Di, 9.30-10.30 Uhr, 15x, ab 11.10.
Putzbrunn, Bewegungsraum
Carolina Bremer 62,00 €

Bodystyling – BBP Gymnastik

36718
Fr, 17.30-18.30 Uhr, 15x, ab 07.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Sylvia Redecker 62,00 €

36719
Fr, 18.30-19.30 Uhr, 15x, ab 07.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Sylvia Redecker 62,00 €

Bodytraining für Bauch – Beine – Po mit Kind

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Mütter mit Babies oder Kleinkindern, steht aber natürlich auch anderen Teilnehmerinnen offen. Die Kinder sind im Kurs dabei. Es werden die typischen „Problemzonen“ Bauch, Beine und Po sowie Brust-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur trainiert.

36721
Di, 10.30-11.30 Uhr, 15x, ab 11.10.
Putzbrunn, Bewegungsraum
Carolina Bremer 62,00 €

Bodytraining für Bauch-Beine-Po mit Kinderbetreuung (1 1/2 - 4 Jahre)

Das Fitnessprogramm beinhaltet einerseits Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit und Ausdauer, andererseits Kraft-, Dehnungs- und Entspannungsübungen. Alle Übungen bauen sorgfältig aufeinander auf, so dass jede Körperpartie trainiert wird. Damit die Stunde Spaß und Freude macht, wird das Training mit flotter Musik begleitet. Ohne Frage können Sie mit diesem Übungsprogramm Ihre Figur verändern, Ihre Kondition und Ihren Muskelaufbau verbessern. Sie werden sich in körperlicher und seelischer Hinsicht wohler fühlen. Ihre Kinder werden betreut, während Sie sich sportlich betätigen. Sie bezahlen zusätzlich zur Kursgebühr 37,00 € pro Kind für die Betreuung.

36720
Di, 10.00-11.00 Uhr, 16x, ab 04.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Antje Schütz, Natalia Rauscher 66,00 €

Traditionelle chinesische Medizin

Putzbrunner Straße 88 • 85521 Ottobrunn
Telefon 089 / 60 85 16 33

Hong Anh Thu Nguyen
Dr. rer. nat. Tran Glac Nguyen

Ganzkörperakupunktur, Allergie,
Bluthochdruck, Schmerztherapie

Step-Aerobic & Bodystyling

Das Richtige zur Fettverbrennung mit motivierender Musik! Nach einer Aufwärm- und Dehnungsphase wird der Kreislauf erst durch einfache Schrittkombinationen, dann durch abwechslungsreiche Choreographien auf dem Stepper gleichmäßig belastet. Dazu Problemzonen-Workout für Bauch, Beine, Po und Haltungsmuskulatur. Step Kenntnisse wünschenswert.

36724
Mi, 9.30-11.00 Uhr, 17x, ab 28.09.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Petra Rieder 105,00 €

Step-Aerobic für Anfänger (inkl. Herbstferien)

Das Richtige zur Fettverbrennung mit Spaß und zu motivierender Musik! Nach einer Aufwärm- und Dehnungsphase wird der Kreislauf erst durch einfache Schrittkombinationen, dann durch abwechslungsreiche Choreographien auf dem Stepper gleichmäßig belastet. Zur Entspannung Stretchübungen – und Sie fühlen sich rundum wohl.

36726
Di, 19.00-20.00 Uhr, 17x, ab 04.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Natasia Merlic 70,00 €

Step-Aerobic für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist nur für TeilnehmerInnen geeignet, die bereits einen Step-Kurs besucht haben.

36727
Do, 10.00-11.00 Uhr, 16x, ab 06.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Antje Schütz 66,00 €

36728 (inkl. Herbstferien)

Do, 19.00-20.00 Uhr, 17x, ab 06.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Natasia Merlic 70,00 €

Brasil Workout

Training für die Tiefenmuskulatur

Brasil Workout ist ein neuartiges Figurtraining mit den Ansprüchen eines effektiven Bauch-Beine-Po Trainings und eines modernen Rücken- und Gesundheitstrainings, das die Tiefenmuskulatur gezielt mit beansprucht.

Um diese tiefen Muskelschichten zu erreichen, werden die Brasils von TOGU verwendet. Dieses Hilfsmittel wiegt nur 270 g, liegt angenehm in der Hand und fördert zugleich die Sensomotorik. Durch „Mini-Moves“ wird die Tiefenmuskulatur angeregt und es entsteht ein präventives Rückentraining, wobei auch das Bindegewebe nachhaltig gestrafft wird. Abwechslung und vor allem Motivation und Spaß kommen garantiert nicht zu kurz.

36732 (inkl. Herbstferien)
Di, 20.00-21.00 Uhr, 17x, ab 04.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Natasia Merlic 70,00 €

36733

Mi, 20.00-21.00 Uhr, 15x, ab 05.10.
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8, Raum 10/UG
Magdalena Bichlmaier 62,00

PowerVit® – das funktionelle Bewegungskonzept

PowerVit® ist ein funktionelles Ganzkörpertraining. Es ist ein rumpfstabilisierendes Bewegungsprogramm, das sich besonders durch seine Vielfältigkeit und Dynamik auszeichnet. In enger Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten

wurde ein sinnvolles, effektives Bewegungs- und Trainingskonzept geschaffen, das den neuesten, wissenschaftlichen Erkenntnissen entspricht. Das Ziel ist eine starke Körpermitte mit einer gesunden Wirbelsäule und einem starken Rücken.

36734
Di, 8.00-9.00 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Peter Simon 62,00 €

Drums Alive

Der Kreislauf wird mit einfachen Schrittkombinationen in Schwung gebracht. Dazu trommeln Sie mit Trommelsticks auf einen fixierten Pezi-ball im Rhythmus der mitreißenden Musik und kommen so richtig in Schwung. Sie werden völlig abgelenkt von der Anstrengung und die Kalorien purzeln spürbar. Drums Alive kombiniert Spaß, Kreativität und Bewegung und fördert eine gesunde Balance von körperlicher und psychischer Gesundheit.

Schnupperstunde

36735
Di, 8.30-9.30 Uhr, ab 04.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Silke Heß 4,00 €

36736

Di, 8.30-9.30 Uhr, 15x, ab 11.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Silke Heß 64,00 €

Flexi-Bar® Toning

Der Flexi-Bar ist ein Fieberglasstab der in Schwingung gebracht wird und passiv die Tiefenmuskulatur kräftigt, Ausdauer, Fettverbrennung & Koordination fördert und dadurch das Figurtraining positiv unterstützt. Angelehnt an die klassischen Kräftigungsstunden wie BBP und Bodystyling steht die Ganzkörperkräftigung im Vordergrund.

36738
Di, 19.30-20.30 Uhr, 10x, ab 04.10.
Putzbrunn, Volksschule, Bewegungsraum
Katja Reißer 48,00 €

Fatburn & Function

Dieser Kurs rückt den ungeliebten Pölsterchen zu Leibe rücken und steigert die allgemeine Fitness! Wir starten die Stunde mit einem sanftfordernden Aufwärmtraining und aktivieren dadurch den Stoffwechsel sowie die Fettverbrennung. Bauch, Beine und Po werden durch ge-

zielte Übungen geformt und Haltungsproblemen wird durch Rücken-, Schulter- und Nackentraining vorgebeugt. Eine Abschluss-Entspannung sorgt für einen wohligen Ausklang der Stunde.

36740
Mi, 18.30-19.30 Uhr, 15x, ab 05.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Natasia Merlic 62,00 €

Well-Fit mit Pilates

Dieser Kurs ist ideal für alle, die sich nicht nur „fit“, sondern auch „wohl“ fühlen wollen. Das Hauptziel besteht darin, sich der eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster bewusst zu werden und schlechte Gewohnheiten abzulegen. Wir starten mit einem lockeren Aufwärmtraining mit Musik. Muskelpartien werden gekräftigt, verspannte Muskelgruppen gelockert und zur Verkürzung neigende Muskulatur gedehnt.

36742
Mi, 19.30-20.30 Uhr, 15x, ab 05.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Natasia Merlic 62,00 €

Late Night Fitness – Mix

Im Mittelpunkt stehen Ganzkörper-Übungen, die sowohl die Problemzonen Bauch-Beine-Po als auch Rücken und Schulterpartie stärken, um Beschwerden zu reduzieren oder vorzubeugen. Die Stunde klingt mit verschiedenen Entspannungsübungen aus, damit Sie nach einem anstrengenden Tag zufrieden und gelassen nach Hause kommen.

36743
Mi, 20.30-21.30 Uhr, 15x, ab 05.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Natasia Merlic 62,00 €

36745 NEU

Mi, 20.30-21.30 Uhr, 15x, ab 05.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Tina Rodriguez 62,00 €

Bodyshaping

Straff statt schlaff – „formen“ Sie Ihren Körper! Sinn dieses Bewegungstrainings ist:

- Straffung der Muskulatur und Verbesserung der Proportionen
- Anregung des Stoffwechsels und Reduzierung des Fettgewebes
- Abbau von Haltungsschwächen
- Intensivierung der Atmung, bewusste, harmonische Bewegungen und allgemeines körperliches Wohlbefinden.

36747
Fr, 15.30-16.30 Uhr, 15x, ab 07.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Ilona Ziolkowski-Möhl 62,00 €

Workout

Gut gestählt ins Wochenende

Workout ist ein gesundes Ausdauer- und Kräftigungsprogramm und ist für jeden geeignet. Ziele und Inhalte sind:

- Verbesserung von Muskelkraft und Muskelkraftausdauer und der Körperhaltung
- Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und der Körperwahrnehmung, so dass Sie „fit und entspannt“ das Wochenende beginnen können.

36748
Fr, 16.30-17.30 Uhr, 15x, ab 07.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Ilona Ziolkowski-Möhl 62,00 €



Dance Fitness

Bitte bringen Sie zu allen Kursen im Bereich Dance Fitness Sportbekleidung, feste Turnschuhe oder Dance Sneaker, Handtuch und ausreichend zu trinken mit.

**Latin Dance für Fortgeschrittene
Temperamentvolles Fitnesstraining zu
lateinamerikanischen Rhythmen**

Latin Dance ist eine Kombination von Tanz und Fitnesstraining, die sich positiv auf Fitness und Gesundheit auswirkt: Es wird das Herz-Kreislauf-System trainiert, sowie Kondition und Koordination verbessert. Gleichzeitig vermittelt das Training südamerikanische Lebensfreude und macht viel Spaß. Für TeilnehmerInnen die schon mindestens einen Latin Dance Kurs besucht haben oder über andere tänzerische Vorkenntnisse verfügen.

36772
Mi, 10.30-11.30 Uhr, 15x, ab 05.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Petra Engelhard 62,00 €

36773
Do, 20.00-21.00 Uhr, 15x, ab 06.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Petra Engelhard 62,00 €

36774
Do, 21.00-22.00 Uhr, 15x, ab 06.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Petra Engelhard 62,00 €

Zumba®Fitness NEU
Tanz-Workout zu internationaler Musik

Zumba®Fitness ist ein Tanz-Fitness Workout – „fun and easy to do“. Lateinamerikanische und internationale Musik bilden eine dynamische Basis für ein effektives Fitness-Programm. Es werden Prinzipien von Aerobic-, Intervall- und Widerstandstraining integriert um die Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und Muskeln aufzubauen. Man bewegt sich zu den Rhythmen von Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co. und das Wichtigste ist der Spaß dabei. Zumba® Fitness wurde in Amerika schnell zur Fitness-Sensation, denn es ist sexy, spannend und geeignet für jedermann.

36779
Mo, 19.30-20.30 Uhr, 15x, ab 10.10.
Putzbrunn, Volksschule, Bewegungsraum
Sérgio da luz Barbosa 62,00 €

36780
Di, 18.00-19.00 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Grundschule Unterbiberg, Halle 1
Zayddi Wolf 62,00 €

36781
Di, 19.00-20.00 Uhr, 10x, ab 08.11.
Nbb, Grundschule Unterbiberg, Halle 1
Liliana Jimeno Arrieta 48,00 €

36782
Mi, 8.30-9.30 Uhr, 15x, ab 05.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Sérgio da luz Barbosa 62,00 €

36783
Mi, 9.30-10.30 Uhr, 15x, ab 05.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Virginia López 62,00 €

36784
Mi, 19.30-20.30 Uhr, 15x, ab 05.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Tina Rodriguez 62,00 €

36786
Fr, 9.00-10.00 Uhr, 15x, ab 07.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Sérgio da luz Barbosa 62,00 €

36787
Fr, 10.00-11.00 Uhr, 15x, ab 07.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Virginia López 62,00 €

36789
Sa, 9.00-10.00 Uhr, 15x, ab 08.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Virginia López 62,00 €

36790
Sa, 10.00-11.00 Uhr, 15x, ab 08.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Tina Rodriguez 62,00 €



Für alle Standard und Lateinamerikanische Tänze und Workshops gilt: Bitte nur paarweise anmelden, Gebührenangaben pro Person. Die Tanzkurse bauen aufeinander auf. Bitte tragen Sie Tanzschuhe oder Schuhe mit glatter, sauberer Ledersohle (keine Straßenschuhe!).

Standard + Lateinamerikanische Tänze I

In diesem Kurs lernen Sie neben der richtigen Tanzhaltung und diversen Tipps & Tricks die Grundschritte und erste Figuren der wichtigsten Standard- und Lateinamerikanischen Tänze. Es stehen folgende Tänze auf dem Programm:

- Standardtänze: Langsamer Walzer/Tango/ Wiener Walzer/Foxtrott
 - Lateintänze: Samba/ChaChaCha/Rumba/Jive
- Vorkenntnisse: keine

36800
So, 18.00-19.30 Uhr, 6x, ab 09.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Evgenia Itkina 42,00 €

36802
Fr, 21.00-22.30 Uhr, 6x, ab 14.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Peter Simon 42,00 €

36804
Fr, 19.30-21.00 Uhr, 6x, ab 11.11.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Studio Ritmo 42,00 €

Standard + Lateinamerikanische Tänze II

36808
So, 18.00-19.30 Uhr, 6x, ab 04.12.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Evgenia Itkina 42,00 €

36810
Fr, 21.00-22.30 Uhr, 6x, ab 13.01.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Peter Simon 42,00 €

36812
Fr, 19.30-21.00 Uhr, 6x, ab 20.01.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Studio Ritmo 42,00 €

Standard + Lateinamerikanische Tänze V

36816
So, 19.45-21.15 Uhr, 8x, ab 09.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Evgenia Itkina 56,00 €

Standard + Lateinamerikanische Tänze V/VI

36818
Fr, 19.30-21.00 Uhr, 8x, ab 07.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Peter Simon 56,00 €

Discofox I

Der angesagte Freizeittanz ist bei jeder Gelegenheit universell einsetzbar und macht vor allem auch viel Spaß. Wir vermitteln Grundschritte und erste Figuren. Vorkenntnisse: Keine

36820
Fr, 21.00-22.30 Uhr, 3x, ab 11.11.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Studio Ritmo 28,00 €

Discofox II

In dieser Stufe kommen neue Figuren hinzu, sowie ihre Ausführung gesichert und verbessert wird. Vorkenntnisse: Discofox I. Kurs oder vergleichbare Kenntnisse

36822
Fr, 21.00-22.30 Uhr, 3x, ab 02.12.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Studio Ritmo 28,00 €

Apothekerin
Angela Achleitner

Ottostraße 5
85521 Ottobrunn

Brunnen Apotheke

Quelle der Gesundheit

Telefon 0 89/6 0912 80 • Telefax 0 89/60 85 68 96

Ballanzkurs

Dieser Crashkurs richtet sich an alle Heiratswilligen bzw. an diejenigen, die sich noch schnell auf den bevorstehenden Ball vorbereiten wollen oder aus anderen Gründen Tanzgrundkenntnisse benötigen. In den beiden Unterrichtseinheiten werden die Grundsätze der wichtigsten und meistgespielten Tänze wie Langsamer Walzer, Wienerwalzer, Foxtrott und Discofox vermittelt. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

36824

Fr, 21.00-22.30 Uhr, 3x, ab 20.01.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Studio Ritmo 28,00 €

Steptanz – für Anfänger
Workshop

Steppen ist Lebensfreude pur, die geniale Verbindung von Tanz und Instrument, und noch dazu spielt das Alter überhaupt keine Rolle! Wir erlernen Technik spielerisch, sowie kleine Choreografien auf die verschiedensten Musikrichtungen von Hip Hop bis Jazz, Musical und Klassik. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

36826

Sa und So, 14.00-17.00 Uhr, 2x, ab 12.11.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Veronika von Lauer-Münchhofen 32,00 €

Zeitgenössischer Tanz und Atemtechnik
Workshop

Wir werden die wohltuende und heilsame Wirkung des gesunden Atmens entdecken und sie für den Tanz nützen. Viel zu wenig Wert wird generell auf die Rolle des Atmens beim Tanz gelegt. Ohne fließenden Atem kann kein Tanz entstehen. Das Warm up besteht aus leichten Übungen, die Atemtechnik und Tanztechnik verbinden und deutlich machen, wie sehr das eine das andere bedingt. In kurzen Choreographien erfahren wir, wie viel Lebensfreude und Spaß in dieser Verbindung liegt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

36827

Sa und So, 14.00-17.00 Uhr, 2x, ab 21.01.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Veronika von Lauer-Münchhofen 32,00 €

DOZENTEN - PORTRAIT

Veronika von Lauer-Münchhofen

Veronika von Lauer-Münchhofen erhielt ihre Schauspiel- und Tanzausbildung in München und in Chicago. Seit über 15 Jahren unterrichtet sie in den Fächern Jazz Dance, Musical Jazz, Steptanz, Modern Dance, Zeitgenössischer Tanz, Ballett und Kindertanz. Sie tanzte, spielte und sang in zahlreichen Musical-, Fernseh- und Tanztheaterproduktionen und im Opernballett der Bayerischen Staatsoper und arbeitet als Choreographin in verschiedenen Bereichen. Es ist ihr eine große Freude je nach Können, Begabung und Ausbildung möglichst viel bei den Teilnehmern "heraus zukitzeln".

Tanzfolklore

Wir tanzen gemeinsam alte und neue Tänze aus aller Welt von übersäumend fröhlichen bis zu festlich getragenen Rhythmen, wir tanzen Reigen, Kreis- und Paartänze. Tanzen lässt, bei aller Geborgenheit im Kreis oder in der Gruppe, Raum zu individueller Bewegung und Entfaltung und wirkt befreiend vom Druck des Alltags. Es spielt keine Rolle, ob Sie allein oder mit Partner kommen.

36832

Di, 17.45-19.15 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Haus für Weiterbildung, UG 09
Annette Becker 82,00 €

Kreativer Tanz
Atem – Bewegung – Entspannung

Wir erleben unseren Körper in kleinen, feinen, fließenden Bewegungen, unterstützt durch Atem und Töne, und regen damit unser Flüssigkeitssystem an. Mal schlüpfen wir in die Haut einer Schlange oder spüren unseren Katzenkörper. Die Bewegungsabläufe sind abwechslungsreich, erweitern unsere Körperwahrnehmung, unterstützen den Organismus und lösen Verspannungen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, Getränk

36835

Mi, 17.30-19.00 Uhr, 6x, ab 12.10.
Otb, Hanns-Seidel-Haus, Gymnastikraum, UG
Silvia Heydenreich 5-7 Pers.: 53,00 €
ab 8 Pers.: 40,00 €

Kreativer Tanz
Innere und äußere Begrenzungen sprengen

Dieser Kurs soll Sie ermutigen, die Vielschichtigkeit ihres Wesens zu entdecken, ihre inneren und äußeren Begrenzungen wahrzunehmen, sie zu sprengen und zu erweitern, aber auch dort anzunehmen, wo sie gut und richtig für uns sind. Verbinden Sie ihre inneren und äußeren Räume mit Tanz, Bewegung und Phantasie. Entdecken Sie darin ihre ureigene Kraft. Keine Vorkenntnisse in Tanz erforderlich.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Getränk

36836

Do, 18.30-20.00 Uhr, 6x, ab 12.01.
Nbb, Haus für Weiterbildung, OG, Kleiner Saal
Petra Strazdins 5-7 Pers.: 53,00 €
ab 8 Pers.: 40,00 €

Südamerikanische Kreistänze
meditativ – beschwingt – energetisch

Zu traditionellen Liedern aus Südamerika tanzen wir im Kreis einfache Schritte, mal schwungvoll heiter, mal meditativ entspannend. Die Tänze werden mehrmals wiederholt, was uns die Möglichkeit gibt, schließlich ganz im Tanz aufzugehen und ihn mit allen Sinnen zu genießen. Keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Getränk

36837

Fr, 10.00-11.30 Uhr, 6x, ab 14.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
Petra Strazdins 5-7 Pers.: 53,00 €
ab 8 Pers.: 40,00 €

Jazztanz

Tanz zu aktueller Musik, der Spaß macht und fit hält. Nach einem Warm-up, in dem wir grundlegende Jazztanztechniken erlernen, folgen einfache Schrittkombinationen durch den Raum. Schließlich erarbeiten wir eine kleine Choreographie zu einem aktuellen Lied aus den Charts mit leichten, gut umsetzbaren Bewegungen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Auf Wunsch kann der Kurs fortgesetzt werden.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken oder Gymnastikschuhe

36838

Fr, 9.40-11.10 Uhr, 10x, ab 07.10.
Nbb, Sportzentrum, Gymnastikraum
Miriam Albrecht 5-7 Pers.: 89,00 €
8-12 Pers.: 67,00 €

Line Dance – Grundstufe

Line Dance ist eine Tanzform, in der die Tänzerinnen und Tänzer alleine in Reihen vor- und nebeneinander gemeinsam tanzen, woraus sich auch der Name „Line Dance“ ergibt. Frauen und Männer tanzen gemischt in der Gruppe. Grundsätzlich gilt: es kann jeder mitmachen, der Spaß an Bewegung und Musik hat, dann ist man beim Line Dance gut aufgehoben. Der Vorteil besteht darin, dass man keinen Tanzpartner benötigt und sich daher auch alleine anmelden kann. Vorkenntnisse sind keine notwendig.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe, Getränk

36844

Di, 9.15-10.15 Uhr, 15x, ab 18.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
Regine Dichtl 60,00 €

36845 NEU

Fr, 18.20-19.20 Uhr, 9x, ab 14.10.
HkSbr, Erich Kästner Schule, EG, Aula
Regine Dichtl 36,00 €

Line Dance – Mittelstufe
36848

Mo, 20.00-21.00 Uhr, 15x, ab 17.10.
HkSbr, Erich Kästner Schule, EG, Aula
Regine Dichtl 60,00 €

36850

Mi, 19.15-20.15 Uhr, 15x, ab 12.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
Regine Dichtl 60,00 €

Line Dance – Oberstufe
36852

Mi, 20.15-21.15 Uhr, 15x, ab 12.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 01
Regine Dichtl 60,00 €



Orientalischer Tanz

Der Reiz des orientalischen Bauchtanzes ist ungebrochen: Die Freude am Tanz und an der rhythmischen Bewegung, die Neugierde auf eine geheimnisvoll anmutende Ausdrucksform, die Erfahrung eines neuen Körperbewusstseins und eine andere Art der Selbstwahrnehmung sind wohl die Beweggründe für den Zulauf.

Bitte zu allen Tanzkursen mitbringen: Rock oder Hose, großes Tuch für die Hüfte, Gymnastikschuhe oder Socken, Getränk

Orientalischer Tanz – Grundstufe

Wir lernen die Grundbewegungen, Drehungen, einfache Figuren und Tanzschritte des orientalischen Tanzes kennen. Der Kurs richtet sich an absolute Anfängerinnen und Frauen jeden Alters.

36864 NEU

Di, 9.30-11.00 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Sportzentrum, Gymnastikraum
Elisabeth Trum 87,00 €

36866 NEU

Di, 18.30-20.00 Uhr, 15x, ab 04.10.
Otb, Kleist 30, Studio (Kleiststr. 30 /
Ecke Lenbachallee)
Elisabeth Trum 87,00 €

36867

Di, 20.00-21.30 Uhr, 15x, ab 04.10.
Otb, Kleist 30, Studio (Kleiststr. 30 /
Ecke Lenbachallee)
Elisabeth Trum 87,00 €

36868 NEU

Do, 18.30-19.30 Uhr, 15x, ab 06.10.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 139
Schams Belitz 62,00 €

Orientalischer Tanz– Mittelstufe

In diesen Kursen entstehen neue Choreographien mit den bereits erlernten Figuren und es kommen neue Schrittkombinationen hinzu. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Technik des orientalischen Tanzes.

36870

Mo, 10.15-11.45 Uhr, ab 10.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Angela Schneider 6 - 8 Pers.: 15x; 116,00 €
9 - 12 Pers.: 15x; 87,00 €

36874

Mi, 18.00-19.30 Uhr, ab 05.10.
Otb, Schule III, Gebäude B, EG 06
Elisabeth Trum 5 - 7 Pers.: 15x; 116,00 €
8 - 12 Pers.: 15x; 87,00 €

36878

Do, 20.30-22.00 Uhr, ab 06.10.
Otb, Kleist 30, Studio (Kleiststr. 30 /
Ecke Lenbachallee)
Karin Luibl 5 - 7 Pers.: 15x; 116,00 €
8 - 12 Pers.: 15x; 87,00 €

Orientalischer Tanz – Choreographie

Dieser Kurs ist geeignet für Tänzerinnen ab Mittelstufe die gerne neue Choreographien lernen und daneben Ihre Tanztechnik nicht vernachlässigen möchten. Jede Woche ein neues Thema: Schlängelnde Figuren, Shimmys usw. mit Stock, Tamburin, Tücher, Schleier werden schrittweise erarbeitet.

36885

Mi, 20.30-22.00 Uhr, 15x, ab 05.10.
Otb, Kleist 30, Studio (Kleiststr. 30 /
Ecke Lenbachallee)
Elisabeth Trum 87,00 €

Orientalischer Tanz – Oberstufe

Es entstehen neue Choreographien mit den bereits erlernten Figuren und Schrittkombinationen. Anhand von wöchentlich wechselnden Themen üben und verfeinern wir unsere Technik.

36882

Mi, 20.30-21.30 Uhr, 15x, ab 05.10.
Otb, Mehrzweckhalle, Tagungsraum
Schams Belitz 62,00 €

Raks Zeina – Oberstufe

36884

Mi, 19.30-20.30 Uhr, 15x, ab 05.10.
Otb, Mehrzweckhalle, Tagungsraum
Schams Belitz 62,00 €

Raqs Scharqi – Oberstufe

36886

Do, 19.30-21.00 Uhr, ab 06.10.
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 139
Schams Belitz 5 - 7 Pers.: 15x; 116,00 €
8 - 12 Pers.: 15x 87,00 €

Workshop: Schleier und Schleierfiguren ab Anfänger mit Vorkenntnissen

Der Schleier, geheimnisvoll und verführerisch, ein eigenwilliger Partner mit dem man lernen muss behutsam, liebevoll aber bestimmt umzugehen. Hier lernt Ihr die wichtigsten Schleierschwünge mit den dazu passenden Schritten. Bitte mitbringen: Schleier, Gymnastikschuhe oder Socken, Getränk

36890

Sa, 14.00-18.00 Uhr, 22.10.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Elisabeth Trum 22,00 €

Workshop: "Kiss Kiss" Oriental Pop ab Anfänger mit Vorkenntnissen

Wir lernen die Oriental Pop Choreographie „Kiss Kiss“ nach Musik von Tarkan. Basis Figuren und Hüftshimmys gemischt mit einfachen Schritten und Drehungen werden zu einem flotten Auftritt im Duo.

36891

Sa, 14.00-18.00 Uhr, 19.11.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Elisabeth Trum 22,00 €

Workshop: Christmas Hula alle Stufen

Es gibt einen neuen Christmas Hula: „Christmas Luau“! Ein Luau ist ein Fest, bei dem man es sich gut gehen lässt und alles was einem bei so einem Fest zu Weihnachten passieren kann wird in diesem Lied beschrieben.

36892

Sa, 14.00-18.00 Uhr, 03.12.
Otb, Kleist 30, Studio (Kleiststr. 30 /
Ecke Lenbachallee)
Karin Luibl 22,00 €

Workshop: Intensivtraining ab Mittelstufe

Inhalte sind Arme und Hände mit Figuren und Schritten. Beckenwelle-, Hüft-, Achter- und Schleif- Kombinationen, Body Waves, Shimmys und Variationen.

36893

Sa, 14.00-18.00 Uhr, 14.01.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Elisabeth Trum 22,00 €

Workshop: Swing Fusion ab Mittelstufe

Im Orientalischen Tanz gibt es seit vielen Jahren Fusionen mit anderen Musik- und Tanzarten. Eine davon ist die Fusion mit Swingmusik. Zu dem Stück „Steam Heat“, gesungen von Patti Page lernen wir eine Choreographie mit vielen Akzenten und überraschenden Bewegungen.

36894

Sa, 14.00-18.00 Uhr, 28.01.
Otb, Kleist 30, Studio (Kleiststr. 30 /
Ecke Lenbachallee)
Karin Luibl 22,00 €

Workshop: „The Bongo Song“ Oriental Pop ab Mittelstufe

Ein mitreißender Trommeltanz, der Höhepunkt bei jedem Auftritt. Scharfe Hüftbewegungen, Schrittkombinationen, Body Waves, Hüfttacht, Hüftschleifen und Shimmys bestimmen diesen Tanz.

36895

Sa, 14.00-18.00 Uhr, 04.02.
Nbb, Zentrum Floriansanger 5, UG 1
Elisabeth Trum 22,00 €



Sonstige Aktiv Kurse

Jiu-Jitsu Schnuppertraining NEU ab 12 Jahren

Bekommen Sie einen Einblick in die Selbstverteidigung. Ihr Körper ist Ihre beste Waffe! Unsere Techniken funktionieren mit geringem Kraftaufwand. Wir trainieren auch aus den Bereichen Judo, Karate und Aikido.

36900

Di, 19.00-21.00 Uhr, 04.10.
Nbb, Grundschule Unterbiberg, Halle 2
Leokadia Wiesenberg kostenlos

Jiu-Jitsu Anfängerkurs NEU ab 12 Jahren

Ihr Körper ist Ihre beste Waffe! Unsere Techniken funktionieren mit geringem Kraftaufwand; wir trainieren auch aus den Bereichen Judo, Karate und Aikido. Die hohe Kunst der unbewaffneten Verteidigung bringt Ihnen zusätzlich Fitness und Körperbeherrschung. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Wir gehen auf Ihre persönliche Konstitution und Alter ein.

36902

Di, 19.00-20.30 Uhr, 10x, ab 11.10.
Nbb, Grundschule Unterbiberg, Halle 2
Leokadia Wiesenberg 57,00 €

Jiu-Jitsu Training

36906
Di, 19.00-21.00 Uhr, 15x, ab 04.10.
Nbb, Grundschule Unterbiberg, Halle 2
Leokadia Wiesenberg 86,00 €

NEU – Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren

Der Kurs ist speziell auf Situationen zugeschnitten, mit denen Frauen im Alltag, auf dem Weg nach Hause, an der S-Bahn und Bushaltestelle oder an der Wohnungstür konfrontiert werden können (Übung durch Rollenspiele).

36908
Mi, 19.30-21.00 Uhr, 10x, ab 05.10.
Hauptschule Höhenkirchen, Turnhalle
Lothar Pfahl 57,00 €

Workshop

36910
Sa, 14.00-17.00 Uhr 11.02.
So, 10.00-13.00 Uhr 12.02.
Otb, Kleist 30, Studio (Kleiststr. 30 /
Ecke Lenbachallee)
Leokadia Wiesenberg 5 - 7 Pers.: 36,00 €
8 - 12 Pers.: 27,00 €

Wing Tsun – Selbstverteidigung mit Köpfchen für Anfänger und leicht Geübte

Eine realistische Selbstverteidigung muss optimalen Schutz gegen Angriffe bieten, ohne dass Sie akrobatische Fähigkeiten und überdurchschnittliche Kraft entwickeln müssen. „Was tue ich, wenn ich von hinten angegriffen werde?“, „Wie verteidige ich mich, wenn ich bereits am Boden liege?“ oder „Wie kann ich mich gegen mehrere Gegner wehren?“. Das alles lernen Sie in unserem Wing-Tsun-Kurs.

36912
Mi, 18.45-20.15 Uhr, 15x, ab 05.10.
Otb, Schule III, Gebäude A, Bühne
Toni Vogts 97,00 €

Tischtennis für Anfänger und Fortgeschrittene mit geistiger Behinderung

Beim Tischtennis geht es um schnelle Reaktion und einen scharfen Blick. Sie müssen geschickt mit Ihren Händen sein und lernen Treffsicherheit. Tischtennis ist ein toller Sport! In diesem Kurs können Sie das selbst ausprobieren. Unter Anleitung einer Trainerin lernen Sie erste Tricks und bekommen jede Menge Tipps für die besten Aufschläge und Returns. Bitte Sportschuhe und Schläger mitbringen.

36914
Fr, 14.00-16.00 Uhr, 10x, ab 23.09.
Turnhalle der Lebenshilfwerkstatt in Putzbrunn
Alexander Johannes Rankl 47,00 €

Bogenschießen – Grundkurs

Bogenschießen ist eine Sportart, die sich zunehmender Beliebtheit erfreut. Das Bogenschießen ist ein Wechselspiel zwischen hoher Anspannung, Konzentriertheit und Entspannung, das geeignet ist, die Dinge des Alltags zu vergessen. Durch das Schießen wird außerdem Ihre Rücken- und Schultermuskulatur gestärkt. Sie erlernen die grundlegende Schießtechnik und Gerätekunde, die Sie zum selbstständigen Üben hinführen. Gerät wird gestellt (in Gebühr enthalten). Mindestalter: 15 Jahre

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe

36915
Mi, 18.00-20.00 Uhr, 7x, ab 05.10.
Gymnasium Neubiberg, Turnhalle, Teil 1+2
Elmar Schneider 64,00 €

36916
Mi, 18.00-20.00 Uhr, 7x, ab 14.12.
Gymnasium Neubiberg, Turnhalle, Teil 1+2
Elmar Schneider 64,00 €

Sanfter Reiteinstieg für Erwachsene

Reiten lernen war schon immer Ihr Traum? Jetzt können Sie es ausprobieren: in diesem Kurs werden Sie langsam an die Pferde hingeführt. Sie lernen den richtigen Umgang mit dem Pferd, ein Pferd zu putzen und natürlich die ersten Schritte des Reitens.

Bitte mitbringen: Regen-Kleidung, feste Schuhe, ggf. Reitkappe, Brotzeit

36922
Sa, 10.00-17.00 Uhr, 08.10.
Reiterhof Aschbach, Aschbach 7,
Feldkirchen-Westerham
Susanne Fuß 65,00 €

Fit for Sailing

Blauer Himmel, Wasser, Segelboote! Lust sich von Wind und Wellen übers Wasser tragen zu lassen? Wir legen Wert auf eine gründliche Ausbildung in überschaubaren Abschnitten. Unsere Winterkurse bereiten Sie auf die Theorieprüfungen zu den Sportbootführerscheinen See, Binnen und Sportküstenschifferschein (SKS) vor. Die Prüfungsteilnahme ist Kursziel, aber nicht Pflicht. Alle drei sind amtliche Scheine, die für bestimmte Fahrtgebiete und Boote erforderlich sind. Die Praxisausbildung können Sie dann im Frühjahr anschließen und im Sommer selbständig zum Segeln gehen.

Zusätzliche Kosten zur Kursgebühr:
• Lehrmaterial (Übungskarte, Lehrbuch, Lineale und Zirkel)
• Prüfungsgebühren Theorie

**Alle Kurse finden statt in:
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 141**

Fit for Sailing – Info-Abend

36929
Do, 19.00-21.00 Uhr, 06.10.
Walter Haen kostenlos
(Voranmeldung erwünscht!)

Sportbootführerschein – Binnen

36930
Do, 19.00-21.00 Uhr, 10x, ab 20.10.
Walter Haen 160,00 €

Sportbootführerschein – See

36931
Do, 19.00-21.00 Uhr, 11x, ab 20.10.
Walter Haen 220,00 €

Sportbootführerschein – Binnen und See Kombikurs

36932
Do, 19.00-21.00 Uhr, 16x, ab 20.10.
Walter Haen 300,00 €

Sportküstenschifferschein

36934
Do, 19.00-21.00 Uhr, 16x, ab 20.10.
Walter Haen 300,00 €

Kartenabende – Sportküstenschifferschein

36935
Do, 19.00-21.00 Uhr, 3x, ab 08.03.
Walter Haen 60,00 €

Schneeschuhwandern – ein Natur-Erlebnis der besonderen Art!

Erleben Sie Ruhe und Natur pur in einer idyllischen Winterlandschaft. Querfeldein stapfen wir mit den Schneeschuhen durch den verschneiten Winterwald auf Wegen, die dem normalen Fußgänger nicht möglich sind. Natürlich darf eine wohlverdiente Einkehr in einer zünftigen Hütte nicht fehlen. Schneeschuhe, Stöcke und Gamschen (gegebenenfalls Schlitzen und Fackeln) werden gestellt und sind in den Kursgebühren enthalten! Je nach Schneelage können die Touren in andere Gebiete verlegt werden. Information über Treffpunkt, Ausrüstung und Wetterlage erfahren Sie über die Dozentin ca. 5 Tage vor dem Kurs per Email. Die Dozentin ist erreichbar über Tel. 0151/25525545 oder per E-Mail: ingridfischer@t-online.de. Bei unsicherer Wetterlage bitte Tel. 0151/25525545 anrufen!

Schneeschuhwanderung mit Fackeln Romantische Tour für Einsteiger und Kinder ab 9 Jahren

Wir starten am späten Nachmittag und wandern auf Schneeschuhen durch die verschneite, romantische Winterlandschaft. Nach einer gemütlichen Hütteneinkehr zünden wir gut gelaunt für den Rückweg die Fackeln an. Wir lassen uns von der Ruhe und Stille vom Flammenlicht verzaubern. Genießertour, wir wandern überwiegend in der Ebene! Gehzeit ca. 3 Std.

36950
Sa, 14.30-19.30 Uhr, 14.01.
Treffpunkt: Spitzingsee; Parkplatz an der Kirche
Ingrid Fischer Erw.: 42,00 €
bis 16 J.: 32,00 €

Schneeschuhwandern im Wilden Kaiser Tagestour für geübte Einsteiger

Wir wandern ca. 3 Std. über einsame Almwiesen stetig bergauf. Nach einer selbst mitgebrachten Brotzeit geht es wieder zurück zum Ausgangspunkt. Wir können gerne den schönen Tag in einem Tiroler Gasthof ausklingen lassen. Gehzeit ca. 5 Std.; ca. 600 Hm.

36952
So, 9.00-16.00 Uhr, 22.01.
Treffpunkt: Niederndorf (Parkplatz Supermarkt
M Preis)
Ingrid Fischer 42,00 €



**Schneeschuhwandern am Spitzingsee
Geniebertour für Einsteiger 50+**

Wanderung durch die herrlich verschneite Winterlandschaft am Spitzingsee mit zünftiger Hütteneinkehr. Wir wandern überwiegend in der Ebene! Gehzeit ca. 3,5 Std.

36956
Fr, 10.00-15.00 Uhr, 03.02.
Spitzingsee, Parkplatz an der Kirche
Ingrid Fischer 40,00 €

**Schneeschuhwanderung mit lustiger
Schlittenabfahrt**

für Einsteiger + Kinder ab 12 Jahren

Wir wandern in den Chiemgauer Bergen mit unseren Schneeschuhen gemütlich ca. 3-4 Std. bergauf durch den verschneiten Winterwald und offenes Almgebiet. Nach einer wohlverdienten Hütteneinkehr geht es rasant ca. 7 km mit dem Schlitten ins Tal. Diese Tour ist auch für Kinder ab ca. 12 Jahre geeignet! Gehzeit ca. 3-4 Std.; ca. 800 Hm.

36958
Sa, 9.00-15.30 Uhr, 11.02.
Treffpunkt: Frasdorf, Parkplatz Lederstube
Ingrid Fischer Erw.: 49,00 €
bis 16 J.: 35,00 €

**Schneeschuhwandern am Rosenmontag
für Einsteiger + Kinder ab 9 Jahren**

Querfeldein geht es mit Schneeschuhen durch den verschneiten Winterwald auf Wegen die dem normalen Fußgänger nicht zugänglich sind. Nach einer zünftigen Hütteneinkehr können wir je nach Schneelage mit dem Schlitten zum Parkplatz abfahren (zzgl. 5,00 € für Bus und Schlitten Vorort). Wer mag, darf natürlich maskiert (z.B. als Schneehuhn) mitstapfen!

Wir wandern überwiegend in der Ebene! Gehzeit ca. 3-4 Std.

36960
Mo, 9.30-16.00 Uhr, 20.02.
Treffpunkt: Bahnhof Bayrischzell
Ingrid Fischer Erw.: 40,00 €
bis 16 J.: 25,00 €

Mountainbiken mit der vhs SüdOst

Folgende Regeln sollten für die Touren selbstverständlich sein:

- Für alle Veranstaltungen gilt Helmpflicht auf der gesamten Tour!
- Das Mountainbike muss in technisch einwandfreiem Zustand sein!
- Zu empfehlen sind radspezifische Kleidung, Radhandschuhe, Sonnenbrille und -schutz, Rucksack mit Schlechtwetterkleidung sowie Verpflegung, Reparaturset
- Wir fahren nur auf Wegen, hinterlassen keine Spuren, halten unser Mountainbike unter Kontrolle, respektieren andere Naturnutzer und nehmen Rücksicht auf Tiere!

Bei MTB-Veranstaltungen sind Sie selbst für Ihre Fahrweise und für die Anmeldung in einer Ihrem Fahrkönnen entsprechenden Gruppe verantwortlich. Ihnen ist bekannt, dass das MTB-Fahren auch bei sachgerechter Ausübung mit Gefahren verbunden ist. Bitte fahren Sie rücksichts- und verantwortungsvoll und halten Sie immer den nötigen Sicherheitsabstand ein.

Sie erklären mit Ihrer Anmeldung, dass Sie die Regeln gelesen haben und akzeptieren, soweit die Tour im öffentlichen Verkehrsraum stattfindet, die StVO zu beachten und Sie gegen Unfälle ausreichend versichert sind sowie auf eigenes Risiko teilnehmen.

**Mountainbike – Fahrtechnik für
Tourenfahrer**

Unser Kursleiter Florian Weishäupl ist im Bundeslehrteam vom BDR und DIMB. Er trainiert mit Ihnen Körperhaltung und Fahrposition, Kurventechnik, Schalten und Bremsen zum richtigen Zeitpunkt, Fahrtechnik angepasst auf unterschiedlichem Untergrund, Erkennen und Überwinden von Hindernissen. Befahren technisch anspruchsvoller Passagen, Kehren und Stufen. Gruppengröße max. 8 Teilnehmer. Treffpunkt am 2. Abend Kugler Alm (Parkplatz Further-Bahnhof-Straße) mit dem Ziel „Perla-cher Forst“ oder bei Grünwald (Tölzer Straße/St2072) mit dem Ziel „Isartrails“.

36965
Mo und Di, 17.00-20.00 Uhr, 2x, ab 10.10.
Treffpunkt: Altes Flugfeld Neubiberg,
Parkplatz „Auf der Heid“
Florian Weishäupl 36,00 €

36966
Mo, 17.00-20.00 Uhr, 2x, ab 17.10.
Treffpunkt: Altes Flugfeld Neubiberg,
Parkplatz „Auf der Heid“
Florian Weishäupl 36,00 €

Kletterkurse mit der vhs SüdOst

Bei allen Kletterkursen sind Leihgurt, HMS Karabiner oder Sicherungsgerät und Seil im Kurspreis enthalten. Kletterschuhe müssen mitgebracht oder in der Halle extra entliehen werden. Bitte mitbringen: bequeme, enge Kleidung, Kletterschuhe (oder möglichst enge Sportschuhe oder Sneakers) + Eintritt Kletterhalle (DAV Ausweis). Alle Kletterkurse finden statt in: Kletterhalle Thalkirchen, Thalkirchner Straße 207, München.

**Klettern lernen für Frauen
Schnupperkurs**

Die Faszination beim Klettern liegt für Frauen in der Ästhetik, Balance und Vielfalt der Bewegungen. Beweglichkeit und Koordination werden ebenso trainiert wie Kraft und Körperspannung. Die mentale Herausforderung und die Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit eröffnet Frauen beim Klettern die Möglichkeit, Vertrauen in sich und andere zu gewinnen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Mit frauenspezifischen Lernmethoden bieten wir Frauen positives Gelingen, Sicherheit und Verständnis.

36970
Sa, 9.00-15.00 Uhr, 19.11.
Manuela Unger 67,00 €

**Klettern lernen
Schnupperkurs**

Sie wollen das Sportklettern ausprobieren und sich die dazu notwendigen Sicherungstechniken aneignen? Unsere routinierte Kletterlehrerin weist Sie mit Können und Geduld in Kletter- und Sicherheitstechniken ein. Beweglichkeit und Koordination werden ebenso trainiert wie Kraft und Körperspannung. Nach diesem Kletterkurs sollten Sie in der Lage sein, selbstständig Toprope zu klettern.

36974
Sa, 9.00-16.00 Uhr, 03.12.
Manuela Unger 67,00 €

**Klettern lernen
Aufbaukurs**

Vertiefen Sie Ihr Erlerntes aus dem Einsteigerkurs, beginnen Sie mit dem Klettern im Vorstieg und bekommen Sie wertvolle Tipps von unserer Kursleiterin. Sicher ist Sicher!

36978
Sa, 9.00-16.00 Uhr, 14.01.
Manuela Unger 67,00 €

**Skilanglauf für Wiedereinsteiger
klassisches Langlaufen optimieren**

Erleben Sie Spaß und Freude an der Bewegung in der freien Natur und tun gleichzeitig mit diesem effektiven Ganzkörpertraining etwas für Ihre Gesundheit. Auf münchennahen Loipen in der Kleingruppe mit max. fünf Teilnehmern lernen Sie wieder schnell und effektiv das Skilanglaufen (Classic). So haben wir ausreichend Zeit für Einzelfahrten und ggf. Videoanalysen. Die Anfahrt erfolgt in einem Kleinbus. Treffpunkt: 09:00 Uhr in Neubiberg, S-Bahnhof, Rückkehr: ca. 16:00 Uhr. Bitte mitbringen: komplette Skilanglaufausrüstung, Loipen Gebühr, Sonnenschutz, Getränk

36990
Mo, 9.00-16.00 Uhr, 3x, ab 09.01.
Florian Weishäupl 165,00 €

36992
Mo, 9.00-16.00 Uhr, 3x, ab 30.01.
Florian Weishäupl 165,00 €

**Skifahren lernen für Frauen
Wiedereinsteiger kraftsparendes Skifahren
für mehr Spaß im Schnee**

An diesem Tag wird nicht im konventionellen Skikurs „hintereinander“ gefahren, sondern gemeinsam werden wir die schönsten Pisten um München erfahren. Sie bekommen Tipps und Tricks zum individuellen Fahrkönnen und zu den jeweiligen Situationen wie Neuschnee, harte Pisten, schlechte Sicht und wie Sie sicher den Berg hinunter kommen. Dieses Programm eignet sich hervorragend für Wiedereinsteigerinnen, z.B. nach einer verletzungsbedingten Pause. Die Anfahrt erfolgt in einem Kleinbus. Abfahrt: 08:00 Uhr, Rückkehr: ca. 17:00 Uhr.

Bitte mitbringen: komplette Skiausrüstung, Skipass Gebühr, Sonnenschutz, Getränk
36996
Mi, 8.00-17.00 Uhr, 3x, ab 11.01.
Treffpunkt: Neubiberg S-Bahnhof
Florian Weishäupl 180,00 €

