

304.01 Heilendes aus 1001 Nacht

Dienstag, 09.11.10
19.30-21.45 Uhr
8,50 €
maximal 25 TN

- die Wüstenmedizin der Beduinen,
Propheten und Kalifen Arabiens

Dr. med. Ingfried Hobert

>Treffpunkt<



Die Medizin des arabisch-islamischen Mittelalters - auch als die "Medizin der Kalifen" bekannt - war der im Abendland praktizierten zeitgenössischen Heilkunst um Jahrhunderte voraus. Aufbauend auf dem umfangreichen medizinischen Wissen der Inder, Perser, Griechen, des alten Orients und früh-arabischer Heilkunde der Wüste entwickelten die Araber in der Blütezeit der islamischen Hochkultur fundierte medizinische Kenntnisse, die seinerzeit beispiellos blieben, wie auch die Medizin des Propheten Mohamed.

In diesem Vortrag werden Aspekte dieses Medizinsystems, Rezepte und "Zaubertränke aus 1001 Nacht" vorgestellt, die auch in unserer Zeit praktische Anwendung finden können.

304.04 Klopfakupressur (MFT)

Freitag, 29.10.10
17.45-21.00 Uhr
10,80 €
maximal 16 TN

Rita Rennemann

Die Methode des Akupunkt/Meridian-Energie-Klopfens nach Dr. Klinghardt ist eine Verbindung von modernem psychotherapeutischen Wissen und altem chinesisches Wissen um das Beklopfen der Akupunkturpunkte.

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Es findet keine
Heilbehandlung statt.

Das Akupunktorklopfen kann auch als Selbsthilfe eingesetzt werden und eignet sich dazu, Alltagsstress zu erkennen und zu eliminieren.

In diesem Vortrag wird die Methode vorgestellt, gezeigt und geübt, um sie in entsprechenden Situationen selbst anwenden zu können.

304.11 Krampfadern & Besenreiser

Mittwoch, 06.10.10
18.00 Uhr
2,50 €

- in Kooperation mit der Paracelsus-Klinik
am Silbersee

Dr. med. Holger Wienecke

>Paracelsus-Klinik,
Großer
Besprechungsraum<



PARACELTUS
KLINIK AM SILBERSEE
HANNOVER-LANGENHAGEN



Schwere, müde oder geschwollene Beine sowie Besenreiser sind häufig Warnzeichen für eine Venenschwäche. Sie entwickeln sich jedoch langsam und werden daher häufig nicht ernst genommen. Sichtbare Krampfadern deuten in jedem Fall auf eine Venenschwäche hin und sind behandlungsbedürftig, da sie unbehandelt im sog. "offenen Bein" münden können.

In jedem Fall ist eine gründliche Untersuchung erforderlich, um dann ggf. eine Behandlung planen zu können.

In diesem Vortrag werden Symptome, Untersuchungsabläufe, neue Therapieformen (Venen erhaltende Operationen) und Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt.

304.12 Krankhaftes Übergewicht

Dienstag, 30.11.10
19.00-21.30 Uhr
8,10 €
maximal 25 TN

Frank Brose, Arzt

Heute leiden immer mehr Menschen an Übergewicht (Adipositas).

Für den Einzelnen ist dies nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern hat gravierende Auswirkungen auf die Lebensqualität und Folgen hinsichtlich der Lebenserwartung. Neben Zuckerkrankheit und Bluthochdruck können weitere Erkrankungen folgen, für deren Behandlung auch enorme Kosten für die Gesellschaft entstehen.

>Treffpunkt<



Dieser Vortrag beleuchtet die Ursachen, das Krankheitsgeschehen und zeigt verschiedene Wege aus der Krankheit.

304.14 **Medikamentöse Versorgung im Alter**

Mittwoch, 17.11.10
18.15-20.45 Uhr
8,10 €

Birgit Jaster

>Treffpunkt<

Viele ältere Menschen nehmen eine Vielzahl verschiedener Medikamente ein. Dabei werden oft Dinge wie Lagerungsanforderungen, Aufbrauchfristen und Besonderheiten der verschiedenen Arzneimittelformen nicht hinreichend berücksichtigt.



In diesem Vortrag werden die häufigsten "Stolperfallen" im Umgang mit Arzneimitteln erläutert. Die Teilnehmenden erfahren, worauf sie achten sollten und bekommen praktische Hinweise zum sach- und fachgerechten Umgang mit Arzneimitteln. Bei richtiger Einnahme erhöhen sich Wirksamkeit und vor allem die Verträglichkeit.

304.16 **Demenz: Was nun - was tun?**

Dienstag, 05.10.10
18.15-20.45 Uhr
8,10 €

- in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Hannover eV.

Heike Müller-Schulz

>Treffpunkt<



Was bedeuten "Demenz" und "Alzheimer"? Welche Formen sind bekannt? Wann spricht man von einer Krankheit? Diese Fragen und viele Informationen rund um die Diagnose "Demenz" stehen im Mittelpunkt dieses Vortrags. Die diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten werden vorgestellt und erläutert, wie die verschiedenen Krankheitsbilder erkannt und behandelt werden können.

Auch über die Themen "Umgang mit Erkrankten" und "Möglichkeiten der Entlastung" mit Tipps zur Sicherung des Betreuungs- und Pflegealltags wird informiert.

303.03 **Übergang vom Leben zum Tod**

Donnerstag, 18.11.10
18.15-20.45 Uhr
8,10 €

- Abschied nehmen

Anke Krewet-Reins

>Treffpunkt<

Dieses Seminar wendet sich an Menschen, die sich im Leben mit dem Sterben auseinandersetzen möchten oder es zur Zeit tun müssen.

Was passiert beim Sterben? Gibt es ein Bewusstsein nach dem Tod? Informationen aus der Nahtodforschung können uns Antworten geben, uns die Angst nehmen und den Abschied erleichtern.

Welche Rituale können uns beim Abschiednehmen von einem geliebten Menschen unterstützen? Rituale sind eine gute Möglichkeit, den Übergang vom Leben zum Tod und das Abschiednehmen für die Angehörigen heilsam zu gestalten.

Die Referentin spricht aus langjähriger Erfahrung in der Hospizarbeit.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!
Die zuständigen Programmereichsleitungen sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

304.02 Frauen sind anders krank als Männer

Donnerstag, 23.09.10
19.00-21.30 Uhr
8,50 €
maximal 25 TN

Dr. rer. biol. Angelika Voß

Der Unterschied zwischen Mann und Frau wirkt sich auch in der Medizin aus: Körper, Geist und Seele funktionieren unterschiedlich, deshalb müssen Vorsorge, Diagnostik und Behandlung von Erkrankungen auf das Geschlecht zugeschnitten sein.

>Treffpunkt<



Die Unterschiede in der Behandlung sind zum einen auf die eher männlich dominierte Sicht auf Körper und Psyche zurückzuführen, zum anderen auf unterschiedliche Kommunikationsweisen von Frauen und Männern: So entstehen Über- und Unterbewertungen von Symptomen. Zudem sind die meisten Medikamente an jungen Männern und nicht an Frauen klinisch getestet, sodass die Wirkweise im weiblichen Körper eine andere sein kann. Akut oder chronisch: Krankheiten treten bei Mann und Frau anders auf, Arzneien wirken anders.

In diesem Vortrag werden die geschlechtsspezifischen Hintergründe verschiedener Erkrankungen vorgestellt.

304.03 Mit meiner Krankheit leben

Beginn: 29.10.10
2x freitags
18.15-20.45 Uhr
18,- €/10,80 €
maximal 16 TN

Dr. rer. biol. Angelika Voß

Das Leben hat viel zu bieten - aber wer unter chronischen Schmerzen, Hautkrankheiten oder anderen einschränkenden Beschwerden leidet, kann es oft nicht in vollen Zügen genießen.

>Treffpunkt<



Die soziale Teilhabe am Leben verbessern, Folgen der Einschränkung und Reaktionen des Umfelds abfedern lernen, sind Ziele dieses Seminars. Im Mittelpunkt stehen Strategien zum Aufspüren der eigenen Stärken, die Förderung von lustvollen Aktivitäten und das Ausbalancieren der Kräfte. Die wertvolle Ressource - die individuelle Erfahrung mit der Erkrankung - wird durch Übungen gestärkt.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

303.02 Hilfe vor Ort

Dienstag, 26.10.10
18.15-20.45 Uhr
3,- €

- Sozialpsychiatrische Beratungsstellen

- in Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Gesundheit der Region Hannover

>Treffpunkt<



Dr. Sybille Klug,
Beratungsstelle Langenhagen

Menschen aller Altersgruppen in seelischen Krisen oder mit psychischen Erkrankungen schaffen es oft nicht, rechtzeitig niedergelassene Nervenärzte oder Fachkrankenhäuser aufzusuchen. Angehörige psychisch Kranker benötigen häufig Entlastung und Unterstützung. In vielen Fällen kann der Sozialpsychiatrische Dienst helfen. Die Veranstaltung informiert über Hilfsangebote für Betroffene und Angehörige der 12 Beratungsstellen des Sozialpsychiatrischen Dienstes in der Region Hannover: Informations- und Beratungsgespräche, Krisenintervention, Hilfeplanung, therapeutische Gruppen, Hausbesuche.

Eine Übersicht aller Termine in der Region Hannover finden Sie unter www.vhs-regionalverbund-hannover.de.

107.09 Depression und Schicksal

Mittwoch, 03.11.10
19.30 Uhr
8,- €

- in Zusammenarbeit mit dem Bündnis gegen Depression der Region Hannover

Prof. Dr. med. Petra Garlipp

>Rathaus
Langenhagen<



Depression ist eine Erkrankung, die weit verbreitet in unterschiedlicher Ausprägung vorkommt. Es wird davon ausgegangen, dass im Durchschnitt jede/r Fünfte im Laufe seines Lebens an einer Depression erkrankt. Arbeitsunfähigkeit und suizidale Krisen können bittere Folgen sein.

Inwieweit biographische Entwicklungen, "Schicksalsschläge" und gesellschaftliche Zusammenhänge Einfluss auf Ausbruch und Verlauf der Erkrankung nehmen können, aber auch wie sich das individuelle Schicksal durch eine depressive Erkrankung entwickeln kann, wird Thema dieses Vortrages sein.



305.04 **Lustvoll durch die Wechseljahre**

Freitag, 12.11.10 - ein Seminar für weise Frauen
17.45-21.00 Uhr
12,- €
maximal 14 TN

Ursula Haber
Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels und des Aufbruchs.

>Bildungszentrum Eichenpark<
Im Mittelpunkt dieses Abends stehen Informationen über die körperlichen und seelischen Veränderungen sowie Hilfen, mit denen Sie wechsellahmige Beschwerden lindern können. Kleine Bewegungsübungen lockern den Abend auf. Nehmen Sie die Herausforderung der Wechseljahre an, dann stehen Ihnen aufregende Zeiten bevor!

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe (oder dicke Socken) und eine Decke mit.
Es findet keine Heilbehandlung statt.

305.05 **Lustvoll durch die Wechseljahre**

Samstag, 13.11.10 - Ernährung, Bewegung, Entspannung
9.30-12.45 Uhr
12,- €
maximal 14 TN

Ursula Haber
Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen Informationen über eine unterstützende Ernährung in den Wechseljahren.

Außerdem lernen Sie Übungen kennen, die den gesamten Organismus harmonisieren und sich regulierend auf den weiblichen Hormonhaushalt auswirken: Qi Gong-Übungen, eine energetische Selbstmassage, Meditation und Entspannungsübungen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe (oder dicke Socken) und eine Decke mit.

Es findet keine Heilbehandlung statt.



Entfalten statt liften!
Bildungsurlaub 11.- 13.10.10
Veranst.-Nr. 107.10, s.S. 20

304.07 **Die Schüßlerschen Salze**

Beginn: 29.09.10 *Marikka Oser*
2x mittwochs
19.30-21.45 Uhr
16,20 €/9,70 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum Eichenpark<
Die Mineralstofftherapie oder Biochemie ist eine einfache, risikolose und leicht anwendbare Heilmethode. Laut ihrem Begründer Dr. med. Wilhelm Schüßler sind viele körperliche Leiden auf einen Mangel an Mineralsalzen zurückzuführen.

Es findet keine Heilbehandlung statt.
In diesem Seminar wird die Biochemie nach Schüßler mit den 12 Mineralien vorgestellt, so dass sie im Rahmen einer Selbstbehandlung gezielt angewendet werden können.

304.06 **Sauer macht krank**

- über das gestörte Säure/Basengleichgewicht in unserem Körper

Dr. Heidrun Roland, Sabine Carldt-Hübscher
Wochenendseminar
Freitag, 05.11.10
18.15-21.30 Uhr,
Samstag, 06.11.10
9.00-16.15 Uhr
32,40 €/19,40 €
maximal 12 TN

>Treffpunkt<
Durch eine überwiegend Säure bildende Ernährung und hektische Lebensweise kann der Körper übersäuern und so Gesundheit und Wohlbefinden auf Dauer beeinträchtigen. Eine Entsäuerung bringt das gestörte Säure/Basengleichgewicht wieder ins Lot und dient damit unserer Gesundheit. Was wir hierfür tun können, wird in diesem Seminar mit praktischen Hinweisen zur Ernährung, Esskultur und Lebensweise vorgestellt.

Spezielle Übungen zur Entspannung und Selbstmassage unterstützen die Entsäuerung. Die Übungen werden vorrangig im Liegen durchgeführt.

Materialkosten in Höhe von 5,- € werden im Kursus erhoben.

Bitte bringen Sie Schreibzeug, ein Salbentöpfchen (30 ml), eine Decke und ein Kissen mit und kommen Sie in bequemer Kleidung.

Gesund durch das Jahr mit den 5 Elementen:
Leben im Rhythmus der Jahreszeiten

In der Tradition der chinesischen Medizin ist es wichtig, dass sich der Mensch entsprechend den Anforderungen der vorherrschenden Jahreszeit ernährt und bestimmte Organe unterstützend pflegt.

305.06 Das Element Metall

Freitag, 08.10.10 - Loslassen und Aufnehmen
17.45-21.00 Uhr
10,80 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Marikka Oser

So wie sich die Natur im Herbst von allem Verbrauchten verabschiedet und sich langsam zurückzieht, sollten auch wir im Innen und Außen aufräumen und uns auf das Wesentliche konzentrieren. Auf körperlicher Ebene ist die Abgrenzung vor der zunehmenden Kälte wichtig: Stärkung der Abwehrkräfte und Schutz vor Erkältungskrankheiten. Auf emotionaler Ebene ist es der Schutz vor der zunehmenden Dunkelheit, um nicht in Traurigkeit und Melancholie zu verfallen. Das Verständnis des Metallelements im Sinne der Chinesischen Medizin bringt Klarheit und Struktur in diese Zeit. Zudem gibt es Tipps, welche Ernährung uns in dieser Zeit optimal unterstützt und welche Kräuter dabei helfen können.

305.07 Das Element Wasser

Freitag, 03.12.10 - Mit Ruhe durch die Winterzeit
17.45-21.00 Uhr
10,80 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Marikka Oser

Der Winter ist die Zeit des Rückzugs und die Besinnung auf sich selbst. Im Sinne der Chinesischen Medizin bedeutet es das Bewahren der eigenen Energie und das Schöpfen von ausreichend Kraft für den Neubeginn.

Der Schutz vor Kälte mit nährenden Suppen und wärmenden Tees ist bedeutend für diese Jahreszeit und Inhalt dieses Abends. Weiterhin gibt es Tipps, wie die Nierenenergie während des langen Winters gestärkt werden kann, denn ein Mensch mit einer guten Nierenenergie hat einen festen Willen und ist ohne Angst.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

305.09 Die Farben und Chakren entdecken

Freitag, 10.12.10
17.45-21.00 Uhr
12,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Beate Friedrich

Nach fernöstlicher Lehre existieren in unserem Körper sieben Hauptchakren, die stets Energie und Informationen aufnehmen. Jedem dieser Chakren ist ein bestimmter Lebensbereich und eine Farbe zugeordnet. Ist ein Chakra blockiert, treten im Energiefluss Störungen auf, wir fühlen uns müde, abgespannt und sind stressanfällig.

Dieses Seminar informiert über die Chakren, ihre Bedeutung und die Zusammenhänge zwischen Energie und Farben. Mit vielen praktischen Hinweisen wird dargestellt, wie sich Chakren aktivieren lassen und der Körper wieder in Balance gebracht werden kann.

304.05 JIN SHIN JYUTSU

Samstag, 27.11.10 - zum Kennenlernen
9.30-13.30 Uhr
13,50 €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, ein Kissen, eine Decke und Schreibzeug mit.

Gabriela Krahl

Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen) ist eine alte Heilkunst zur Harmonisierung der Lebensenergie: Sie bringt Ausgeglichenheit in das Energiesystem unseres Körpers.

Jin Shin Jyutsu arbeitet mit Energiebahnen, die über der Kleidung berührt werden, wodurch die "Lebensbatterie" wieder aufgeladen und das Wohlbefinden unterstützt werden können.

In diesem Seminar lernen Sie die praktische Anwendung und ihre wohltuende Wirkung kennen.

305.11 **Verzaubernde Düfte zur blauen Stunde**

Donnerstag, 28.10.10
19.30-21.45 Uhr
8,10 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Dorothea zum Eschenhoff

Die blaue Stunde ist die Stunde der Dämmerung, in der nach getaner Arbeit sinnlich-warme Düfte entspannen und beruhigen. Patchouli, Frangipani, Champaca, Jasmin laden zum Träumen ein - auf dem Sofa, in der Badewanne oder als wohltuendes Körperöl.

Sie dürfen an diesem Abend herrliche Duftwolken und eine Duftgeschichte genießen und Rezepte für süße Mußestunden mit nach Hause nehmen!

Für das verwendete Material wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben.

305.12 **Individuelle Körper- und Massageöle**

- eine Mischwerkstatt

Donnerstag, 11.11.10
19.30-21.45 Uhr
8,10 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Dorothea zum Eschenhoff

Wunderbar duftende Körperöle verwöhnen Nase und Haut gleichermaßen! Fette, kaltgepresste Basisöle, z.B. Mandel- oder Jojobaöl, haben einen pflegenden Einfluss auf die Hautfunktionen; ätherische Öle sind Wirkstoffe der Natur, glätten und entspannen die Haut.



Aus dem Füllhorn der Düfte und Basisöle können Sie sich alles mischen, was Ihr Herz begehrt. Dieser Abend eignet sich bestens zum Herstellen von duftenden Weihnachtsgeschenken.

Für das verwendete Material wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben (für 30 ml Körperöl ab 5.- €).

305.13 **Weihnachtliche Düfte und Räucherungen**

Dienstag, 30.11.10
19.30-21.45 Uhr
8,10 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Dorothea zum Eschenhoff

Warme, entspannende Düfte, wie z.B. Vanille, Tonka oder Mandarine zaubern in der Weihnachtszeit eine wohlige Atmosphäre im Haus. Doch die Zeit der Wintersonnenwende ist auch eine Zeit für Besinnung, Meditation und Räucherungen.

Wir lernen wohltuende weihnachtliche "Kuschelduftmischungen" ebenso kennen wie reinigende und meditative Räucherungen. Gemeinsam erleben wir die Stille und Kraft eines Räucherituals.

Für das verwendete Material wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben.

305.15 **Luxus pur: Naturparfüms**

Samstag, 22.01.11
14.15-18.15 Uhr
13,50 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Dorothea zum Eschenhoff

Wonach steht Ihnen der Sinn? Nach der orientalischen Duftkomposition aus Patchuli, Jasmin und Koriander oder nach der zarten Süße von Vanille, Mimose und Orange?

Für das verwendete Material (30 ml Naturparfüm 10.- €) wird ein anteiliger Kostenbeitrag erhoben.

Nach einer Einführung in die Regeln der Parfümherstellung können Sie sich aus der Fülle kostbarer Naturdüfte Ihr ganz persönliches Naturparfüm selbst herstellen. Viel Freude bei diesem kreativen Prozess!



305.01 Fit im Kopf

- Ganzheitliches Gedächtnistraining

Beginn: 15.09.10 Angelika Pape

*8x mittwochs
9.15-10.30 Uhr
37,80 €
maximal 15 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Wie lautet noch einmal mein Pincode für die Bankkarte? Die Person kommt mir bekannt vor, jetzt fällt mir schon wieder der Name nicht ein.

In diesem Kursus wird mit vielfältigen Übungen das Gedächtnis - ganz ohne Leistungsdruck - auf spannende und unterhaltsame Art und Weise in Schwung gebracht. Merkfähigkeit, Konzentration und Informationsverarbeitung können so gesteigert werden.

Ganzheitliches Gedächtnistraining arbeitet nicht nur mit dem Geist, sondern beteiligt Körper und Seele: Bewegung und Entspannung gehören dazu, aber auch Kreativität, Fantasie und Kommunikation.

Materialkosten für die Übungsblätter werden im Kursus erhoben. Bitte denken Sie an Bleistift, Kuli und Radiergummi und ggf. an Ihre Lesebrille.

305.02 Fit im Kopf

- Ganzheitliches Gedächtnistraining

Beginn: 15.09.10 Angelika Pape

*8x mittwochs
10.45-12.00 Uhr
37,80 €
maximal 15 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Angelika Pape

➡➡ Inhalt wie Veransth-Nr. 305.01

Materialkosten für die Übungsblätter werden im Kursus erhoben. Bitte denken Sie an Bleistift, Kuli und Radiergummi und ggf. an Ihre Lesebrille.

305.03 Ganzheitliches Gedächtnistraining für Berufstätige 50+

- Ausgewählte Merktechniken

Wochenendseminar Annette Bochynek-Friske

*Freitag, 29.10.10
18.15-21.30 Uhr,
Samstag 30.10.10
9.00-14.00 Uhr*

*30,-€
maximal 16 TN*

>Treffpunkt<

Sie wollen Ihre geistige Fitness erhalten oder sogar erweitern?

In diesem Seminar lernen Sie Merktechniken und die dazu gehörenden Lernstrategien kennen, können diese ausprobieren und trainieren. Anregende Übungen des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings fordern und fördern Geist, Körper und Seele. Lernen Sie die Übungen kennen (...und schätzen!) und nutzen Sie künftig im eigenen (Berufs-) Alltag. Ganz schön clever, oder?

Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.



301.00 **Kompetent dem Stress begegnen**

- Leben in Balance mit asiatischen Bewegungskünsten

Dagmar Kasper, Horst Polomka

*Bildungsurlaub
Montag, 11.10.10 bis
Mittwoch, 13.10.10
9.00-16.30 Uhr
84,-€
maximal 12 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

*Materialkosten in Höhe
von 10,- € werden im
Kursus erhoben. Bitte
bringen Sie Schreib-
utensilien, einen Imbiss
für die Mittagspause
sowie bequeme Klei-
dung, dicke Socken
oder Gymnastikschuhe
und eine Decke mit.*

*Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich*

Berufliche und/oder private Überforderung stören oft das Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe. Es kommt zum Dauerstress, dem (Mit-) Verursacher zahlreicher Erkrankungen! Zudem verhalten sich Menschen in Belastungssituationen häufig gesundheitsschädigend. Der positive Umgang mit Stress lässt sich lernen: Mit der eigenen Energie bewusst umgehen, ohne sich zu überfordern und ein gesundes Gleichgewicht finden.

Nehmen Sie sich drei Tage Auszeit vom Alltagsstress und betrachten Sie Ihren "Stress" mit Abstand, erfahren Wissenswertes, lernen neue Strategien und Entspannungstechniken kennen.

Dieser Bildungsurlaub umfasst folgende Inhalte:

Im ersten Teil geht es um die Analyse des Stressverhaltens, die persönlichen Stressoren und Stresstypen sowie die Bewertungs- und Denkmuster incl. der "inneren Antreiber". Ziel ist es hier, die vorhandenen Schutzfaktoren zu aktivieren und Alternativstrategien zu entwickeln.

Im Mittelpunkt des zweiten Teils stehen die alten asiatischen Bewegungskünste Tai Chi, Qi Gong und Yoga. Die langsamen, z.T. fließenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem und der natürlichen Beweglichkeit bieten ganzheitliche Entspannung für Körper, Geist und Seele. Die wesentlichen Elemente werden vorgestellt, kombiniert und geübt. Den Abschluss bildet Entspannung durch Meditation.

Weitere Infos: Susanne Heinrichs
Tel. 0511/7307-9704



Qi Gong, Tai Chi, Yoga,
finden Sie ab Seite 80

301.03 **Autogenes Training: Mit der Ruhe kommt die Kraft**

- Grundstufe

Beginn: 27.09.10 Rita Rennemann

*7x montags
17.30-19.00 Uhr
37,80 €/22,70 €
maximal 12 TN*

*>Pavillon im
Eichenpark<*

*Bitte kommen Sie in
bequemer Kleidung
und bringen Sie eine
Decke mit.*

Die bereits vor 50 Jahren von dem Psychotherapeuten und Nervenarzt Prof. Dr. Schultz entwickelte Selbstentspannungsmethode ist heute - in zunehmend hektischen Zeiten - wertvoller denn je!

Das Üben führt zur Beruhigung, zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistung. Es ist hilfreich bei Spannungszuständen sowie bei Schlaf- und Konzentrationsstörungen.

Und Sie lernen, etwas für sich zu tun: Tägliches Selbsttraining erhöht die positive Wirkung!

301.05 **Progressive Muskelentspannung**

*Beginn: 21.09.10
8x dienstags
17.30-19.00 Uhr
43,20 €/25,90 €*

*>Pavillon im
Eichenpark<*

*Bitte kommen Sie in
bequemer Kleidung
und bringen Sie eine
Decke, ein Kopfkissen
und dicke Socken mit.*

- Entspannen durch Anspannen

Christine Dreyer

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson - eine leicht zu erlernende Entspannungsmethode - hilft, Nervosität, Stress und Spannungszustände abzubauen. Auch chronische Schmerzen, Bluthochdruck, Migräne und Schlaflosigkeit lassen sich positiv beeinflussen.

Die Methode setzt beim willkürlichen Muskelsystem an: Das gezielte Anspannen und Lösen bestimmter Muskelgruppen bewirkt eine tiefe Entspannung im gesamten Körper. Nach einiger Übungszeit fühlen Sie sich ruhiger und Ihre Körperwahrnehmung verbessert sich.

Sie erlernen Übungen im Liegen sowie Kurzprogramme, die Ihnen auch bei sitzender Tätigkeit entspannen helfen.

301.06 Meditative Reisen

Beginn: 09.11.10 Axel Maertsch

*6x dienstags
19.15-20.45 Uhr
32,40 €/19,40 €*

*>Pavillon im
Eichenpark<*

*Bitte kommen Sie in
warmer, bequemer
Kleidung und bringen
Sie eine Decke mit.*

Die Aufmerksamkeit nach innen lenken - zu den kreativen Quellen in uns!

In meditativen Reisen kann eine Tiefenentspannung erreicht werden, die zu positiven Veränderungen führen soll. Die in diesen "geführten" Tagträumen gemachten Erfahrungen werden in der Gruppe besprochen.

301.07 Stunden der Einkehr

Beginn: 15.11.10 Rita Rennemann

*2x montags
19.15-21.30 Uhr
18,- €/10,80 €*

*>Pavillon im
Eichenpark<*

*Bitte kommen Sie in
warmer, bequemer
Kleidung und bringen
Sie eine Decke mit.*

Das Tagesgeschehen einmal hinter sich lassen - entspannen und loslassen!

Durch Übungen zur Körperwahrnehmung und Tiefenentspannung schöpfen wir neue Kraft. Die Atemmeditation nach Jeru Kabbal lehrt uns das Leben im "hier und jetzt" zu genießen, um mit positiven Gefühlen in den Alltag zurückkehren zu können.

301.08 Moderne Heilhypnose

- innere Ressourcen entdecken



Samstag, 02.10.10 Axel Maertsch

*9.30-14.30 Uhr
18,- €/10,80 €
maximal 12 TN*

*>Pavillon im
Eichenpark<*

*Bitte bringen Sie
bequeme Kleidung,
dicke Socken und eine
Decke mit.*

*Therapieerwartungen
kann nicht entsprechen
werden.*

Im Zentrum der modernen Hypnosetherapie steht die Entwicklung des Bewusstseins, die Entdeckung innerer Ressourcen und verborgener Kompetenzen des Unbewussten. Das Verfahren ist wissenschaftlich untersucht, die hohe Wirksamkeit gilt als unumstritten.

In diesem Seminar werden Grundlagen und Anwendungsbereiche dieser modernen Therapieform erläutert und erfahrbar gemacht. Im praktischen Teil ermöglichen gruppenhypnotische Übungen das Erleben eigener innerer Ressourcen und Kompetenzen.

301.10 Auf innere Reisen gehen

Samstag, 22.01.11 Heike Lahrmann

*9.30-16.45 Uhr
24,- €
maximal 10 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

*Bitte kommen Sie in
warmer, bequemer
Kleidung und bringen
Sie eine Decke mit.*

Die Arbeit mit inneren Bildern unterstützt die innere Stabilität und psychische Balance, z.B. in Zeiten des Umbruchs und der Neuorientierung.

Auch werden Heilungsprozesse bei akuten und chronischen Erkrankungen positiv beeinflusst, denn intensive Bilder von Genesungs- und Veränderungsprozessen wirken auf körperliche Steuerungsmechanismen ein und können so Veränderungen erzielen.

Therapieerwartungen kann nicht entsprechen werden.

301.22 Die <Fünf-Tibeter>

Samstag, 20.11.10 Marion Saueremann

*9.30-16.00 Uhr
21,- €
maximal 14 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

*Bitte kommen Sie in
bequemer Kleidung
und bringen eine Decke
mit. Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.*

Diese uralten tibetischen Riten stellen nach überliefertem Glauben den Schlüssel zu Gesundheit, Vitalität und Jugend dar. Täglich durchgeführt, werden Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel aktiviert, Verspannungen gelöst und Stress abgebaut. Die Beweglichkeit verbessert sich und viele Muskelgruppen, besonders im Bauch- und Rückenbereich, werden gestärkt.

In diesem Seminar werden die <Fünf Tibeter> vorgestellt und gemeinsam geübt.



Die Geschenkidee:





301.30 Fitness aus Fernost

Beginn: 08.09.10 Horst Polomka

*15x mittwochs
16.30-18.00 Uhr
69,- €/41,40 €
maximal 15 TN*

>Treffpunkt<

*Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.*

Elemente der asiatischen Bewegungskünste Tai Chi, Qi Gong und Yoga werden in diesem Kurs kombiniert zu einem ganzheitlichen Training. Langsame, fließende Bewegungen verbessern Kondition und Körperkraft, schulen das Koordinationsvermögen und die Körperwahrnehmung. Entspannung durch Meditation beendet jede Übungsstunde.

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung, bringen Sie eine Decke und Gymnastikschuhe mit.

301.25 Die Sonne und den Mond grüßen

Beginn: 28.10.10 Horst Polomka

*7x donnerstags
16.00-17.30 Uhr
32,20 €/19,30 €
maximal 15 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung, bringen Sie eine Decke und Gymnastikschuhe mit.

Elemente der asiatischen Bewegungskünste Yoga und Qi Gong und werden in diesem Kurs kombiniert. Im Mittelpunkt stehen der Sonnen- und der Mondgruß: Neben den einzelnen Asanas widmen wir uns auch dem Pranayama und den Chakren; Atem- und Meditationsübungen runden die Übungseinheit ab.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.26 Tai Chi im Park

Beginn: 07.09.10 - zum Kennen lernen

*5x dienstags u.
5x donnerstags*

*8.15-9.15 Uhr
29.40 €*

*Dieser Kurs findet im
Freien statt - vor dem
Bildungszentrum
Eichenpark.*

*Bitte kommen Sie in sportlicher, bequemer
Kleidung und
Sportschuhen.*

*Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.*

Oliver Rust

Tai Chi ist eine chinesische Bewegungsform. Sie aktiviert die Meridiane, während uns die frische Luft Energie zuführt. Im Tai Chi wird der Bewegung Aufmerksamkeit geschenkt, die Konzentration geübt und das Körperbewusstsein geweckt. So wird der Körper beweglich und gestärkt, Stress abgebaut und das Immunsystem aktiviert.

Eigentlich ist es noch viel mehr - doch jeder Anfang beginnt mit dem ersten Schritt!

301.32 Tai Chi

Beginn: 08.09.10 Horst Polomka

*15x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
69,- €/41,40 €
maximal 15 TN*

>Treffpunkt<

*Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.*

Das Tai Chi ist eine alte asiatische Bewegungskunst, die gleichermaßen Körper, Geist und Seele trainiert und der "Lebenspflege" dient. Langsame, fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem und der natürlichen Beweglichkeit des Körpers stehen im Mittelpunkt.

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung, bringen Sie eine Decke und Gymnastikschuhe mit.

301.33 Tai Chi - Intensiv

Wochenendseminar Horst Polomka

*Freitag, 29.10.10
18.15-21.30 Uhr,
Samstag 30.10.10
9.00-14.00 Uhr
30,-€
maximal 16 TN*

>Treffpunkt<

*Vorkenntnisse sind
erwünscht.*

Das Tai Chi ist eine alte asiatische Bewegungskunst, die gleichermaßen Körper, Geist und Seele trainiert. In diesem Seminar arbeiten wir intensiv an der Formentwicklung. Im theoretischen Teil werden geschichtliche, philosophische und gesundheitliche Aspekte vorgestellt.

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung, bringen Sie eine Decke und Gymnastikschuhe mit.



301.34 Qi Gong

Beginn: 08.09.10 Horst Polomka

*15x mittwochs
18.15-19.45 Uhr
69,- €/41,40 €
maximal 15 TN*

>Treffpunkt<

Im Sinne des Yangsheng ("Lebenspflege") bietet das Qi Gong ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele. In diesem Kursus werden die Grundübungen des Qi Gong vorgestellt und gemeinsam geübt.

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung, bringen Sie eine Decke und Gymnastikschuhe mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.35 Lotusblüten-Qigong für Frauen

Beginn: 09.09.10 Marion Kellner

*12x donnerstags
11.15-12.45 Uhr
55,20 €
maximal 15 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*



Schon im alten China entwickelten Frauen heilende und stärkende Übungsmethoden, die auf die weiblichen Lebenszyklen und ganz allgemein auf Kraft und Schönheit ausgerichtet sind. Es werden die Basisübungen aus dem System "Innere Alchemie der Frau" vermittelt und die weich fließenden Bewegungen aus dem Hui Chung Gong. Frauen können hiermit ihr emotionales Wohlbefinden stärken und lernen, die eigene Gesundheit selbstregulierend zu unterstützen.

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für Frauen aller Altersgruppen.

301.37 Qi Gong

- Entspannen und Kräfte sammeln

Samstag, 30.10.10 Sabine Natusch

*09.30-16.45 Uhr
21,60 €/13,- €
maximal 14 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

*Bitte bringen Sie
bequeme Kleidung,
Gymnastikschuhe (oder
dicke Socken) und eine
Decke mit.*

*Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.*

Qi Gong ist eine jahrtausendlang entwickelte Methode aus der traditionellen chinesischen Medizin. Die Verbindung aus sanfter Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft ermöglicht die Stärkung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts. Neue Lebensenergie wird erfahrbar, innere Ruhe und Gelassenheit können sich ausbreiten.

In diesem Seminar werden leicht erlernbare Übungen vermittelt, die sich auch zum Üben für zu Hause eignen.

301.36 Taiji-Qigong

Beginn: 09.09.10 Marion Kellner

*12x donnerstags
9.30-11.00 Uhr
55,20 €
maximal 15 TN*

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Das Taiji-Qigong verbindet die weich fließenden Bewegungen des Taijiquan in einfacher und harmonischer Weise mit den Elementen des Qigong.

Charakteristisch sind die sanften Bewegungen und die natürliche Atmung, wobei die Aufmerksamkeit bewusst gelenkt wird. Die 18 Figuren können einzeln und auch als Reihe hintereinander geübt werden.

Taiji-Qigong ist leicht zu erlernen und hat eine umfassende Wirkung, insbesondere auf Beschwerden im Rücken- und Schulterbereich. Auch die inneren Organe wie Nieren, Lunge und Herz werden gestärkt.

Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.61 Workshop Lachyoga

Freitag, 24.09.10 Daniela Münkel

17.45 - 20.15 Uhr
9,- €

maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

"Lachen ist die beste Medizin"! Wer sich bewusst für ausgiebiges Lachen entscheidet, setzt positive Kräfte in Gang. Wissenschaftliche Forschungen zeigen, dass Lachen unser Immunsystem stabilisiert, Schmerzen lindern kann und den negativen Auswirkungen von Stress entgegenwirkt. Im Berufsleben steigert Lachen die Kreativität und stärkt den Teamgeist.

Nach einer kurzen Einführung in die Lachforschung und die Entstehungsgeschichte des Lachyoga wird das Lachen "trainiert", indem wir spielerische Lachübungen mit Atem- und Dehnübungen aus dem Hatha-Yoga kombinieren.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein kleines Kissen, eine Decke, warme Socken und ausreichend Getränke mit.

301.62 Workshop Lachyoga

Freitag, 14.01.11 Daniela Münkel

17.45 - 20.15 Uhr
9,- €

maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡ Inhalte s. Verant.-Nr. 301.61

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein kleines Kissen, eine Decke, warme Socken und ausreichend Getränke mit.

301.39 Klangschalen-Meditation

Freitag, 19.11.10 Manuela Haasler

17.45 - 20.15 Uhr
9,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Die Klangmeditation lädt zu einer tiefen Entspannung ein. Hierbei werden Klangschalen in unterschiedlichen Größen angeschlagen; die angenehmen Töne bewirken eine tiefe Ruhe und innere Stille.

Nach Peter Hess, der diese Methode entwickelt hat, spricht der Klang das ursprüngliche Vertrauen der Menschen an und erzeugt eine Bereitschaft zum Loslassen. Frei von Spannungen werden Körperwahrnehmung und Kreativität positiv beeinflusst.

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken, ein kleines Kissen und eine Decke mit.

301.40 Yoga und Meditation

Samstag, 06.11.10 Chandrika S. Mayer-Schierstädt

14.15 - 18.15 Uhr
15,- €

maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Dieses Seminar verbindet Hatha-Yoga und Meditation: Körper und Geist werden durch die Asanas (Yogastellungen) auf die Meditation im Sitzen (Kissen, Bänkchen, Stuhl) vorbereitet. Das achtsame Üben mit und daserspüren von Schwachpunkten steht dabei im Vordergrund.

Die natürliche Einheit von Körper, Geist und Seele wird erfahrbar, um mehr Ruhe, Kraft und Lebendigkeit zu finden.

Bitte bringen Sie eine Decke, ein kleines Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken und ein festes Kissen mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Dem Stress begegnen -
Bildungsurlaub 11.- 13.10.10
Verant.-Nr. 301.00, s.S. 79



301.41 Yoga und Massage für Paare

Freitag, 05.11.10 Andrea Wilke
17.45-21.45 Uhr
15,- €
maximal 12 TN
>Bildungszentrum
Eichenpark<

Mit leichten Yogaübungen beginnt dieser Abend. Danach kann die ayurvedische Ölmassage Füße, Beine, Rücken und Schultern entlasten und den gesamten Körper entspannen.

Diese Veranstaltung wendet sich an Paare, an Frauen und Männer, Freundinnen, Kolleginnen usw.

Bitte bringen Sie zwei Decken, ein großes Badetuch, vier Handtücher, gutes (Bio) Sesam- oder Sonnenblumenöl, dicke Socken, bequeme, unempfindliche Kleidung, einen kleinen Imbiss und Tee mit.

Teilnahmebescheinigungen stellen wir Ihnen gerne auf Nachfrage aus, wenn Sie regelmäßig an einem Kurs teilgenommen haben.

301.42 Yoga und Massage für Paare

Samstag, 15.01.11 Andrea Wilke
9.30-16.45 Uhr
21,60 €/13,- €
maximal 12 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<
Yogaübungen, Atem- und Entspannungsübungen, alleine und zu zweit bereiten auf den Massageteil vor: mit ayurvedischer Ölmassage mit warmen Ölen lassen sich Hände, Arme und Schultern, Füße, Beine und Rücken verwöhnen und entlasten. Der ganze Körper wird sensibilisiert und kann entspannen.

Diese Veranstaltung wendet sich an Paare, an Frauen und Männer, Freundinnen, Kolleginnen usw.

Bitte bringen Sie zwei Decken, ein großes Badetuch, vier Handtücher, gutes (Bio) Sesam- oder Sonnenblumenöl, dicke Socken, bequeme, unempfindliche Kleidung, einen kleinen Imbiss und Tee mit.

301.60 Power-Yoga

Beginn: 07.09.10 Anja Bolz
12x dienstags
20.00-21.30 Uhr
50,40 €/30,20 €
maximal 14 TN

>Treffpunkt<

Power-Yoga basiert auf einer festgelegten Reihe von aufeinander abgestimmten Körperübungen, welche dynamisch ineinander übergehen und dadurch einen Übungsfluss bilden: den Sonnengruß.

In der Übungspraxis werden Dynamik, Präzision und Atemtechnik kombiniert, wodurch neben Stressreduktion auch eine Steigerung der Flexibilität, Körperkraft und Kondition erreicht wird.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Yoga

Hatha-Yoga führt in die Praxis bewusster Atmung, Körperhaltung und Entspannung ein. Die angenehmen, variationsreichen und nicht leistungsorientierten Übungen sind für alle Altersstufen geeignet. Yoga fördert die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Konzentration. Spannungspunkte im Körper werden erfahren und können aufgelöst werden.

In den nachfolgend aufgeführten Yoga-Kursen lernen Teilnehmende, den Körper zu kräftigen und zu entspannen, um mit mehr Ruhe, Freude und Gelassenheit den Alltag und das Leben zu meistern.

301.59 Yoga Workshop für Fortgeschrittene

Samstag, 04.12.10 - Aus der Dynamik in die Stille
 14.15-18.15 Uhr
 13,50 €
 maximal 14 TN

Jeannette Rokahr

Geübt werden die Asanapraxis, Pranayama und kleine Meditationseinheiten, um Abstand zum hektischen Alltag und Zeit für innere Ruhe und Besinnung zu finden.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte bringen Sie bequeme, warme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

Yoga-Vorkenntnisse sind erforderlich.

301.44 Mit Yoga entspannt ins Wochenende

Beginn: 29.10.10
 10x freitags
 16.30-18.00 Uhr
 46,- €/27,60 €
 maximal 14 TN

Christina Stellfeldt-Koch

... und Abstand zu den Anforderungen des Alltags bekommen! Einfache Yogahaltungen und kurze Abläufe in Verbindung mit bewusstem Atmen ermöglichen ein besseres Körpergefühl und Ausgeglichenheit: Spannungen können gelöst werden und der unruhige Geist erfährt mehr Ruhe!

>Treffpunkt<

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301.49 Yoga für Seniorinnen und Senioren

Beginn: 07.09.10
 12x dienstags
 16.30-18.00 Uhr
 50,40 €/30,20 €
 maximal 10 TN

Birgit Eue

"Es ist nie zu spät, mit Yoga zu beginnen" - dieses alte indische Körperübungssystem hilft, das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden zu steigern. Mit Hilfe von konzentriert und ruhig ausgeführten Übungen wird die Muskulatur des gesamten Körpers gedehnt und entspannt.

>Treffpunkt<

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse gut geeignet.

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.



Fit im Kopf - Ganzheitliches Gedächtnistraining
 Veransth.-Nr. 305.01+ 02, s. S. 78

301.47 Yoga

Beginn: 06.09.10
 12x montags
 9.00-10.30 Uhr
 50,40 €/30,20 €
 maximal 16 TN

Alexandra Schumann

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

>Bildungszentrum Eichenpark<

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

301.48 Yoga

Beginn: 06.09.10
 12x montags
 10.45-12.15 Uhr
 50,40 €/30,20 €
 maximal 16 TN

Alexandra Schumann

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

>Bildungszentrum Eichenpark<

301.52 Yoga

Beginn: 08.09.10 Alexandra Schumann
 12x *mittwochs*
 9.00-10.30 Uhr
 50,40 €/30,20 €
 maximal 16 TN

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

301.53 Yoga

Beginn: 08.09.10 Alexandra Schumann
 12x *mittwochs*
 10.45-12.15 Uhr
 50,40 €/30,20 €
 maximal 16 TN

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

301.50 Yoga

Beginn: 07.09.10 Jeannette Rokahr
 15x *dienstags*
 18.15-19.45 Uhr
 63,- €/37,80 €
 maximal 14 TN

Dieser Kursus wendet sich an Teilnehmende ab 50 Jahren, die durch Yoga ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden steigern wollen. Mit Hilfe von konzentriert und ruhig ausgeführten Übungen wird die Muskulatur des gesamten Körpers gedehnt und entspannt.

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.
 Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

301.51 Yoga

Beginn: 07.09.10 Jeannette Rokahr
 15x *dienstags*
 20.00-21.30 Uhr
 63,- €/37,80 €
 maximal 14 TN

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

301.43 Yoga

Beginn: 08.09.10 Jeannette Rokahr
 12x *mittwochs*
 17.45-19.15 Uhr
 50,40 €/30,20 €
 maximal 14 TN

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

301.46 Yoga

Beginn: 08.09.10 Jeannette Rokahr
 15x *mittwochs*
 19.30-21.00 Uhr
 63,- €/37,80 €
 maximal 14 TN

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

301.45 Yoga

Beginn: 09.09.10 Andrea Wilke
 12x *donnerstags*
 19.30-21.00 Uhr
 50,40 €/30,20 €
 maximal 14 TN

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

>Bildungszentrum
 Eichenpark<

301.55 Yoga

Beginn: 09.09.10 Andrea Wilke
 12x *donnerstags*
 17.45-19.15 Uhr
 50,40 €/30,20 €
 maximal 14 TN

Dieser Kursus richtet sich an Fortgeschrittene.

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

>Bildungszentrum
 Eichenpark<



301.56 Yoga

Beginn: 09.09.10 Wilma Trümner-Pinzel

*15x donnerstags
18.15-19.45 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 14 TN*

*>Dorfgemeinschafts-
haus Schulenburg<*

Auf Hatha-Yoga aufbauend werden die Übungen in Richtung Raja-Yoga erweitert.

Wir nutzen die Körperpraxis, um den Bereich der inneren Übungen (Pranayama, Konzentration, Meditation) ausweiten zu können.

Dieser Kurs richtet sich an Yoga-Fortgeschrittene oder Interessierte mit Erfahrungen aus anderen Übungsbereichen der Körperarbeit.

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

301.57 Yoga

Beginn: 09.09.10 Wilma Trümner-Pinzel

*15x donnerstags
20.00-21.30 Uhr
63,- €/37,80 €
maximal 14 TN*

*>Dorfgemeinschafts-
haus Schulenburg<*

➡ Inhalt wie Veransth.Nr. 301.56

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit Yogaerfahrungen und gleichermaßen für Interessierte, die mit Yoga Erfahrungen machen möchten!

Bitte bringen Sie warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mit.

302.60 Selbstverteidigung im Alltag

- für Teilnehmende 50 +

Samstag, 20.11.10 Rudi Hoffmann

*9.00-16.15 Uhr
24.- €
maximal 12 TN*

>Treffpunkt<

*Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich.*

Sich in schwierigen, bedrohlichen Situationen zu behaupten und bei Übergriffen zu schützen sind die zentralen Themen dieses Seminars. Einfache Selbstverteidigungstechniken werden trainiert und Übungen zur Schulung der Beobachtungsgabe zum Erkennen eigener und fremder Grenzen durchgeführt.

Gezeigt werden Handlungsalternativen für Bedrohungssituationen, um sich gegen einen vermeintlich überlegenden Gegner behaupten zu können.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und Wasser mit.



Rückhalt

Unter dem Motto "Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken" wurde ein vorbildliches Konzept zur effektiven Stärkung des Rückens entwickelt. Funktionelle Rückengymnastik (Dehnung, Kräftigung, Koordination und Stabilisation), Wahrnehmungsübungen und wohltuende Entspannung bieten den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag. Sie erhalten praxisnahe Tipps für einen bewussten Umgang mit dem Rücken und viele Informationen zum besseren Verständnis für die körperlich-seelischen Zusammenhänge. Nachfolgend aufgeführte Angebote bieten Ihnen die Chance, durch gezielte Wirbelsäulengymnastik Ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.



302.03 Rückhalt - Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Beginn: 26.10.10
6x dienstags
16.30-18.00 Uhr
36.- €
maximal 16 TN

Edgar Job, Heike Busse

Möchten Sie lernen, auf angenehme und effektive Weise ihren Rücken zu stärken? Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag, erhalten praxisnahe Tipps und Informationen.

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.01 Kein Kreuz mit dem Kreuz!

Beginn: 07.09.10
15x dienstags
9.00-10.30 Uhr
63.- €
maximal 16 TN

Karin Zellmer

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

>Bildungszentrum
Eichenpark<

302.06 Aktives Rückentraining

Beginn: 07.09.10 Karin Zellmer

15x dienstags
10.45-11.45 Uhr
42.- €
maximal 16 TN

Gezielte Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur Kräftigung der Bauchpartien sind Inhalte dieses Kurses. Abschließen des intensiven Dehnens und Lockern steigern Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.07 Aktives Rückentraining

Beginn: 10.09.10 Karin Zellmer

15x freitags
12.00-13.00 Uhr
42.- €
maximal 16 TN

➡ Inhalt wie Veran.-Nr. 302.06

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.19 Beweglich und entspannt: dem Rücken etwas Gutes tun

Samstag, 27.11.10
10.00-16.15 Uhr
21.- €
maximal 14 TN

- Feldenkrais Schnuppertag

Tamara Dietrich

>Treffpunkt<
Bitte bequeme
Kleidung, dicke Socken
und eine Decke
mitbringen.

Moshé Feldenkrais (1904 - 1984) erforschte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen. Hierbei entdeckte er, dass Menschen - unabhängig von Alter oder Gesundheitszustand - einschränkende Bewegungsgewohnheiten erkennen und angenehme Alternativen entwickeln können.

In diesem Seminar wird die Feldenkrais-Methode mit einfachen Übungen vorgestellt. Neue Bewegungsmuster können erfahren und im Alltag genutzt werden, wodurch sich Beweglichkeit und Wohlbefinden verbessern. Gleichzeitig wird der ganze Körper und besonders der Rücken entspannt.

Wirbelsäulengymnastik

Auf angenehme und effektive Weise den Rücken stärken und Ausgleich zum Alltag schaffen!

Wirbelsäulengymnastik wendet sich an alle, die Rückenschmerzen vorbeugen wollen, aber auch an diejenigen, die bereits Probleme mit ihrem Rücken verspüren.

Bei akuten und chronischen Beschwerden ist jedoch ein Arztbesuch unverzichtbar.

Gezielte Kräftigungsübungen stärken die Rumpfmuskulatur und stabilisieren so die Wirbelsäule. Dehnübungen erhalten und verbessern die Beweglichkeit. Wahrnehmungsübungen sollen helfen, den angemessenen Tonus zwischen Anspannung und Entspannung zu finden - Entspannungsübungen steigern das Wohlbefinden.

Bitte denken Sie an sportliche Kleidung und bringen Sie eine Decke mit. Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf jeweils 18 Personen begrenzt.



302.11 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Beginn: 06.09.10
12x montags
9.15-10.15 Uhr
33,60 €

>Dorfgemeinschafts-
haus Schulenburg<

302.12 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Beginn: 06.09.10
12x montags
10.30-11.30 Uhr
33,60 €

>Dorfgemeinschafts-
haus Schulenburg<

302.13 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 06.09.10 Angelika Pape
12x montags
14.30-15.30 Uhr
33,60 €

>Treffpunkt<

302.14 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 06.09.10 Angelika Pape
12x montags
15.45-16.45 Uhr
33,60 €

>Treffpunkt<

302.15 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 07.09.10 Angelika Pape
12x dienstags
17.30-18.30 Uhr
33,60 €

>Brinker Schule<

302.16 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: 07.09.10 Angelika Pape
12x dienstags
18.45-19.45 Uhr
33,60 €

>Brinker Schule<

302.17 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Beginn: 06.09.10
12x montags
8.45-9.45 Uhr
33,60 €

>Treffpunkt<

Dieser Kursus wendet sich speziell an Seniorinnen und Senioren.

Gymnastik

Die Volkshochschule bietet ein Gymnastikprogramm, das sich an Frauen und Männer aller Altersgruppen wendet. Bewegungsmangel bzw. einseitige Belastungen sind vielfach die Ursache für körperliches Unwohlsein und sie stellen auf lange Sicht Risikofaktoren für die Gesundheit dar.

Regelmäßiges Training mit Übungen zur Mobilisierung und Kräftigung steigern nachhaltig das Wohlbefinden.

302.51 **Gymnastik für Seniorinnen und Senioren**

Beginn: 07.09.10
12x dienstags
16.15-17.00 Uhr
25,20 €
maximal 18 TN

Angelika Pape

"Aktiv bleiben" ist das Zauberwort für gesundes Älterwerden: hier werden alle Muskeln aktiviert - auch die Gehirnzellen! Die Gymnastik wird im Gehen, Stehen und Sitzen ausgeführt.

Bitte bringen Sie Sportkleidung mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

>Brinker Schule<

302.52 **Gymnastik für Seniorinnen und Senioren**

Beginn: 06.09.10
12x montags
10.00-11.00 Uhr
33,60 €
maximal 16 TN

Dagmar Nölle

Den natürlichen Alterserscheinungen durch gezieltes Üben begegnen! Körperkraft, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit werden verbessert. Die Übungsstunde endet mit einer Entspannungseinheit.

Bitte bringen Sie Sportkleidung, Turnschuhe und rutschfeste Socken mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Fit im Kopf

Veranst.-Nr 305.01 - 3, s. S. 78

302.53 **Rhythmik, Tanz, Entspannung**

Beginn: 08.09.10 *Annelies Reichert*

10x mittwochs
20.00-21.30 Uhr
42,- €
maximal 14 TN

Finden Sie Ihre eigene Bewegungsharmonie und lassen Sie sich dabei auf die Wechselbeziehung zwischen Bewegung und Musik ein.

>Brinker Schule<

Durch Dehnübungen wird die Beweglichkeit und Sensibilität des Körpers erhöht. Anschließend werden im kreativen Teil verschiedene Formen von Improvisationen getanz, die durch Volkstänze und meditative Tänze ergänzt werden.

Bitte bringen Sie eine Decke mit und denken Sie an bequeme Kleidung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.55 **Rhythmische Bewegung für Behinderte**

Beginn: 10.09.10 *Joachim Maisner*

15x freitags
16.45-18.15 Uhr
erm. Gebühr: 39,- €
Lgh. Pass: 10,- €
maximal 36 TN

Dieser Kursus wendet sich an erwachsene geistig Behinderte in Begleitung eines Angehörigen.

>Tanzschule Gerberding Fun & Dance<

Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Bewegung, die Verbesserung der Geschicklichkeit und des Körpergefühls.

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Fragen zu VHS - Angeboten haben!

Die zuständigen Programmabteilungsleiter sind mit ihren Rufnummern jeweils am Fuß der entsprechenden Seite genannt.

302.20 **Neue Vitalität durch Pilates**

Wochenendseminar - Workshop zum Einsteigen

Freitag, 01.10.10
17.45-20.15 Uhr, Karin Zellmer

Samstag, 02.10.10
9.30-11.45 Uhr
18,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Joseph und Clara Pilates entwickelten diese besondere Gymnastikform: Eine Abfolge von Übungen, die besonders die Körpermitte - das "Power House" - trainieren. In ruhiger Atmosphäre mit bewusster Atmung wird intensiv an der Muskulatur gearbeitet. Durch die fließenden Bewegungen wird die Haltung dynamischer und das Körpergefühl verbessert.

In diesem Workshop werden die wichtigsten Übungen vorgestellt und gemeinsam geübt. Diese kurze Übungsfolge eignet sich zum Weitertrainieren für zu Hause.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.21 **Neue Vitalität durch Pilates**

Wochenendseminar - Aufbauworkshop

Freitag, 03.12.10
17.45-20.15 Uhr, Karin Zellmer

Samstag, 04.12.10
9.30-11.45 Uhr
18,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

➡ s. Verant.-Nr. 302.20
In diesem Workshop werden die wichtigsten Übungen rund um das "Powerhouse" wiederholt und erweitert. Diese kurze Übungsfolge eignet sich zum Weitertrainieren für zu Hause.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind erforderlich.

302.26 **Beckenbodentraining und Pilates**

Beginn: 06.09.10 Linda Manzel

12x montags
19.30-21.00 Uhr
55,20 €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Beckenbodentraining verbunden mit Pilates-Übungen - diese Kombination stärkt die Körpermitte und somit das weibliche Kraftzentrum.

Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration sowie Ausdauer verbessert. Die Muskulatur des Beckenbodens zu aktivieren und die Organe des unteren Bauchraums durch gezieltes Training zu kräftigen, sind ebenfalls Ziele dieses Kursus. Mit Entspannungsübungen klingt der Abend aus.

Bitte bringen Sie warme, bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.23 **Pilates**

Beginn: 10.09.10 Karin Zellmer

15x freitags
10.45-11.45 Uhr
42,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Die Übungen nach Pilates trainieren zusammenhängende Muskelketten. Besonders die tiefe Bauchmuskulatur und alle Muskeln rund um die Wirbelsäule werden gestärkt und geformt sowie die Beweglichkeit insgesamt verbessert. In diesem Kursus werden die Pilates-Prinzipien vermittelt und einzelne Übungen erlernt.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.24 **Pilates**

Beginn: 07.09.10 Anja Bolz

12x dienstags
18.15-19.45 Uhr
50,40 €
maximal 16 TN

>Treffpunkt<

➡ Inhalte wie Verant.-Nr. 302.23

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.29 **Beckenbodengymnastik und Rückentraining**

- für Fortgeschrittene

Beginn: 10.09.10 Karin Zellmer

*15x freitags
9.00-10.30 Uhr
63,- €
maximal 16 TN*

Die gesamte Muskulatur der Körpermitte - Beckenboden, Rücken und Bauch - wird in diesem Kurs aktiviert und durch gezieltes Training gekräftigt.

*>Bildungszentrum
Eichenpark<*

Bitte bringen Sie warme, bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

Für Frauen und Männer jeden Alters mit Vorkenntnissen.

302.32 **Ausgleichendes Aufbau-Krafttraining**

- für Frauen

Beginn: 13.09.10 Kathrin Schumann

*11x montags
17.00-18.00 Uhr
31,50 €
maximal 16 TN*

Wohlgeformte Oberarme, einen knackigen Po und straffe Schenkel - wer möchte das nicht haben? Durch einfache Übungen wird die Muskulatur gekräftigt. Übungen zur Verbesserung von Haltung und Koordination, Entspannung und viel Spaß gehören ebenfalls zum Programm. Dieser Kurs ist besonders für Frauen geeignet, die etwas für ihre Fitness und "Problemzonen" tun wollen.

>Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe und warme, bequeme Sportkleidung mit.

302.33 **Ausgleichendes Aufbau-Krafttraining**

- für Frauen

Beginn: 13.09.10 Kathrin Schumann

*11x montags
18.15-19.45 Uhr
46,20 €
maximal 16 TN*

➡➡ Inhalte wie Verant.-Nr. 302.32

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe und warme, bequeme Sportkleidung mit.

>Treffpunkt<

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 704



302.36 **Slow-Motion-Fitness**

Beginn: 20.09.10 Martina Rissel

*10x montags
20.00-21.15 Uhr
37,80 €
maximal 16 TN*

Der ganze Körper wird effizient aktiviert - Kraft, Flexibilität und Koordination verbessert. Die sanften Übungen führen zu straffen Muskeln und bewahren das empfindliche Knochengestüt vor Fehl- oder Überbelastung. Vielseitige Übungen vertiefen das Körperbewusstsein und geben ein angenehmes Körpergefühl.

>Treffpunkt<

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe und Sportkleidung mit.

Dieser Kurs ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.

302.39 **Bodyforming für Frauen**

Beginn: 10.09.10 Edgar Job, Heike Busse

*15x freitags
16.30-17.30 Uhr
46,- €
maximal 15 TN*

Zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und der gezielten Stärkung der Muskulatur! Nach einer kurzen Aufwärmphase mit flotter Musik steigen wir in das Bodyforming-Programm ein: Jede Stunde hat einen anderen Schwerpunkt und wird mit Dehn- und Entspannungsübungen abgeschlossen. Gearbeitet wird mit verschiedenen Medien wie Theraband und Lifelineband.

>Brinker Schule<

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe, Sportkleidung, eine Decke und ein Handtuch mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



302.56 Orientalischer Tanz mit Schleier

Samstag, 27.11.10
14.15-17.30 Uhr
12,- €
maximal 16 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Sigrid Nowarra
Orientalische Tänze werden oft mit dem Schleier begonnen. Wie tanze ich damit? Was kann ich noch mit dem Schleier im Tanz machen? Wie verhülle ich mich und wie werfe ich den Schleier? In diesem Workshop werden Drehungen und Schleierwirbel geübt - mit einem und mit zwei Schleiern. Als krönender Abschluss wird mit dem Schleierpoi getanzt (Schleier und Tennisball).

Bitte mitbringen: Hüfttuch, 2 große Tücher (Schleier) Tennisball und Socken. Schleier und Hüfttuch können auch ausgeliehen werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.57 Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Beginn: 26.10.10
8x dienstags
19.00-20.30 Uhr
49,-€
maximal 16 TN

>Sylvie`s Dance +
Gymnastic Studio,
Karl-Kellner-Str. 105a<

Ulrike Missner
Die Grundtechniken des orientalischen Tanzes werden vermittelt und trainiert. Die Bauchtanzübungen stärken die gesamte Muskulatur, besonders den Beckenboden und sind zudem ein gutes Kreislauftraining.

Die Bewegungen aus der eigenen Körpermitte zu orientalischen Klängen führen zu einem ganzheitlichen Körpergefühl, wodurch sich die Einstellung zum eigenen Körper und das Selbstwertgefühl positiv verändern.

Bitte mitbringen: Gymnastikhose, enges Oberteil (z.B. Body), Rock mit Gummizug, Bauchtanzgürtel oder Tücher sowie einen Schal.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.59 Orientalische Choreographie

Beginn: 13.09.10
15x montags
17.45-19.15 Uhr
63,- €
maximal 20 TN

>Bildungszentrum
Eichenpark<

Sigrid Nowarra
Die gemeinsam mit der Gruppe entwickelten und deshalb leicht erlernbaren Choreographien bauen auf den Grundelementen des Orientalischen Tanzes auf. Gestik, Mimik und eine stolze, anmutige Körperhaltung unterstreichen wirkungsvoll die ausdrucksstarken Tänze.

Die Entwicklung und Einübung einer Choreographie tragen maßgeblich zur Schulung der Merkfähigkeit und Konzentration bei. Die Präsentation des fertigen Tanzes stärkt das Selbstbewusstsein. Die geschmeidigen weiblichen Bewegungen stärken zudem die Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur.

Der Spaß am Tanzen steht dabei immer im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Hüfttuch und Schleier.

302.48 Nordic Walking

Beginn: 10.08.10 - zum Einsteigen

*8x dienstags
18.00-19.30 Uhr*

33,60 €

maximal 12 TN

Die Leihgebühr für die Laufstöcke in Höhe von 10,-€ wird im Kurs erhoben.

>Treffpunkt: Parkplatz Freibad Silbersee<

Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und festen Schuhen.

Karin Beck

Nordic Walking ist ein effektives Ganzkörpertraining: Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich werden gelöst, die Oberkörper- und Rückenmuskulatur gekräftigt und die aerobe Ausdauer trainiert.

Der gesundheitsfördernde und gleichzeitig schonende Aspekt des Nordic Walking stellt den idealen Neu- bzw. Wiedereinstieg in den Sport dar. Es gilt zudem als gute ganzjährige Outdoor-Sportart zum gezielten Herz-Kreislauftraining sowie zur Rehabilitation, denn die Stöcke ermöglichen gleichzeitig individuelle Dosierung und Entlastung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

302.45 Nordic Walking

Beginn: 08.09.10 - zum Einsteigen

*8x mittwochs
9.00-10.30 Uhr*

33,60 €

maximal 12 TN

>Treffpunkt: Parkplatz Freibad Silbersee<

Karin Beck

➡➡ Inhalt wie Veran.-Nr. 302.48

Die Leihgebühr für die Laufstöcke in Höhe von 10,- € wird im Kurs erhoben.

Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und festen Schuhen.

302.70 Grundkurs Familienklettern

*2x samstags
06.11.+13.11.10*

12.00-13.00 Uhr

27,- € f. Erw.,

18,- € f. Kinder

>Freie Waldorf-Schule Hannover-Maschsee, Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 70<

Welf Haase & Team

Dieser Einführungskurs für 7-8 Erwachsene und 7-10 Kinder (im Alter von 6-10 Jahren) umfasst Grundtechniken des Kletterns, Abseilen, gegenseitiges Sichern sowie Material- und Knotenkunde. Ein Erwachsener kann maximal zwei Kinder mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Klettermaterial wird von der Waldorf-Schule zur Verfügung gestellt. Bitte bringen Sie Sportkleidung und saubere Turnschuhe mit.

302.71 Erlebnis Schneeschuhwandern

Diavortrag Ilona Schäfer-Meine, Detlef Meine

Dienstag, 18.01.11

19.00 Uhr

5,- €

>Treffpunkt<

In der Steinzeit waren Schneeschuhe für die damaligen Jäger und Sammler in schneereichen Gegenden die einzige winterliche Fortbewegungsmöglichkeit. In den letzten Jahren ist Schneeschuhwandern zu einer beliebten Sportart geworden. Schneeschuhwandern ist leicht zu erlernen und erfordert neben festen Wanderstiefeln, verstellbaren Wanderstöcken und den Schneeschuhen keine Spezialausrüstung. Anhand von Bildern aus Harz, Dachstein und den Stubaier Alpen verdeutlicht der Vortrag die unterschiedlichen Einsatzbereiche von Schneeschuhen und informiert über die persönlichen Voraussetzungen für Wanderungen im Mittel- und Hochgebirge.

302.72 Schneeschuhwanderung im Harz

Geführte Wanderung

Samstag, 22.01.11

9.45-14.30 Uhr

20,- € (zzgl. 15,- €

Leihgebühr für

Schneeschuhe)

mindestens 6 TN

>Treff: Torhaus,

vor dem National-

park-Haus<

Ilona Schäfer-Meine, Detlef Meine

Abseits von Ski- und Rodelpisten, geräumten Winterwanderwegen und gespurten Langlaufloipen erleben Sie die Stille tief verschneiter Wälder. Auch wenn die ersten Schritte oft etwas unbeholfen sind, finden Sie schnell den richtigen Rhythmus und genießen die Erkundung einer unberührten Winterlandschaft, ohne im Schnee zu versinken.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Rucksackverpflegung, feste Wanderschuhe, verstellbare Wanderstöcke.

Info: Susanne Heinrichs (0511) 7307 9704

Bernd Blauert-Segna (0511) 7307 9708