



**Stephanie Selbeck**

Fachbereichsleitung Gesundheit  
selbeck@vhs-suedost.de



**Stephanie Derenbach**

Fachbereichsleitung Gesundheit  
derenbach@vhs-suedost.de

Beratung, Anmeldung, Kursbuchung: Tel. 089 442 389-0 • www.vhs-suedost.de • info@vhs-suedost.de

## Vorträge

### Entgiftungskur im Herbst Gesund abnehmen ohne Jojo-Effekt Vortrag mit Praxisteil

Warum ist es wichtig, seinen Körper zu entschlacken und zu entgiften? In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über Zusammenhänge und mögliche Hintergründe von chronischen Erkrankungen. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten der Entgiftung und Entsäuerung kennen. Außerdem erhalten Sie Tipps und Rezepte, mit denen Sie Ihren Körper unterstützen können.

**35105**  
Do, 19.00-21.00 Uhr, 15.10.  
Nbb, Haus für Weiterbildung, 1.06  
Susi Schöne 13,00 €

### Mental Training Vortrag mit Praxisteil

Was wir denken, beeinflusst stark unser Handeln und unseren Erfolg. Sportler trainieren mental ihre Bewegungsabfolgen, Musiker die Instrumentaltechnik. Beide visualisieren vor dem Wettkampf oder Konzert ihren Erfolg und können ihn so tatsächlich positiv beeinflussen. Viele Studien haben die Wirkung des mentalen Trainings nachgewiesen. Sie lernen effektive Methoden des Mentaltrainings kennen. Auch Übungen sollen Ihnen den Impuls geben, eigene Ziele zu definieren und Ihr Leben selbst zu gestalten.

**35107**  
Mi, 19.00-20.30 Uhr, 21.10.  
Nbb, Haus für Weiterbildung, 1.09  
Jürgen Müller 9,00 €

### So stärken Sie Ihr Immunsystem

Durch die aktuellen Ereignisse hat das Thema „Immunsystem stärken“ einen ganz neuen Stellenwert bekommen. Dabei geht es hauptsächlich darum, den Körper zu entlasten und ihm ein breit gefächertes Angebot an Möglichkeiten anzubieten, um optimal gegen sämtliche Erreger gewappnet zu sein.

In diesem Kurs erhalten Sie viele Tipps, Rezepte und Kuren aus jahrelanger Praxiserfahrung, damit Sie Ihren Körper optimal vorbereiten können, um gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Auch das Thema Entgiften und Entsäuern wird hierbei angesprochen.

**35109**  
Di, 19.00-20.30 Uhr, 10.11.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 5  
Susi Schöne 9,00 €

### Tinnitus, was tun?

Ein Pfeifen, Rauschen oder Brummen im Ohr- und das rund um die Uhr: Tinnitus-Betroffene leiden nicht nur körperlich, sie fühlen sich oft allein gelassen. Angst, Hoffnungslosigkeit und Depression sind oft die Folgen. Der Vortrag klärt über das Symptom Tinnitus und die Möglichkeiten der Bewältigung auf. Es fließen die Erfahrungen von Fachleuten und Betroffenen ein, auch über die Selbsthilfegruppe und die Arbeit der Deutschen Tinnitus-Liga e.V. wird informiert.

**35111**  
Di, 19.30-21.00 Uhr, 17.11.  
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 140/141  
Bernd Strohschein 9,00 €

### Naturheilkundliche Therapien im Überblick

Eine Fülle von verschiedenen alternativen und naturheilkundlichen Therapiearten lassen uns verunsichern. Welche ist die richtige für mich? Welche hilft mir besonders bei meinen Beschwerden? Die Dozentin gibt einen Überblick über die verschiedenen Therapierichtungen und -arten. Anschließend werden die verschiedenen Systeme besprochen und die relevanten Arten diskutiert. In einer Gesprächsrunde wird individuell auf die Teilnehmer/innen eingegangen.

**35113**  
Do, 19.30-21.00 Uhr, 26.11.  
Nbb, Haus für Weiterbildung, 1.06  
Monika Müller-Richter 9,00 €

## Workshops und Seminare

### Meditation und Yoga

Bitte bringen Sie im Bereich Workshops Meditation und Yoga eine Yogamatte, eine Decke, bequeme Kleidung, ein Sitzkissen und warme Socken mit.

### Yoga und Ayurveda Wochenende mit Uta

Diesmal wollen wir besonders unser Immunsystem stärken mit Yoga und Ayurveda und Du erfährst, wie Du durch das Wissen um Deine Körperkonstitution nach Ayurveda, zu mehr Balance und Zufriedenheit finden kannst. Dieses Wochenende richtet sich an alle Interessierten. Du musst kein Yogi sein! Wir üben klassisches, leichtes Hatha Yoga. Dieses Wochenende bietet Dir die Gelegenheit Dich neu auszurichten und die beiden Schwesterwissenschaften besser kennenzulernen. Wir werden uns auf die gegenwärtige Jahreszeit konzentrieren. Du erhältst Tipps und

Hinweise, wie Du Deine persönliche Yogapraxis, Ernährungsgewohnheiten und spirituelle Praxis anpassen kannst. Wir wollen an diesem Wochenende besonders die verbindenden Elemente von Yoga und Ayurveda erleben und kennenlernen. Alle Übungen sind sanft, manchmal etwas fordernd je nach Körpertyp und Konstitution (Vata, Pitta, Kapha). Der Ayurveda, die älteste und umfassendste Wissenschaft des Lebens lädt uns ein, nach ganzheitlichen Kriterien die persönliche Yogapraxis und unser Lebensumfeld zu sehen.

**36105**  
Sa, 9.00-17.00 Uhr 05.12.  
So, 10.00-16.00 Uhr 06.12.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Uta Thellmann 67,00 €

### Klangschalen-Meditation im Advent

Nach der Arbeitswoche zur Ruhe kommen und bewusst ins Wochenende eintreten: Sanfte Töne der Planeten-Klangschalen begleiten die geführte Meditation. Klang und Schwingung lösen Anspannungen, mobilisieren Selbstheilungskräfte und Energie, lassen tiefe Ruhe und innere Harmonie erleben. Sanfte Dehn- und erfrischende Atemübungen vor der Sitz-Meditation sowie eine Klang-Phantasie-Reise im Liegen runden den Abend ab.

**36110**  
Sa, 19.00-20.15 Uhr, 05.12.  
Yo-Ma-Re, Kameterstraße 25, Neubiberg  
Jutta Köhler 11,00 €

**36112**  
Sa, 19.00-20.15 Uhr, 19.12.  
Yo-Ma-Re, Kameterstraße 25, Neubiberg  
Jutta Köhler 11,00 €

### Ayurvedische Fußmassage zur Selbstanwendung

Die ayurvedische Fußmassage „Padabhyanga“ lindert innere Hektik und Stress, Abgeschlagenheit sowie Schlafstörungen. Sie lernen ausgleichende, streichende und anregende Griffe kennen, um den Energiefluss zu fördern, das Nervensystem zu beruhigen und die Selbstheilungskräfte zu stärken. Wir massieren mit warmen ayurvedischen Ölen unsere Füße und Beine bis zu den Knien.

**36114**  
Sa, 15.30-19.00 Uhr, 17.10.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Sabine Kellerhals 33,50 €



## Yin Yoga

In den entspannt gehaltenen Yin Yoga Positionen und mit Unterstützung von Kissen, Blöcken und Gurten werden besonders die tieferen Schichten des Bindegewebes wie Faszien, Bänder und Sehnen passiv gedehnt. Dadurch werden Sie sanft beansprucht, gekräftigt und in ihrer Funktion unterstützt. Gewebespannungen und energetische Blockaden werden gelöst und die Energie zum Fließen gebracht. Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogablock (alternativ dicke Bücher), Yogagurt (alternativ Gürtel od. Schal), Yogabolster (alternativ 2 Decken), Meditationskissen (alternativ andere Kissen, nicht zu weich)

### 36116

Sa, 13.00-16.00 Uhr, 07.11.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Michaela Hold 25,00 €

### 36118

Sa, 13.00-16.00 Uhr, 06.02.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Michaela Hold 25,00 €

## Yoga - Total entspannt

Wir erleben einen ganzen Tag lang Yoga mit all seinen Facetten. Wir beginnen mit längeren aber leichten Yogahaltungen und Atemübungen zur Energieleitung. Mit dem Hören und Singen von Mantras über die Klangschwingung vertiefen wir die Wirkung der Asanas. Der Vormittag endet mit einer Tiefenentspannung. Am Nachmittag werden alle Fragen zur eigenen Yogapraxis und zu Yoga allgemein besprochen. Danach üben wir wirkungsvolle Yoga Kriyas, um im Körper unbewusste Spannungen und Blockaden zu lösen. Atem- und Bewegungsmeditation - Klang und Stille - runden den Yoga Tag ab.

### 36120

Sa, 11.00-17.00 Uhr, 21.11.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Uta Thellmann 42,00 €

## Wohlfühlzeit für Frauen mit Yoga und anderen Elementen

Diese Zeit widmen wir der Entspannung, unserem Frausein und unseren weiblichen Stärken. Mit Musik, Atem- und Entspannungstechniken, Gesprächen im Frauenkreis und Übungen aus dem Yin und Luna Yoga erfahren wir unseren weiblichen Pol. Wir lassen unsere Lebensenergie fließen, dehnen Körper und Geist, öffnen unsere Herzen und verbinden uns tief innen mit uns selbst. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

### 36136

Sa, 13.00-16.00 Uhr, 28.11.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 2  
Michaela Hold 25,00 €

## Yoga für Schultern, Nacken und Rücken

Fehlhaltungen und körperliche wie psychische Überlastungen können zu Verspannungen und Schmerzen führen. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Yoga eignen sich bestens, um diese Partien zu lockern und die Funktionsfähigkeit von Muskeln und Gelenken zu erhöhen. Atem-, Entspannungsübungen und Meditationen, sowie eine kurze Betrachtung zum individuellen Umgang mit Stress runden den Workshop ab.

### 36150

Sa, 11.00-14.00 Uhr, 17.10.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Sabine Kellerhals 25,00 €

## Mala & Meditation - Workshop

Malas werden im Buddhismus beim Rezitieren von Mantras verwendet. Jede der 108 Perlen verkörpert eine der Lehren Buddhas. Eine selbst geknotete Mala aus Edelsteinen ist etwas Besonderes und ein Unikat. Sie erlernen die Technik des Perlenknotens sowie das schrittweise Vorgehen bei der Gestaltung Ihrer Kette bzw. Mala. Zum Abschluss werden wir die fertige Mala zur Meditation nutzen und den Tag mit einer Entspannung abschließen.

Edelsteine und Zwischenelemente können vor Ort ausgesucht und bezahlt werden. Die Materialkosten für eine Mala liegen je nach Steinsorte und Elementen 25,00 € - 55,00 €. Werkzeug wird zur Verfügung gestellt.

### 36158

Sa, 16.00-20.00 Uhr, 19.12.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Bettina Hess 34,00 €

## Meine innere Kraft stärken - Yoga für den Beckenboden - Workshop

Häufig ist unser Nervensystem durch äußere und innere Stressfaktoren überlastet. Sie lernen die effektivsten Techniken aus der Yoga-Therapie kennen, um das Nervensystem zu stärken. Speziell für Schlaflosigkeit und Burnout werden wir uns wirkungsvolle Übungen aneignen. Sie erlernen wirksame Massagegriffe mit ayurvedischem Kräuteröl und erhalten zahlreiche Tipps aus dem Ayurveda. Materialkosten 4,50 € inkl..

### 36160

Sa, 11.00-14.00 Uhr, 28.11.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Sabine Kellerhals 29,50 €

## Yoga und Ayurveda für einen gesunden Schlaf

Häufig ist unser Nervensystem durch äußere und innere Stressfaktoren überlastet. Sie lernen die effektivsten Techniken aus der Yoga-Therapie kennen, um das Nervensystem zu stärken. Speziell für Schlaflosigkeit und Burnout werden wir uns wirkungsvolle Übungen aneignen. Sie erlernen wirksame Massagegriffe mit ayurvedischem Kräuteröl und erhalten zahlreiche Tipps aus dem Ayurveda. Materialkosten 4,50 € inkl.

Bitte mitbringen: Mütze

### 36165

Sa, 15.00-19.00 Uhr, 28.11.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Sabine Kellerhals 35,50 €

## Workshops und Seminare

### Stressbewältigung und Entspannung

Bitte bringen Sie im Bereich Workshops Stressbewältigung und Entspannung eine Yogamatte, eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

## Schnellentspannung im Arbeitsalltag

Sie lernen Stress, Ärger und Überlastung besser zu begegnen. Es erwartet Sie eine interessante Auswahl unterschiedlicher Techniken zur körperlichen und mentalen Schnellentspannung und zum Herunterregulieren in akuten Situationen. Tipps zur Entwicklung Ihrer persönlichen Kurzentspannungsstrategie helfen Ihnen dabei, dass Stresslevel zu senken. 60 Min. Mittagspause. Bitte zusätzlich ein Theraband mitbringen.

### 36155

Sa, 11.00-17.00 Uhr, 24.10.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Cornelia van Delden 42,00 €

## Entspannter Nacken - Freier Kopf

Kopf- und Schulternackengebiete reagieren auf Stress und Fehlbelastung besonders häufig mit Schmerz und quälender Verspannung. Lernen Sie, wie Sie sich mit gezielter Schulternackenselbstmassage, effektiven Übungen sowie praktischen Tipps für den Alltag selber helfen und neuen Verspannungen vorbeugen können. Bitte zusätzlich ein Theraband mitbringen.

### 36170

Sa, 11.00-17.00 Uhr, 12.12.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Cornelia van Delden 42,00 €

## Atem und Entspannung - Workshop

Ein freier, fließender Atem ist Ausdruck von strömender Lebensenergie, während ein unruhiger, flacher Atem Ausdruck dafür ist, dass wir nicht im Einklang mit uns sind. Die Gefühle, die wir täglich erleben, beeinflussen unseren Atem. Der Atem wird zu einem Spiegel für unsere Stimmung und Befindlichkeit. Sie erfahren, was der Atem in uns verändern kann.

### 36171

Sa, 11.00-18.00 Uhr, 30.01.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Angelika Wüstner 42,00 €

## Fußreflexzonenmassage

Ihre Füße tragen Sie geduldig jahrein, jahraus durch jede Lebenssituation! Wir kümmern uns an dem Abend einmal ganz besonders um sie. Im Fuß ist im verkleinerten Maßstab der Zustand des ganzen Menschen zu finden. In den sogenannten Reflexzonen werden durch spezielle Griffe Störungen ertastet und es kann das zugeordnete Organ oder System behandelt werden. Beliebte Massagetechnik auch bei Kindern oder bei sich selbst gut anzuwenden.

### 36172

Sa, 14.00-18.00 Uhr, 23.01.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Monika Müller-Richter 34,00 €

## TRE® -

## Tension & Trauma Releasing Exercises Workshop

TRE ist eine einfach zu erlernende Selbsthilfemethode, die uns helfen kann, bei Stress wieder zu unserem körperlichen und psychischen Gleichgewicht zurückzufinden. Die von David Berceci entwickelte Übungsreihe zielt darauf ab, den körpereigenen Zitterprozess der Faszien zu aktivieren, der in der Biologie als natürlicher Lösungsmechanismus von Stress und Trauma gilt. In diesem Schnupper-Workshop erfahren Sie Hintergrundwissen und üben unter fachlicher Anleitung.

### 36175

Sa, 10.30-15.30 Uhr, 30.01.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07  
Ute Pelzer-Gabriel 42,00 €





## Gesundheitskurse

### Entspannung und Körpererfahrung

Bitte bringen Sie zu allen Entspannungskursen eine Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Sitz- oder Meditationskissen und etwas zu trinken mit.

#### Meditation für Anfänger und Geübte Kurs

Dieser Kurs ist für jeden geeignet, der Meditation zum ersten Mal ausprobieren möchte und auch für regelmäßig Meditierende, die eine andere Meditationsmethode kennen lernen möchten. Leichte Körper- und Atemübungen führen zur Ruhe und Entspannung.

##### 36203

Do, 10.45-12.15 Uhr, ab 22.10.  
Nbb, Sportzentrum, Gymnastikraum  
Angelika Wüstner ab 7 Pers.: 8x; 61,00 €  
5 - 6 Pers.: 8x; 85,00 €

#### 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. Diese einfachen Übungen helfen auch bei körperlichen Beschwerden, wie z.B. Kopf-, Rücken- oder Magenschmerzen und Schlafstörungen.

##### 36207

Di, 20.30-22.00 Uhr, ab 20.10.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Amalia Chatziriga ab 7 Pers.: 8x; 64,00 €  
5 - 6 Pers.: 8x; 85,00 €

#### Achtsamkeit Kleingruppe

Mit den Übungen der Achtsamkeit, wie die Körperwahrnehmung, die Meditation im Sitzen, Liegen, Gehen, Stehen, die Aufmerksamkeit auf den Atemrhythmus erlauben wir uns, unserem eigenen Wesen näher zu kommen und Kraft zu schöpfen. Die Theorie und der Austausch in der Gruppe unterstützt das Verständnis der Achtsamkeitspraxis. Der Achtsamkeitstag (Sa. 28.11.) vertieft das Erlernete. Kleingruppe: max. 4-8 Teilnehmer.

##### 36214

Mo, 18.30-20.00 Uhr ab 12.10.  
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8, Raum 10/UG  
Petra Vogel-Kern 180,00 €

#### MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn Schnupperabend

An diesem Abend bekommen Sie eine theoretische und praktische Einführung ins Achtsamkeitstraining nach dem Konzept von Jon Kabat-Zinn. Die Teilnahmegebühr kann bei Kursteilnahme auf die Kursgebühr angerechnet werden.

##### 36225

Mo, 18.30-20.30 Uhr, 28.09.  
Nbb, AWO Kindergarten, Hallstattfeld 4,  
Mehrzweckraum  
Ursula Stein 10,00 €

##### 36228

Mo, 18.30-20.30 Uhr, 07.12.  
Nbb, AWO Kindergarten, Hallstattfeld 4,  
Mehrzweckraum  
Ursula Stein 10,00 €

#### MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn Kurs

Die Teilnehmer lernen verschiedene Formen der Achtsamkeitspraxis kennen und tauschen sich in der Gruppe über ihre Erfahrungen aus. 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 Kurseinheiten üben sie das Gelernte zu Hause ein, dafür werden ca. 45 Minuten täglich benötigt. Wichtiger Bestandteil des Kurses ist der Tag der Achtsamkeit. Das persönliche Gespräch mit der Kursleiterin im Vorfeld der Kursteilnahme dient dem Kennenlernen und der Einschätzung, ob der Kurs zu diesem Zeitpunkt für die Interessenten geeignet ist. Das persönliche Nachgespräch, ca. 3 Wochen nach Kursende, dient der Nachhaltigkeit. Bitte kontaktieren Sie die Kursleiterin zwecks Terminvereinbarung für ein Einzelgespräch. Materialkosten für Unterlagen und CDs 15,00 € inkl. (Kursleiterin Ursula Stein: Tel. 089-22539133)

##### 36226

Mo, 18.30-21.30 Uhr, 8x ab 05.10.  
Sa, 11.00-18.00 Uhr, 1x 14.11.  
Nbb, AWO Kindergarten, Hallstattfeld 4,  
Mehrzweckraum  
Ursula Stein 395,00 €

##### 36229

Mo, 18.30-21.30 Uhr, 8x ab 18.01.  
Sa, 10.00-17.00 Uhr, 1x 06.03.  
Nbb, AWO Kindergarten, Hallstattfeld 4,  
Mehrzweckraum  
Ursula Stein 395,00 €

#### Feldenkrais-Methode

##### Bewusstheit durch Bewegung

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

##### 36231

Mo, 11.00-12.00 Uhr, 17x, ab 28.09.  
Nbb, Ballettschule Ottobrunn, Arastr. 2, Gebäude D,  
Saal 2 (Zugang Kameterstr.)  
Sonja Schneider 91,00 €

##### 36237

Fr, 11.00-12.00 Uhr, ab 02.10.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Franziska Rieck ab 7 Pers.: 15x; 85,00 €  
5 - 6 Pers.: 15x; 114,00 €

#### LifeKinetik® - Gehirnjogging durch Bewegung

LifeKinetik® ist ein ganzheitliches Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung. Es basiert auf Ergebnissen von Hirnforschung und Bewegungslehre. Es werden Bewegungen ausgeführt und gleichzeitig das Gehirn gefordert. Jede Übung wird nur so lange trainiert, dass es dabei nicht zu einem Automatismus kommt. Bereits eine Stunde pro Woche sollte genügen, um nach kurzer Zeit konzentrierter, leistungsfähiger und stressresistenter zu werden. Geeignet für alle, unabhängig vom Alter und der Kondition.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken

##### 36240

Di, 18.00-19.00 Uhr, 6x, ab 13.10.  
Putzbrunn, Volksschule, Bewegungsraum  
Annette Singer 72,00 €

##### 36241

Mi, 17.15-18.15 Uhr, 6x, ab 07.10.  
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8, Raum 12/UG  
Annette Singer 72,00 €

##### 36242

Mo, 18.00-19.00 Uhr, 6x, ab 09.11.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07  
Annette Singer 72,00 €

##### 36244

Mi, 17.15-18.15 Uhr, 6x, ab 02.12.  
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8, Raum 10/UG  
Annette Singer 72,00 €

#### Somatik und Qigong Sensomotorische Übungen zur Muskelentspannung

Die sensomotorischen Übungen lassen uns die Muskeln besser wahrnehmen und helfen so bei der Entspannung. Hui-Chun-Gong, die geheime Verjüngungsmethode der chinesischen Kaiser, besteht aus Atem- und Bewegungsübungen. Ihr Ziel ist es, Wohlbefinden und Gesundheit zu erlangen und zu erhalten.

##### 36249

Do, 18.45-19.45 Uhr, 16x, ab 01.10.  
Otb, Kleist 30, (Kleiststr. 30/Ecke Lenbachallee)  
Leokadia Wiesenberg 85,00 €

#### Qigong für den Rücken

Der Kurs beinhaltet Daoyin-Übungen zur Prophylaxe und Linderung von Rücken- und Wirbelsäulenproblemen. Nach der Aufrichtung des Rückens, zielen die Übungen auf den freien Energiefluss und die Beweglichkeit der Wirbelsäule ab. Übungen aus dem sanfteren Chan Mi Gong werden vorgestellt, die mittels der Technik der Spiraldynamik, eine entspannende Wirkung auf Wirbelsäule und Becken hat.

##### 36263

Mi, 9.45-10.45 Uhr, 16x, ab 30.09.  
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8, Raum 12/UG  
Astrid Schmidt 85,00 €

#### Qigong - Das Spiel der 5 Tiere

Das Spiel der 5 Tiere zeichnet sich durch große Lebendigkeit und Vielfalt aus. Die Nähe der Übungen zur Natur und die Natürlichkeit der Tierbewegungen lassen beim Üben viel Freude und großes Wohlbefinden aufkommen.

Voraussetzung: Erfahrung mit Qigong Übungen.

##### 36270

Mo, 17.00-18.00 Uhr, ab 05.10.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 1  
Monika Stücker ab 7 Pers.: 15x; 80,00 €  
5 - 6 Pers.: 15x; 106,00 €

#### Taiji-Qigong

##### 15 Ausdrucksformen - von Prof. Jiao Guorui

Taiji-Qigong ist eine mehrere tausend Jahre alte chinesische Heilmethode und Bewegungstherapie. Durch diese Übungen können Sie lernen, mit dem Leben gelassener und bewusster umzugehen, Ihre subjektiven Fähigkeiten zu entwickeln und zu nutzen. Sie fördern das kreative Potential und die Selbstheilungskräfte, sodass Blockaden gelöst



werden können und die Lebensenergie wieder frei fließen kann.

### 36272 2 in 1

Fr, 18.45-20.15 Uhr, 15x, ab 02.10.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Monika Stücker 120,00 €  
Sie können diesen Kurs auch als Livestream (X36028) buchen.

### Tai Chi Chuan - Anfänger NEU

#### Kurzform Yang Stil

Das alte taoistische Übungssystem Tai Chi Chuan hat in den letzten Jahrzehnten in der westlichen Welt große Verbreitung gefunden. Geübt werden Entspannungs- und Atemübungen, Heilgymnastik und die sanfte Kunst der Selbstverteidigung und Meditation. Es führt zur Entwicklung der inneren Energie, gibt uns Wohlbefinden, Gelassenheit und Lebensfreude. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

#### 36278

Mi, 20.30-21.30 Uhr, ab 02.12.  
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 139  
Henrik Ginzkey ab 7 Pers.: 8x; 48,00 €  
5 - 6 Pers.: 8x; 64,00 €

### Tai Chi Chuan - Fortgeschrittene

#### Kurzform Yang Stil Teil 1-3

Vorkenntnisse erforderlich: 1.-3. Teil der Kurzform nach Cheng Man Ching.

#### 36280

Mo, 19.30-20.30 Uhr, ab 28.09.  
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 139  
Ludger Alfs ab 7 Pers.: 13x; 70,00 €  
5 - 6 Pers.: 13x; 93,00 €

#### 36282

Di, 18.00-19.00 Uhr, ab 29.09.  
Nbb, Sportzentrum, Gymnastikraum  
Barbara Thürnagel ab 7 Pers.: 15x; 80,00 €  
5 - 7 Pers.: 15x; 106,00 €

#### 36283

Di, 19.15-20.15 Uhr, ab 29.09.  
Nbb, Sportzentrum, Gymnastikraum  
Barbara Thürnagel ab 7 Pers.: 15x; 80,00 €  
5 - 6 Pers.: 15x; 106,00 €

### Yoga für Schwangere

Gönnen Sie sich als werdende Mutter mit diesem Kurs ein wenig Zeit nur für sich selbst, um den eigenen, individuellen und sich verändernden Bedürfnissen während der Schwangerschaft nachzugehen. Mit sanften Körperhaltungen und Atemübungen bleiben Sie in Bewegung ab der 12. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt. Durch bewusstes Erleben des Körpers wird die Verbundenheit mit ihm und Ihrem Kind gestärkt.

#### Informationen zum Kursraum Yo-Ma-Re:

Unsere langjährige Kursleiterin Jutta Köhler und wir freuen uns, Ihnen einen Yogaraum in der Kameterstraße 25, Neubiberg anbieten können. Die Räumlichkeiten wurden umgebaut und komplett ausgestattet, um sie auch für Yogakurse nutzen zu können. Hinweis für Allergiker: Im Haus wohnen zwei Katzen, die von den Kursräumen aber ferngehalten werden.

#### 36289

Mo, 18.00-19.00 Uhr, 5x, ab 28.09.  
Yo-Ma-Re, Kameterstraße 25, Neubiberg  
Jutta Köhler 42,00 €

#### 36291

Fr, 17.30-18.30 Uhr, ab 02.10.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Vaishali Muchakani ab 7 Pers.: 6x; 32,00 €  
5 - 6 Pers.: 6x; 42,00 €

#### 36293

Mo, 18.00-19.00 Uhr, 6x, ab 09.11.  
Yo-Ma-Re, Kameterstraße 25, Neubiberg  
Jutta Köhler 48,00 €

#### 36295

Fr, 17.30-18.30 Uhr, ab 13.11.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Vaishali Muchakani ab 7 Pers.: 6x; 36,00 €  
5 - 6 Pers.: 6x; 48,00 €

## Yoga

Bitte bringen Sie zu allen Kursen im Bereich Yoga eine Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Sitz- oder Meditationskissen, warme Socken mit.

### Hatha Yoga Basics

Dieser Kurs bietet eine sehr gute Basis für eine regelmäßige Yoga Praxis in Yogakursen, oder auch bei Ihnen zu Hause. Geübt werden die Grundlagen der klassischen Lehre: die wesentlichen Yogahaltungen, alltagstaugliche Abläufe, Atemübungen und einfache Meditations- sowie Entspannungstechniken. Yoga klassisch wendet sich an Anfänger und diejenigen, die auf eine sanfte, wirkungsvolle Art praktizieren wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und es spielt auch keine Rolle, wie fit Sie sind.

#### 36302

Di, 10.30-11.30 Uhr, ab 29.09.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 1  
Sabine Kunzfeld ab 7 Pers.: 16x; 85,00 €  
5 - 6 Pers.: 16x; 114,00 €

#### 36305 2 in 1

Mi, 19.00-20.00 Uhr, ab 30.09.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Sarah Mara-Niambele ab 7 Pers.: 15x; 80,00 €  
5 - 6 Pers.: 15x; 106,00 €

Sie können diesen Kurs auch als Livestream (X36031) buchen.

### Hatha Yoga Sanftes Üben

Einfache Körperhaltungen (Asanas) werden in kleinen Schritten entwickelt und geübt. Atemübungen und Tiefenentspannung helfen Stress abzubauen, mehr Körperbewußtsein zu entwickeln und unsere Energie wieder aufzuladen.

#### 36310

Mo, 18.30-19.30 Uhr, 16x, ab 28.09.  
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8, Raum 12/UG  
Stephanie Gundolf 85,00 €

#### 36314

Di, 9.00-10.00 Uhr, ab 29.09.  
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8, Raum 10/UG  
Beata Szilagyí ab 7 Pers.: 12x; 53,00 €  
5 - 6 Pers.: 12x; 71,00 €

#### 36316

Mi, 8.45-9.45 Uhr, 17x, ab 23.09.  
Nbb, Sportzentrum, Gymnastikraum  
Sabine Gall 91,00 €

#### 36317 2 in 1

Mi, 17.45-18.45 Uhr, ab 30.09.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Sarah Mara-Niambele ab 7 Pers.: 15x; 80,00 €  
5 - 6 Pers.: 15x; 106,00 €

Sie können diesen Kurs auch als Livestream (X36030) buchen.

#### 36321

Do, 18.45-19.45 Uhr, 16x, ab 01.10.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 2  
Markus Lechermann 85,00 €

#### 36323

Fr, 10.30-11.30 Uhr, ab 02.10.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 1  
Vaishali Muchakani ab 7 Pers.: 16x; 85,00 €  
5 - 6 Pers.: 16x; 114,00 €

#### 36326

Sa, 9.30-10.30 Uhr, ab 10.10.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Markus Lechermann ab 7 Pers.: 15x 80,00 €  
5 - 6 Pers.: 15x 106,00 €

### Hatha Yoga - Achtsames Üben und Atem-Erfahrung

Dieser Kurs verbindet eine einfühlsame und achtsame Yoga-Übungspraxis mit Elementen aus der Atemtherapie. Das gibt den Übungen eine nachhaltige, sanfte, aber auch tiefgehende Wirkung. Inhalt der Kursstunden sind aktivierende und lösende Atem- und Bewegungstechniken, Hara-Übungen, klassische Asanas, Yoga-Philosophie, Tiefenentspannung und Meditation. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Sitz- oder Meditationskissen, warme Socken

#### 36336

Mo, 8.30-9.30 Uhr, ab 28.09.  
Otb, Kleist 30, (Kleiststr. 30/Ecke Lenbachallee)  
Beata Szilagyí ab 7 Pers.: 17x; 91,00 €  
5 - 6 Pers.: 17x; 121,00 €

#### 36337

Mo, 9.45-10.45 Uhr, ab 28.09.  
Otb, Kleist 30, (Kleiststr. 30/Ecke Lenbachallee)  
Beata Szilagyí ab 7 Pers.: 17x; 91,00 €  
5 - 6 Pers.: 17x; 121,00 €

#### 36340

Do, 19.00-20.00 Uhr, ab 22.10.  
HkSbr, Erich Kästner Schule, EG, Aula  
Beata Szilagyí ab 7 Pers.: 10x; 53,00 €  
5 - 6 Pers.: 10x; 71,00 €

### Yoga, Meditation und mehr für Fortgeschrittene

Einsteiger und Fortgeschrittene praktizieren gemeinsam klassisches Hatha-Yoga. Werden Sie sich Ihres Atems bewusst (Pranayama), dehnen und kräftigen Sie sanft Ihre Muskulatur (Asana) und spüren Sie Ihren Körper voll Kraft und Energie. In geführten Meditationen werden Stille und Harmonie erfahrbar. Yoga-Philosophie, Chakra-Lehre, Wissenswertes zu Mudras und Mantras fließen in die Yogastunden mit ein.

#### 36348

Fr, 8.00-9.00 Uhr, 15x, ab 02.10.  
Yo-Ma-Re, Kameterstraße 25, Neubiberg  
Jutta Köhler 106,00 €

### Yoga erleben und Meditation

Dieser Kurs fördert das Erspüren von Impulsen und Wirkungen des Hatha-Yoga. Stabilität, Kraft, Elastizität und Sensibilität werden dadurch bewusster wahrgenommen. Körperhaltungen und -bewegungen sowie die Atem-, Konzentrations-, Meditations- und Entspannungsübungen tragen zu einer Gesundheit bei, die weit über die physische hinausgeht und das Innerste des Menschen berührt. Mit 10-minütiger Konzentrations- und Meditationsübung.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, Sitz- oder Meditationskissen, warme Socken

#### 36349

Do, 9.45-10.45 Uhr, 13x, ab 08.10.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 1  
Martin Kyrein 70,00 €



## Kundalini Yoga

Kundalini Yoga gilt als das ursprünglichste Yoga. Typisch sind dynamische oder fließende Übungsfolgen neben ruhigen Halteübungen und vielseitigen Mantra-Meditationen. Es wird mehr Wert auf die geistigen Aspekte gelegt, als bei anderen Yogaformen. Das Ziel dieser umfassenden Selbstschulung ist die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch Haltung und Bewegung, Konzentration und bewusste Atemführung.

### 36357 für Anfänger und Fortgeschrittene

Do, 18.30-20.00 Uhr, 13x, ab 15.10.  
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8, Raum 10/UG  
Petra Vogel-Kern 104,00 €

### 36358 für Anfänger und Fortgeschrittene

**NEU**  
Di, 20.00-21.00 Uhr, ab 29.09.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 1  
Sara Inderjot ab 7 Pers.: 17x; 91,00 €  
5 - 6 Pers.: 17x; 121,00 €

## Vinyasa Yoga

### für Anfänger und Fortgeschrittene

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Stil, der sich durch eine körperbetonte und fordernde Yoga-Praxis auszeichnet. Mit dem Fokus auf eine präzise Ausführung werden verschiedene Körperpositionen in immer neuen Variationen aneinandergereiht, so dass ein harmonischer und kreativer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht. Bewegung und Atmung werden zu einem fließenden Erlebnis verbunden.

### 36360 **2in1**

Mo, 19.15-20.15 Uhr, 17x, ab 28.09.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07  
Gordana Dlesk 91,00 €  
Sie können diesen Kurs auch als Livestream (X36036) buchen.

### für Fortgeschrittene

#### 36361

Mo, 20.30-21.30 Uhr, 15x, ab 05.10.  
Nbb, Haus für Weiterbildung, U.11  
Daniela Sachs 80,00 €

## Astanga Yoga

### für Anfänger und Fortgeschrittene

Als Teil des Hatha-Yoga zeichnet sich der klassische Stil des Ashtanga durch kraftvolle Positionen, fließende Bewegungen und enge Synchronisierung mit dem Atem aus. Wir folgen dem Ablauf der Ashtanga Primary Series, die alle wichtigen Yoga-Positionen zu einer harmonischen Abfolge verbinden. Der Aufwärmteil ist etwas ausgeprägter als im strengen Ashtanga und auch mehr am Gesundheits-Sport orientiert.

#### 36364

Di, 19.45-20.45 Uhr, 16x, ab 29.09.  
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8, Raum 10/UG  
Kerstin Eberhard 85,00 €

## Yoga Zero

### Sanft und sinnvoll den Tag beginnen!

Yoga Zero fokussiert sich auf die Essenz des Yogas, auf die Erfahrung der Stille und die vielseitigen Methoden der Bewusstseinsweiterung. Klassische Asanas, kurze Serien, Atemlenkung sowie eine Einführung in die Grundlagen der Meditation bilden den Kern dieses Kurses.

#### 36378

Di, 8.00-8.45 Uhr, 5x, ab 29.09.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 1  
Sabine Kunzfeld 24,00 €

#### 36379

Di, 8.00-8.45 Uhr, ab 10.11.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 1  
Sabine Kunzfeld ab 7 Pers.: 12x; 72,00 €  
5 - 6 Pers.: 12x; 54,00 €

#### 36380

Fr, 8.00-8.45 Uhr, 16x, ab 02.10.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 2  
Uta Thellmann 64,00 €

## Yoga für den Rücken

In diesem Kurs werden Yogaübungen ausgewählt, die die Muskulatur rund um die Wirbelsäule kräftigen, mobilisieren und dehnen. Wir üben sowohl sanft als auch kraft voll. Das Ziel ist ein starker und zugleich entspannter Rücken, ein freier Schulter- und Nackenbereich und eine gesunde, aufrechte Körperhaltung.

#### 36389

Mo, 17.35-18.35 Uhr, ab 12.10.  
HkSbr, Erich Kästner Schule, EG, Aula  
Ursula Jusic ab 7 Pers.: 15x; 80,00 €  
5 - 6 Pers.: 15x; 106,00 €

## Yoga für Männer

Sie üben effektiv, schonend und zielgerichtet, um sich von körperlichem und emotionalem Druck und Spannungen zu befreien. In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in den Grundstellungen des Hatha-Yoga und entdecken viel Neues.

#### 36390

Mo, 19.30-20.30 Uhr, ab 28.09.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Ruth Scherber ab 7 Pers.: 16x; 85,00 €  
5 - 6 Pers.: 16x; 114,00 €

## Pilates

Bitte bringen Sie zu allen Pilates-Kursen eine Gymnastikmatte, Sportbekleidung, Handtuch und etwas zum Trinken mit.

## Yoga und Pilates

In diesem Kurs werden die meditativen und dehnenen Elemente aus dem Yoga mit kräftigenden und straffenden Pilates-Übungen vereint: eine perfekte Kombination für einen knackigen, beweglichen Körper und einen entspannten Geist. Im Mittelpunkt steht die bewusste Atmung im Einklang mit der Bewegung. Die Tiefenmuskulatur wird trainiert und die Wirbelsäule gestärkt.

#### 36403

Di, 10.30-11.30 Uhr, ab 06.10.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07  
Anja Schramm ab 7 Pers.: 16x; 85,00 €  
5 - 6 Pers.: 16x; 113,00 €

#### 36405

Di, 19.00-20.00 Uhr, ab 29.09.  
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8, Raum 12/UG  
Ursula Jusic ab 7 Pers.: 17x; 91,00 €  
5 - 6 Pers.: 17x; 121,00 €

## Pilates – Grundstufe

Pilates ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf die Körpermitte. Durch eine spezielle Abfolge von Anspannung und Mobilisation werden Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur gestärkt. Die kontrollierten Bewegungen in Verbindung mit bewusster Atmung und voller Konzentration auf die Bewegung straffen den gesamten Körper und verbessern die Haltung.

#### 36407

Mo, 16.45-17.45 Uhr, ab 28.09.  
Otb, Kleist 30, (Kleiststr. 30/Ecke Lenbachallee)  
Elisabeth Seiboldt ab 7 Pers.: 15x; 80,00 €  
5 - 6 Pers.: 15x; 106,00 €

#### 36412 **2in1**

Mi, 9.15-10.15 Uhr, 17x, ab 23.09.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07  
Maria Schmidt 91,00 €  
Sie können den Kurs auch als reinen Livestream-Kurs buchen (X36051).

#### 36416

Do, 17.45-18.45 Uhr, 16x, ab 01.10.  
Putzbrunn, Volksschule, Bewegungsraum  
Diana Hahn 86,00 €

#### 36422

Fr, 9.15-10.15 Uhr, 16x, 02.10.  
Otb, Wolf-Ferrari-Haus, UG 139  
Diana Hahn 85,00 €

#### 36423 **NEU**

Fr, 10.00-10.45 Uhr, ab 02.10.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Sophia Soeun Lee ab 7 Pers.: 16x; 64,00 €  
5 - 6 Pers.: 16x; 85,00 €

#### 36426 – inkl. Ferien

Fr, 18.30-19.45 Uhr, 20x, ab 25.09.  
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8, Raum 10/UG  
Natasa Novak 133,00 €

#### 36427 **NEU**

Fr, 19.45-20.45 Uhr, ab 02.10.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 2  
Ulla Calik ab 7 Pers.: 16x; 85,00 €  
5 - 6 Pers.: 16x; 113,00 €

#### 36428 – 50 plus **NEU**

Do, 9.30-10.30 Uhr, ab 01.10.  
Otb, Kleist 30, (Kleiststr. 30/Ecke Lenbachallee)  
Anja Schramm ab 7 Pers.: 15x; 80,00 €  
5 - 6 Pers.: 15x; 106,00 €

## Pilates - Mittelstufe

#### 36445

Mo, 8.00-9.00 Uhr, 18x, ab 21.09.  
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8, Raum 12/UG  
Maria Eberwein 96,00 €

#### 36446 – inkl. Ferien **2in1**

Mo, 12.00-13.00 Uhr, 10x, ab 21.09.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07  
Natasa Novak 53,00 €  
Sie können den Kurs auch als reinen Livestream-Kurs buchen (X36043).

#### 36447 – inkl. Ferien **2in1**

Mo, 12.00-13.00 Uhr, 11x, ab 30.11.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07  
Natasa Novak 59,00 €  
Sie können den Kurs auch als reinen Livestream-Kurs buchen (X36044).

#### 36449

Di, 8.45-9.45 Uhr, 17x, ab 29.09.  
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8, Raum 12/UG  
Wannee Schneider 91,00 €

#### 36459 **2in1**

Mi, 8.00-9.00 Uhr, 17x, ab 23.09.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07  
Maria Schmidt 91,00 €  
Sie können den Kurs auch als reinen Livestream-Kurs buchen (X36050).



**36460 – inkl. Ferien**  
Mi, 8.15-9.15 Uhr, 10x, ab 23.09.  
Otb, Kleist 30, (Kleiststr. 30/Ecke Lenbachallee)  
Natasa Novak 53,00 €

**36461 – inkl. Ferien**  
Mi, 8.15-9.15 Uhr, 10x, ab 02.12.  
Otb, Kleist 30, (Kleiststr. 30/Ecke Lenbachallee)  
Natasa Novak 53,00 €

**36468 NEU**  
Do, 10.00-11.00 Uhr, ab 01.10.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07  
Wanee Schneider ab 7 Pers.: 16x; 85,00 €  
5 - 6 Pers.: 16x; 113,00 €

**36474 – inkl. Ferien**  
Fr, 17.00-18.15 Uhr, 20x, ab 25.09.  
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8, Raum 10/UG  
Natasa Novak 133,00 €

### Pilates für Männer NEU

Pilates für Männer - das war ursprünglich die Norm, denn der Erfinder Joseph Hubert Pilates hat das Trainingsprogramm im ersten Weltkrieg für Soldaten in Gefangenschaft entwickelt. Schon damals war das Ziel, die körperliche Konstitution und Fitness zu stärken.

Pilates ist auch für Männer ein effektives Ganzkörpertraining - also einfach mal ausprobieren!

**36431**  
Di, 17.45-18.45 Uhr, ab 22.09.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Elisabeth Seiboldt ab 7 Pers.: 18x; 96,00 €  
5 - 6 Pers.: 18x; 128,00 €

### Babylates für Mütter in Begleitung ihrer Babys

Babylates ist ein speziell für Frauen nach der Rückbildungsgymnastik entwickeltes Trainingsprogramm. Übungen für den Beckenboden und den Wiederaufbau der abgeschwächten Bauchmuskulatur werden mit Übungen zur Straffung des gesamten Körpergewebes verbunden.

Sie lernen in dem Kurs andere Mütter kennen und finden dabei auch Zeit für sich. Kinder können mitgebracht werden, es gibt aber keine Kinderbetreuung vor Ort! Bitte bringen Sie ausreichend eigenes Spielzeug mit, damit das Kind - wenn möglich - bei der Mutter bleibt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung, Handtuch, Unterlage und Spielzeug für Kind

**36434**  
Mi, 10.30-11.30 Uhr, 5x, ab 30.09.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07  
Maria Schmidt 43,00 €

**36435**  
Mi, 10.30-11.30 Uhr, 5x, ab 11.11.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07  
Maria Schmidt 43,00 €

### Pilates für Mütter in Begleitung ihrer Kinder

Der Kurs ist speziell geeignet für Frauen nach der Rückbildung, die den Körper straffen wollen. Dieser Pilateskurs geht gezielt auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen mit kleinen Kindern ein. In dem Trainingskonzept nach STOTT-Pilates werden die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, die Beckenbodenmuskulatur sowie die Atmung zusammen aktiviert.

Für Mütter mit Kindern ab 12 Monaten geeignet. Bitte bringen Sie ausreichend eigenes Spielzeug mit, damit das Kind - wenn möglich - bei der Mutter bleibt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung, Handtuch, Unterlage und Spielzeug für Kind

**36439**  
Mi, 11.45-12.45 Uhr, ab 30.09.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07  
Maria Schmidt ab 8 Pers.: 5x; 29,00 €  
5-7 Pers.: 5x; 39,00 €

**36440**  
Mi, 11.45-12.45 Uhr, ab 11.11.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07  
Maria Schmidt ab 8 Pers.: 5x; 33,00 €  
5-7 Pers.: 5x; 44,00 €

### Pilates für Mütter nach abgeschlossener Rückbildung

Der Kurs ist speziell geeignet für Frauen nach der Rückbildung, die den Körper straffen wollen. Dieser Pilateskurs geht gezielt auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen mit kleinen Kindern ein. In dem Trainingskonzept nach STOTT-Pilates werden die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, die Beckenbodenmuskulatur sowie die Atmung zusammen aktiviert.

**36442**  
Do, 19.15-20.15 Uhr, ab 01.10.  
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8, Raum 12/UG  
Christine Treitler ab 7 Pers.: 15x; 80,00 €  
5 - 6 Pers.: 15x; 106,00 €

**36443**  
Do, 20.30-21.30 Uhr, ab 01.10.  
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8, Raum 12/UG  
Christine Treitler ab 7 Pers.: 15x; 80,00 €  
5 - 6 Pers.: 15x; 106,00 €

### Pilates und Faszientraining

Pilates ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf die Körpermitte. Durch eine spezielle Abfolge von Anspannung und Mobilisation werden Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur gestärkt. Hier wird Pilates zusätzlich mit Fascial Fitness Übungen variiert, um neben der Muskulatur auch das Bindegewebe zu trainieren.

**36484 – inkl. Ferien** **2 in 1**  
Mo, 8.15-9.15 Uhr, ab 21.09.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07  
Natasa Novak ab 7 Pers.: 10x; 53,00 €  
5 - 6 Pers.: 10x; 70,00 €

Sie können den Kurs auch als reinen Livestream-Kurs buchen (X36048).

**36485 – inkl. Ferien** **2 in 1**  
Mo, 8.15-9.15 Uhr, ab 30.11.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07  
Natasa Novak ab 7 Pers.: 11x; 59,00 €  
5 - 6 Pers.: 11x; 78,00 €

Sie können den Kurs auch als reinen Livestream-Kurs buchen (X36049).

**36488 – inkl. Ferien**  
Sa, 11.00-12.00 Uhr, 19x, ab 26.09.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 2  
Deborah Merlic 101,00 €

„2 in 1“-Kurse:  
Einige Kurse bieten wir als Präsenzkurse an, die wahlweise auch als reine Livestreams buchbar sind. Die entsprechenden Präsenzkurse finden Sie auf unserer Website unter [www.vhs-suedost.de](http://www.vhs-suedost.de)

## Wirbelsäule und Beckenboden

Bitte bringen Sie zu allen Kursen im Bereich Wirbelsäule und Beckenboden eine Gymnastikmatte, Sportbekleidung, Handtuch und etwas zum Trinken mit.

Die Kurse dienen der Gesunderhaltung des Bewegungsapparats und der Wirbelsäule. Sie ersetzen keine Therapie. Bei akuten Beschwerden und im Zweifelsfall lassen Sie sich bitte vorher vom Arzt untersuchen.

### Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Schritt für Schritt werden wir die Grundübungen von Pilates für mehr Kräftigung im Rumpfbereich (Bauch und Wirbelsäule) erlernen, durch mehr Stabilität unsere Wirbelsäule entlasten und mit mehr Mobilität den Alltag neu erleben. Diese Stunde ist für jede Altersgruppe geeignet, auch für Wieder- bzw. Neueinsteiger in den Sport.

**36501**  
Mo, 9.15-10.15 Uhr, 18x, ab 21.09.  
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8, Raum 12/UG  
Maria Eberwein 96,00 €

### Wirbelsäulengymnastik

Ein effektiver Mix aus Bewegungen und Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung sowie zur Kräftigung und Lockerung der Schulter-, Rücken- und Rumpfmuskulatur, der Rückenbeschwerden vorbeugen oder verringern kann. Der Kurs ist für jeden ohne akute Wirbelsäulenerkrankung geeignet.

**36510**  
Mi, 9.30-10.30 Uhr, 17x, ab 23.09.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 2  
Livia Plenk 91,00 €

**36511 – 50 plus NEU**  
Mi, 10.45-11.45 Uhr, ab 30.09.  
Nbb, Ballettschule Ottobrunn, Arastr. 2, Gebäude D, Saal 2 (Zugang Kameterstr.)  
Sigrid Zillober ab 7 Pers.: 16x; 85,00 €  
5 - 6 Pers.: 16x; 113,00 €

**36517 – 60 plus NEU**  
Do, 15.00-16.00 Uhr, 17x, ab 10.09.  
Nbb, Haus für Weiterbildung, U.11  
Johannes Roschinsky 91,00 €

**36518**  
Do, 16.15-17.15 Uhr, 17x, ab 10.09.  
Nbb, Haus für Weiterbildung, U.11  
Johannes Roschinsky 91,00 €

**36519**  
Do, 17.30-18.30 Uhr, 17x, ab 10.09.  
Nbb, Haus für Weiterbildung, U.11  
Johannes Roschinsky 91,00 €

**36520**  
Do, 18.45-19.45 Uhr, 15x, ab 24.09.  
Nbb, Haus für Weiterbildung, U.11  
Johannes Roschinsky 91,00 €

**36525**  
Fr, 9.15-10.15 Uhr, 15x, ab 09.10.  
Nbb, Haus für Weiterbildung, U.11  
Monica Bell 80,00 €

**36526**  
Fr, 10.30-11.30 Uhr, 15x, ab 09.10.  
Nbb, Haus für Weiterbildung, U.11  
Monica Bell 80,00 €



**36527**  
Fr, 11.45-12.45 Uhr, 15x, ab 09.10.  
Nbb, Haus für Weiterbildung, U.11  
Monica Bell 80,00 €

### Rückentraining - sanft und effektiv

Auf angenehme und effektive Weise wird der Rücken durch eine Mobilisation von Schultergürtel, Hüfte, Wirbelsäule und Rumpfmuskulatur gestärkt. Verkürzte Muskeln werden gedehnt, was eine aufrechte Haltung fördert und die Wirbelsäule vor einseitiger Abnützung und Versteifung schützt. Trainiert wird zu Musik.

**36539**  
Di, 10.15-11.15 Uhr, 17x, ab 06.10.  
Nbb, Haus für Weiterbildung, U.11  
Andreas Booms 91,00 €

**36540**  
Di, 11.30-12.30 Uhr, 17x, ab 06.10.  
Nbb, Haus für Weiterbildung, U.11  
Andreas Booms 91,00 €

**36545**  
Mi, 7.30-8.30 Uhr, 16x, ab 07.10.  
Nbb, Haus für Weiterbildung, U.11  
Andreas Booms 85,00 €

**36547**  
Mi, 17.00-18.00 Uhr, 16x, ab 07.10.  
Nbb, Haus für Weiterbildung, U.11  
Andreas Booms 85,00 €

### Wirbelsäulen-, Beckenboden- und Bauchtraining

Eine aufgerichtete Haltung, die Beweglichkeit von Wirbelsäule und Becken geben dem Beckenboden Spannkraft und Stabilität. So kombinieren wir in diesem Kurs Kräftigungs- und Auflockerungsübungen für den Rücken mit einem Bauch- und Beckenbodentraining. Die erlernten Übungen lassen sich leicht im Alltag anwenden.

**36560 – inkl. Ferien** 2 in 1  
Mo, 10.45-11.45 Uhr, ab 21.09.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07  
Natasia Novak ab 7 Pers.: 10x; 53,00 €  
5 - 6 Pers.: 10x; 70,00 €

Sie können den Kurs auch als reinen Livestream-Kurs buchen (X36052).

**36561 – inkl. Ferien** 2 in 1  
Mo, 10.45-11.45 Uhr, ab 30.11.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07  
Natasia Novak ab 7 Pers.: 11x; 59,00 €  
5 - 6 Pers.: 11x; 78,00 €

Sie können den Kurs auch als reinen Livestream-Kurs buchen (X36053).

**36562 – inkl. Ferien** 2 in 1  
Do, 11.00-12.00 Uhr, ab 24.09.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Natasia Novak ab 7 Pers.: 10x; 53,00 €  
5 - 6 Pers.: 10x; 70,00 €

Sie können den Kurs auch als reinen Livestream-Kurs buchen (X36055).

**36563 – inkl. Ferien** 2 in 1  
Do, 11.00-12.00 Uhr, ab 03.12.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Natasia Novak ab 7 Pers.: 10x; 53,00 €  
5 - 6 Pers.: 10x; 70,00 €

Sie können den Kurs auch als reinen Livestream-Kurs buchen (X36056).

### Gesunder Rücken und Beckenbodentraining (nach Tanzberger Konzept) Einsteiger

Der Beckenboden ist ein System aus vielen zusammenarbeitenden Muskeln, die wir ganz leicht im Alltag aktivieren und trainieren können. Wie das effektiv funktioniert - und wir dabei noch etwas für eine aufrechte Körperhaltung tun, ist Thema dieses Kurses.

**36571**  
Mi, 10.45-12.15 Uhr, 12x, ab 30.09.  
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8, Raum 10/UG  
Bärbel Schneekloth-Schulken 96,00 €

### Beckenboden - Training

Ist der Beckenboden geschwächt, kommt es häufig zu Senkungen der Scheidenwände oder Gebärmutter. Auch die Schließmuskeln von Harnröhre und After können betroffen sein. Der Beckenboden ist mitverantwortlich für ein gutes Körpergefühl, eine aufrechte Haltung und eine erfüllte Sexualität. Ihn in seiner Funktion zu stärken und dadurch auch an Kraft zu gewinnen, ist unser Ziel.

**36575 – Mittelstufe**  
Di, 14.00-15.15 Uhr, ab 13.10.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Barbara Krebs-Mönnich ab 7 Pers.: 10x; 67,00 €  
5 - 6 Pers.: 10x; 89,00 €

**36578 – Mittelstufe**  
Fr, 10.15-11.15 Uhr, ab 16.10.  
Otb, Kleist 30, (Kleiststr. 30/Ecke Lenbachallee)  
Barbara Krebs-Mönnich ab 7 Pers.: 9x; 54,00 €  
5 - 6 Pers.: 9x; 72,00 €

## Fitness- und Konditionstraining

Bitte bringen Sie zu allen Kursen im Bereich Fitness- und Konditionstraining eine Gymnastikmatte, Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch und ausreichend zu Trinken mit.

### Fit und in Balance

Ziel dieses Kurses ist der schrittweise Aufbau der Gesamtmuskulatur in Kombination mit Gleichgewichtsübungen. Die Elemente sind: Aufwärmen durch leichtes Herz-Kreislauftraining, Mobilisation und Koordinations-Übungen, Kräftigung von Rücken, Bauch, Schultern und Beinen, Balance-Übungen für einen sicheren Bewegungsablauf, Stretching sowie Entspannung.

**36591**  
Mo, 17.45-18.45 Uhr, 15x, ab 05.10.  
Hohenbrunn, Grundschule, Turnhalle  
Renate Haschigk 80,00 €

### Fit & Fun

Dieser Kurs bietet ein gemäßigtes Fitness-Programm für jedes Alter. Wir starten mit einem Aufwärmprogramm, gefolgt von leichtem Ausdauertraining, gezielter Kräftigung verschiedener Muskelgruppen sowie Koordinations- und Beweglichkeits-Übungen. Die Stunde beenden wir mit einem Stretching- und Entspannungs-Teil. Freuen Sie sich auf Bewegung mit viel Musik und Spaß.

**36600**  
Mo, 19.00-20.00 Uhr, 15x, ab 05.10.  
Hohenbrunn, Grundschule, Turnhalle  
Renate Haschigk 80,00 €

**36604**  
Di, 18.15-19.15 Uhr, 15x, ab 22.09.  
Nbb, Grundschule, Rathausplatz 9, Turnhalle  
Melanie Bischoff 78,00 €

### JOYrobic

#### Bewegung mit Freude

Spaß an der Bewegung und Musik stehen in dieser Stunde im Vordergrund. Mit einer Kombination aus sanfter Aerobic sowie gelenk- und wirbelsäulengerechten Übungen bringen wir den Kreislauf in Schwung, stärken die Gesamtmuskulatur, steigern die Fitness und straffen so die Figur.

**36613**  
Mi, 10.00-11.00 Uhr, 15x, ab 07.10.  
Nbb, Haus für Weiterbildung, U.11  
Renate Haschigk 80,00 €

### Morgen-Gymnastik - 50plus

Gemeinsames Üben mit Musik bringt uns viel Freude! Unser Programm für eine verbesserte Beweglichkeit: Training der gesamten Muskulatur, Haltungs-, Dehnungs-, Lockerungs- und Entspannungs-Übungen. Wir freuen uns auf alle, die Lust auf Bewegung haben und sich fit halten möchten. Fürs Anfangen ist es nie zu spät!

**36615 – nur für Damen**  
Mo, 8.30-9.30 Uhr, 16x, ab 05.10.  
Nbb, Haus für Weiterbildung, U.11  
Michaela Pfisterer 83,00 €

**36618**  
Do, 8.30-9.30 Uhr, 17x, ab 24.09.  
Putzbrunn, Dreifachturnhalle, Gymnastikraum  
Heike Euler 88,00 €

### Skigymnastik für Jung + Alt

Bereiten Sie sich auf die Wintersaison und Bewegung im Schnee vor. Ihre Muskeln werden durch gezielte dynamische Bewegungen trainiert, Ihre Beweglichkeit geschult und Ihre Ausdauer gestärkt. Dem Verletzungsrisiko beim Wintersport wird vorgebeugt.

**36620**  
Mi, 18.30-19.30 Uhr, 16x, ab 23.09.  
Otb, Schule III, Gebäude B, Halle 2/B  
Wilhelm Deml 83,00 €

### Ausgleichs-Sport für Herren

Vielseitiges Angebot zur Entwicklung und Erhaltung von sportlicher Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden. Wir trainieren Ausdauer und Beweglichkeit und verbessern unsere allgemeine Kondition.

**36626**  
Di, 19.30-20.30 Uhr, 15x, ab 22.09.  
Nbb, Grundschule, Rathausplatz 9, Turnhalle  
Melanie Bischoff 78,00 €

**36627 – mit Volleyballspiel (30 Min.)**  
Di, 19.30-21.00 Uhr, 15x, ab 22.09.  
Nbb, Grundschule, Rathausplatz 9, Turnhalle  
Melanie Bischoff 106,00 €

### Fit & relaxt am Abend

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich nach einem langen und stressigen Tag noch mal körperlich „auspowern“ möchten. Neben der Kondition werden dabei auch Kraft und Beweglichkeit verbessert. Mit Atem- und Lockerungs-Übungen lassen wir die Stunde sanft ausklingen.

**36629**  
Di, 20.30-21.30 Uhr, 18x, ab 22.09.  
Nbb, Grundschule Unterbiberg, Halle 2  
Jalel Riahi 94,00 €

**After-Work-Fitness**

Schwungvolles Herz-Kreislauf-Training, Beweglichkeits-Übungen, Muskelaufbau, Dehnung und Entspannungsübungen. Die richtige Mischung, um Stress abzubauen und mit neuer Energie den Feierabend zu genießen.

**36632**

Do, 20.00-21.00 Uhr, 16x, ab 01.10.  
Nbb, Realschule, Turnhalle 1/A  
N.N. 83,00 €

**Outdoor-Kurs: Walking mit Fitness NEU**

Los geht's mit einer Walking Einheit zum Aufwärmen. Mit gezielten Kraft-, Ausdauer- und Koordinations-Übungen verbessern wir dann unsere allgemeine Fitness. Zum Abschluss walken wir noch einmal und dehnen uns. Bei Regen/Schnee wird das Training abgesagt und nachgeholt. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung

**36635**

Mi, 9.00-10.00 Uhr, ab 07.10.  
Landschaftspark Neubiberg, Treffpunkt: Rollfeld  
Marina Adelmund-Bolsenbroek  
ab 7 Pers.: 6x; 35,00 €  
5 - 6 Pers.: 6x; 47,00 €

**Laufftreff mit Fitness-Training**

Eine Kombination aus Kraft- und Herz-Kreislauf-Training. Wir laufen ca. 8 bis 10 km in einer Stunde (bei fast jedem Wetter im Freien) und wechseln dann für Gymnastik, Stretching und Krafttraining in den Kursraum. 18 Termine finden statt, davon 11 mit Trainer und 6 selbstständig. Kein Anfängerkurs, Grundkondition sollte vorhanden sein. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung sowie zusätzlich Hallenturnschuhe, Matte und Getränk

**36637**

Do, 19.45-21.15 Uhr, 17x, ab 24.09.  
Treffpunkt: Nbb, Zentrum Floriansanger 3  
Julia Reichel 86,00 €

**Aerobic, Bodystyling & Workout**

Bitte bringen Sie zu allen Kursen im Bereich Aerobic, Bodystyling und Workout eine Gymnastikmatte Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränke mit.

**Bodystyling**

Den Körper straffen, die Haltung verbessern – darum geht es beim „Body-Styling“. Nach einer Aufwärmphase werden gezielt die Problemzonen Bauch, Taille, Po und Oberschenkel trainiert. Hinzu kommen Übungen für Rücken und Oberkörpermuskulatur – teilweise mit Kleingeräten. Die Stunde endet mit Dehn- und Entspannungsübungen.

**36702**

Mo, 18.45-19.45 Uhr, 17x, ab 28.09.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 2  
Agnes Götting 91,00 €

**36703 – inkl. Ferien**

Mo, 21.30-22.30 Uhr, 10x, ab 21.09.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 2  
Natasa Novak 53,00 €

**36704 – inkl. Ferien**

Mo, 21.30-22.30 Uhr, 11x, ab 30.11.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 2  
Natasa Novak 59,00 €

**36706**

Di, 9.00-10.00 Uhr, ab 06.10.  
Nbb, Haus für Weiterbildung, U.11  
Marina Adelmund-Bolsenbroek  
ab 7 Pers.: 16x; 85,00 €  
5 - 6 Pers.: 16x; 113,00 €

**36716 NEU**

Fr, 18.30-19.30 Uhr, ab 02.10.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 2  
Ulla Calik  
ab 7 Pers.: 16x; 85,00 €  
5 - 6 Pers.: 16x; 113,00 €

**Bodystyling und Aerobic**

Eine Stunde für den ganzen Körper! Zu Beginn verbessern wir Kondition und Koordination bei einer abwechslungsreichen Aerobic-Choreografie zu motivierender Musik. Es folgen gezielte Übungen für die wichtigsten Muskelgruppen wie Bauch, Rücken, Beine, Arme und Po. Eine Stretching- und Entspannungseinheit runden das Training ab.

**36718**

Di, 19.30-20.30 Uhr, 16x, ab 06.10.  
Otb, Mehrzweckhalle, Tagungsraum  
Julia Stocker 85,00 €

**36719**

Do, 19.45-20.30 Uhr, 17x, ab 24.09.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 1  
Sabine Killer 68,00 €

**Step-Aerobic**

Fettverbrennung zu motivierender Musik! Nach einer Aufwärm- und Dehnungsphase wird der Kreislauf erst durch einfache Schrittkombinationen, dann durch abwechslungsreiche Choreographien auf dem Stepper gleichmäßig belastet.

**36720**

Di, 19.15-20.15 Uhr, 17x, ab 29.09.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 2  
Diana Zgur 91,00 €

**36721**

Do, 18.45-19.30 Uhr, ab 24.09.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 1  
Sabine Killer  
ab 7 Pers.: 16x; 68,00 €  
5 - 6 Pers.: 16x; 90,00 €

**Bauch-Beine-Po-Gymnastik (BBP)**

Nach einer rhythmischen Aufwärmphase werden die Bauch-, Po-, Rücken- und Oberschenkelmuskulatur gezielt beansprucht und gekräftigt. Beweglichkeit und Ausdauer werden verbessert. Abschließende Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

**36700 NEU**

Mo, 8.00-8.45 Uhr, 18x, ab 21.09.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 2  
Petra Engelhard 72,00 €

**36723 – inkl. Ferien 2 in 1**

Mo, 9.30-10.30 Uhr, 10x, ab 21.09.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07  
Natasa Novak 53,00 €  
Sie können den Kurs auch als reinen Livestream-Kurs buchen (X36072).

**36724 – inkl. Ferien 2 in 1**

Mo, 9.30-10.30 Uhr, 11x, ab 30.11.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07  
Natasa Novak 59,00 €  
Sie können den Kurs auch als reinen Livestream-Kurs buchen (X36073).

**36725 NEU**

Mo, 17.30-18.30 Uhr, ab 28.09.  
Putzbrunn, Volksschule, Bewegungsraum  
Juliane Bollow  
ab 7 Pers.: 17x; 91,00 €  
5 - 6 Pers.: 17x; 121,00 €

**36726**

Mi, 8.15-9.15 Uhr, 17x, ab 23.09.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 2  
Livia Plenk 91,00 €

**36727**

Mi, 8.30-9.30 Uhr, ab 30.09.  
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8, Raum 12/UG  
Astrid Schmidt  
ab 7 Pers.: 17x; 85,00 €  
5 - 6 Pers.: 17x; 113,00 €

**36728 – inkl. Ferien 2 in 1**

Do, 18.00-19.00 Uhr, 20x, ab 24.09.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07  
Natasa Novak 107,00 €  
Sie können den Kurs auch als reinen Livestream-Kurs buchen (X36074).

**36729 – inkl. Ferien 2 in 1**

Do, 20.30-21.30 Uhr, 20x, ab 24.09.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07  
Natasa Novak 107,00 €  
Sie können den Kurs auch als reinen Livestream-Kurs buchen (X36074).

**36730 – 50 plus**

Mi, 8.15-9.15 Uhr, 16x, ab 30.09.  
Nbb, Ballettschule Ottobrunn, Arastr. 2, Gebäude D, Saal 2 (Zugang Kameterstr.)  
Sigrid Zillober 85,00 €

**Bauchkiller Training**

In diesem Kurs wird die Bauchmuskulatur intensiv und effektiv trainiert. Bringen Sie ihren Bauch in nur 30 Minuten in Form und kräftigen Sie die Körpermitte!

**36731**

Mo, 17.15-17.45 Uhr, ab 05.10.  
Nbb, Haus für Weiterbildung, U.11  
Dana Ferencova  
ab 7 Pers.: 18x; 48,00 €  
5 - 6 Pers.: 18x; 64,00 €

**High Intensity Intervall Training**

Das High Intensity Intervall Training kombiniert Ausdauer- mit Muskel-Workout. Es regt die Stoffwechselvorgänge im Körper intensiv an, wir bauen Muskelmasse auf, was wiederum die Fettverbrennung steigert. Innerhalb von 30 Minuten wechseln sich hochintensive Intervalle und Erholungsphasen ab. Die Musik gibt dabei die Zeiten vor. Geübt wird im Wechsel von sehr intensiven und lockeren Intervallen.

**36733**

Mo, 18.00-18.30 Uhr, ab 28.09.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 2  
Agnes Götting  
ab 7 Pers.: 17x; 51,00 €  
5 - 6 Pers.: 17x; 68,00 €

**Ganzkörper-Workout**

Zuerst mit schwungvollem Kräftigungs- und Ausdauertraining austoben und dann Körper und Seele entspannen: die richtige Mischung, um Stress abzubauen, vom Berufsalltag abzuschalten und mit neuer Energie den Feierabend zu genießen.

**36736**

Di, 20.30-21.30 Uhr, 17x, ab 29.09.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 2  
Diana Zgur 91,00 €





### Piloxing®

Piloxing kombiniert Übungen aus Pilates und Boxen. Der neue Trendsport aus Hollywood ist sehr schweißtreibend und trainiert Beweglichkeit, Kondition, Kraft plus Schnelligkeit. So werden überflüssige Pfunde ab- und das Selbstbewusstsein aufgebaut.

Wer untern barfuß trainiert, bringt bitte Stoppersocken mit.

#### 36744

Mo, 11.00-12.00 Uhr, ab 05.10.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 1  
Julia Olejarz ab 7 Pers.: 15x; 80,00 €  
5 - 6 Pers.: 15x; 106,00 €

### Athletiktraining

Dieses Workout basiert auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, also ohne Hilfsmittel. Es vereint Koordination, Kraft, Flexibilität und Schnelligkeit. Alle großen Muskelgruppen werden dabei intensiv trainiert und gestrafft - speziell Beine, Po, Bauch und Rücken. Gleichzeitig stärken wir das Herz-Kreislauf-System, verbessern die Kondition und fördern die Fettverbrennung.

#### 36750 **2 in 1**

Mi, 19.30-20.30 Uhr, 15x, ab 23.09.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07  
Melanie Bischoff 80,00 €  
Sie können den Kurs auch als reinen Livestream-Kurs buchen (X36077).

### deepWORK

deepWORK ist einfach, anstrengend, abwechslungsreich und höchst effektiv für den ganzen Körper. Das Herz-Kreislauf-Training für eine verbesserte Kondition wird mit Koordinations- und Halteübungen sowie Krafttraining vermischt. Dabei wechseln wir ständig zwischen An- und Entspannung, was die Fettverbrennung ankurbelt. Trainiert wird barfuß - das stärkt zusätzlich die Fußmuskulatur.

#### 36753

Mo, 20.30-21.30 Uhr, ab 19.10.  
Otb, Kleist 30, (Kleiststr. 30/Ecke Lenbachallee)  
Julia Reichel ab 7 Pers.: 15x; 80,00 €  
5 - 6 Pers.: 15x; 106,00 €

### TRX® Schlingentraining

TRX® Suspension Training® ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout mit einem unelastischen Gurtsystem, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Es werden Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Rumpfstabilität gleichzeitig trainiert.

#### 36759

Mi, 20.00-20.45 Uhr, ab 23.09.  
Otb, Schule III, Gebäude A, Halle 1/A  
Sérgio da Luz Barbosa ab 7 Pers.: 17x; 94,00 €  
5 - 6 Pers.: 17x; 116,00 €

### bellicon®-Schwing Dich fit!

„Schwing Dich fit“ auf dem bellicon® Minitrampolin ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm mit hohem Spaßfaktor. Die Kombination aus sanftem Schwingen und Cardiotraining aktiviert den Stoffwechsel, verbessert den Lymphfluss und schont die Gelenke. Bounce soft, feel good!

Bitte bringen Sie Antirutschsocken (ABS-Socken), Getränk, etwas Warmes zum Drüberziehen für die Entspannung und ein großes Handtuch mit.

#### 36793

Di, 20.15-21.15 Uhr, 18x, ab 29.09.  
Otb, Kleist 30, (Kleiststr. 30/Ecke Lenbachallee)  
Silke Weiss 128,00 €

### Stretching und Faszientraining

Aus Anspannung wird schnell Verspannung, aus Hektik Verkrampfung und aus nicht gedehnten Muskeln entstehen Verhärtungen. Doch durch gezielte Stretching-Übungen findet der Körper den nötigen Ausgleich zum Alltag. Dank unterschiedlicher Dehnungsmethoden und Techniken für alle Muskelgruppen verbessern wir Beweglichkeit und Haltung und lösen verklebte Faszien, die Ursachen für Schmerzen und Verspannungen sind.

#### 36796 **2 in 1**

Mi, 20.30-21.00 Uhr, ab 23.09.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07  
Melanie Bischoff ab 7 Pers.: 8x; 25,00 €  
5 - 6 Pers.: 8x; 33,00 €

Sie können den Kurs auch als reinen Livestream-Kurs buchen (X36078).

#### 36797 **2 in 1**

Mi, 20.30-21.00 Uhr, ab 25.11.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07  
Melanie Bischoff ab 7 Pers.: 7x; 22,00 €  
5 - 6 Pers.: 7x; 29,00 €

Sie können den Kurs auch als reinen Livestream-Kurs buchen (X36079).

## Dance Fitness

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

### Zumba®Fitness

Zumba®Fitness ist ein Tanz-Fitness-Workout zu meist lateinamerikanischer Musik. Elemente aus Aerobic- und Intervall-Training helfen dabei, die Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und Muskeln aufzubauen. Wir bewegen uns zu den Rhythmen von Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co.

#### 36811

Mo, 8.15-9.15 Uhr, 17x, ab 28.09.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 1  
Sherina Klingsbögl 91,00 €

#### 36832

Mo, 18.45-19.45 Uhr, 17x, ab 28.09.  
Putzbrunn, Volksschule, Bewegungsraum  
Juliane Bollow 91,00 €

#### 36837

Mo, 20.45-21.45 Uhr, 18x, ab 28.09.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 1  
Ana Laura Salamano 96,00 €

#### 36846

Di, 9.00-10.00 Uhr, 19x, ab 22.09.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 1  
Mafalda Oliveira 101,00 €

#### 36850 NEU

Di, 18.00-19.00 Uhr, ab 06.10.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07  
Julia Olejarz ab 7 Pers.: 15x; 80,00 €  
5 - 6 Pers.: 15x; 106,00 €

#### 36855

Di, 20.30-21.30 Uhr, 18x, ab 22.09.  
Nbb, Sportzentrum, Turnhalle 1  
Sérgio da Luz Barbosa 96,00 €

#### 36862

Mi, 17.00-18.00 Uhr, ab 30.09.  
Otb, Kleist 30, (Kleiststr. 30/Ecke Lenbachallee)  
Yvonne Kraus ab 7 Pers.: 15x; 80,00 €  
5 - 6 Pers.: 15x; 106,00 €

### 36865 NEU

Do, 9.00-10.00 Uhr, ab 01.10.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 2  
Mafalda Oliveira ab 7 Pers.: 16x; 85,00 €  
5 - 6 Pers.: 16x; 113,00 €

#### 36866

Do, 18.00-19.00 Uhr, ab 01.10.  
HkSbr, Am Schlossanger, Bahnhofstr. 8, Raum 12/UG  
Ka-Yin Zimpel ab 7 Pers.: 16x; 85,00 €  
5 - 6 Pers.: 16x; 113,00 €

#### 36869 **2 in 1**

Do, 20.45-21.45 Uhr, ab 24.09.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 03  
Sérgio da Luz Barbosa ab 7 Pers.: 17x; 91,00 €  
5 - 6 Pers.: 17x; 121,00 €

Sie können den Kurs auch als reinen Livestream-Kurs buchen (X36085).

#### 36871

Fr, 8.15-9.15 Uhr, 15x, ab 02.10.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07  
Sabine Holzapfel 80,00 €

#### 36872

Fr, 8.00-9.00 Uhr, 15x, ab 09.10.  
Nbb, Haus für Weiterbildung, U.11  
Sérgio da Luz Barbosa 80,00 €

#### 36873

Fr, 9.30-10.30 Uhr, 15x, ab 02.10.  
Otb, Haidgraben 1C, 3. OG Raum 07  
Sabine Holzapfel 80,00 €

#### 36874 NEU

Fr, 18.15-19.15 Uhr, ab 02.10.  
Otb, Kleist 30, (Kleiststr. 30/Ecke Lenbachallee)  
Yvonne Kraus ab 7 Pers.: 15x; 80,00 €  
5 - 6 Pers.: 15x; 106,00 €

#### 36876

Fr, 19.15-20.15 Uhr, 16x, ab 09.10.  
Nbb, Haus für Weiterbildung, U.11  
Cecilia Serrano Boix 85,00 €

#### 36881

So, 18.00-19.00 Uhr, ab 04.10.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 1  
Sabine Holzapfel ab 7 Pers.: 16x; 85,00 €  
5 - 6 Pers.: 16x; 113,00 €

### Zumba®Fitness Gold – die ruhigere Variante

Zumba®Fitness Gold ist die gemäßigttere Variante des Tanz-Fitnessprogramms Zumba®Fitness aus den USA. Zumba®Fitness Gold wurde speziell für Junggebliebene und Menschen mit Übergewicht entwickelt. Machen Sie mit - und gehen Sie mit Schwung in den Tag.

#### 36885

Mo, 9.30-10.30 Uhr, ab 28.09.  
Nbb, Zentrum Floriansanger 3, Raum 1  
Sherina Klingsbögl ab 7 Pers.: 17x; 96,00 €  
5 - 6 Pers.: 17x; 121,00 €

