vhs Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf

Gesundheitsbildung

47 **Yoga – Pilates**
53 **Tai Ji – Qi Gong – Aikido**
55 **Aqua-Fitness**
55 **Entspannung – Massage – Shiatsu**
56 **Gymnastik – Bewegung**
59 **Selbst- und Familienfürsorge**
61 **Ernährung, Kochen, Backen**

Peter Wessa
Programmbereichsleitung
und fachliche Beratung

Allgemeine Auskünfte und Kundenberatung sowie Anmeldung:

Telefon: (030) 90293 2590
E-Mail: infoVHS@ba-mh.berlin.de

„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft. Gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Das sind wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Zuschüsse durch Krankenkassen

Die Anerkennung von Präventionskursen erfolgt ab dem 1.1.2017 ausschließlich über die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) der gesetzlichen Krankenkassen. Die ZPP schreibt zusätzlich zu den bisherigen Rahmenbedingungen starre Kurskonzepte und Stundenpläne vor. Diese sind mit den didaktisch-methodischen Grundsätzen der Volkshochschulen, die großen Wert auf die Teilnehmerorientierung und die Förderung individueller Lernprozesse legen, nicht vereinbar. Unter diesen Bedingungen sieht sich die Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf außerstande, sich an den Präventionsmaßnahmen gemäß § 20 SGB V zu beteiligen. Gleichwohl bedauern wir es sehr, dass unsere Teilnehmenden nach mehr als 15 Jahren nun auf die Krankenkassenzuschüsse zu ihren Kursen verzichten müssen.

Die Berliner Volkshochschulen sind Mitglied bei „Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.“, der Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung in Berlin und Brandenburg.

Über 100 Organisationen und weitere 50 Einzelmitglieder haben das gemeinsame Ziel, das Anliegen der Gesundheitsförderung in der Region und bundesweit voranzubringen. Schwerpunkt der Arbeit ist es, die gesundheitlichen Belange der Menschen ins öffentliche Bewusstsein zu bringen und dabei insbesondere sozial Benachteiligten Gesundheitschancen zu ermöglichen.

Methodik unseres Angebots

Im Programmbereich Gesundheit bieten wir Ihnen die verschiedensten Angebote zur Gesundheitsförderung, aber auch zur Gesundheitsvorsorge. Je nach Bedürfnissen und zeitlichen Möglichkeiten können Sie wählen zwischen Vorträgen, Workshops und wöchentlichen Kursangeboten über mehrere Wochen.

Information und Beratung

An den Berliner Volkshochschulen werden keine Therapien angeboten. Unsere Kurse dienen der Gesundheitsförderung, der Selbsterfahrung, der Hilfe zur Selbsthilfe. Liegen gesundheitliche Einschränkungen vor, befragen Sie bitte vor einer Anmeldung Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt, ob der gewählte Kurs für Sie der richtige ist. Achten Sie bitte während eines Kurses auf die Signale Ihres Körpers, trainieren Sie nicht bis an Ihre Leistungsgrenze, nehmen Sie die Fachkompetenz Ihrer Kursleiterin bzw. Ihres Kursleiters in Anspruch.

Haben Sie Fragen zum Kurs oder zur Kursauswahl lassen Sie sich vor Kursbeginn beraten, auch telefonisch.

Gesundheitliche Bildung

Yoga – Pilates

Anfängeryoga für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die aufgrund körperlicher Einschränkungen (alters-, gewichts- oder unfallbedingt) noch keinen Zugang zum Yoga gefunden haben. Yoga ist für Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung sinnvoll und kann Beschwerden (vor allem im Schulter- /Nackenbereich, in der Hüfte, im Rücken) lindern sowie eine fehlende Muskulatur gezielt aufbauen. Der Kurs enthält ausschließlich sanfte und entspannende Elemente aus dem Restorativem Yoga, dem Yin-Yoga, dem Hatha-Yoga und aus der Yogatherapie. Es wird mit Hilfsmitteln gearbeitet, um Yogapositionen für jede / n zugänglich zu machen. Auch wer nicht auf dem Boden sitzen kann oder mag, oder wer schon lange nicht mehr Sport gemacht hat, ist hier richtig. Durch leichte runde Bewegungen wird die Beweglichkeit gefördert und durch Gleichgewichtsübungen die Körperkoordination verbessert. Die Übungen kräftigen die Wirbelsäule und begünstigen die Aufrichtung. Durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen erholen sich Körper und Geist. Sie tanken neue Kräfte und fühlen sich insgesamt wohler.
Der Kurs ist offen für alle. Keine Vorkenntnisse erforderlich; für Einsteiger und alle Fitnesslevel geeignet. Bitte tragen Sie entspannte und bequeme Kleidung, bringen Sie ein kleines Handtuch und was zu trinken mit.

MH3.01-121-H **Tanja Tress**
- 4.9.–11.12.25, 22 UE
- Do. 10.15–11.45 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  66,00 €, erm: 33,00 €

Yoga für körperliche Stärkung und innere Ausgeglichenheit

NEU

In diesem Kurs erwartet Sie eine ganzheitliche Yogapraxis, die Körper, Geist und Atem in Einklang bringt. Ziel ist es, durch gezielte Bewegungsabläufe (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation die körperliche Kraft zu fördern, die innere Balance zu stärken und mehr Gelassenheit im Alltag zu entwickeln.
Der Kurs ist für alle Erfahrungsstufen geeignet – es werden verschiedene Varianten angeboten, sodass jede*r in der eigenen Intensität üben kann.
Elemente aus Hatha-, Kundalini-, Vinyasa- und Yin-Yoga fließen harmonisch zusammen: Aktivierende Sequenzen wechseln sich mit ruhigen Phasen ab, um sowohl die körperliche Vitalität zu fördern als auch tiefe Entspannung zu ermöglichen.

MH3.01-104-H **Beatrice Bialas**
- 11.9.–4.12.25, 24 UE
- Do., 18.00–19.30 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  75,00 €, erm: 39,00 €

Good Morning Yoga – Meditativ, Achtsam, Harmonisieren

Meditativ ruhige Yogaeinheiten wechseln sich ab mit kraftvollen Hatha Flow Sequenzen und Pranayama-Übungen. Alle sind herzlich willkommen! Es sind keine fortgeschrittenen Fähigkeiten auf der Yogamatte erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen! Yogamatten, Decken, Gurte und Blöcke sind vorhanden. Ich freue mich auf Sie! Namasté

MH3.01-107-H **Delia Borowiak**
- 10.9.–3.12.25, 22 UE
- Mi., 11.00–12.30 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  64,60 €, erm: 33,80 €

MH3.01-106-H **Delia Borowiak**
- 10.9.–3.12.25, 22 UE
- Mi., 09.15–10.45 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  64,60 €, erm: 33,80 €

Hatha Yoga am Dienstag

Vor der Rishikesh-Reihe werden Übungen für Augen, Nacken, Schultern und Atem angeleitet. Der Kurs für jüngere und ältere Menschen, Anfänger oder Mittelstufe gestaltet sich individuell. Im Kurs machen wir Übungen, die den Organismus ins Gleichgewicht bringen, ihn verjüngen, die Durchblutung fördern, Körper und Geist entspannen und von Stress befreien. Yoga ist eine lebendige Wissenschaft, welche sich über Jahrtausende, den Bedürfnissen der Menschen entsprechend, entwickelt hat.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sportkleidung, Socken, Strickjacke, evtl. Fußbank zum Sitzen

MH3.01-112-H **Sandro Grüner**
- 9.9.–2.12.25, 22 UE
- Di., 17.00–18.30 Uhr
- Haus des Sports, Eisenacher Str. 121
  69,00 €, erm: 36,00 €

Hatha Yoga am Dienstag II

Vor der Rishikesh-Reihe werden Übungen für Augen, Nacken, Schultern und Atem angeleitet. Der Kurs für jüngere und ältere Menschen, Anfänger oder Mittelstufe gestaltet sich individuell. Im Kurs machen wir Übungen, die den Organismus ins Gleichgewicht bringen, ihn verjüngen, die Durchblutung fördern, Körper und Geist entspannen und von Stress befreien. Yoga ist eine lebendige Wissenschaft, welche sich über Jahrtausende, den Bedürfnissen der Menschen entsprechend, entwickelt hat.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sportkleidung, Socken, Strickjacke, evtl. Fußbank zum Sitzen

MH3.01-113-H **Sandro Grüner**
- 9.9.–2.12.25, 22 UE
- Di., 19.00–20.30 Uhr
- Haus des Sports, Eisenacher Str. 121
  69,00 €, erm: 36,00 €

Aktuelle Informationen zu Änderungen und Teilnahmebedingungen entnehmen Sie bitte unserer Webseite. www.vhs-marzahn-hellersdorf.de

Hatha Yoga am Mittwoch

NEU

Vor der Rishikesh-Reihe werden Übungen für Augen, Nacken, Schultern und Atem angeleitet. Der Kurs für jüngere und ältere Menschen, Anfänger oder Mittelstufe gestaltet sich individuell. Im Kurs machen wir Übungen, die den Organismus ins Gleichgewicht bringen, ihn verjüngen, die Durchblutung fördern, Körper und Geist entspannen und von Stress befreien. Yoga ist eine lebendige Wissenschaft, welche sich über Jahrtausende, den Bedürfnissen der Menschen entsprechend, entwickelt hat.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sportkleidung, Socken, Strickjacke, evtl. Fußbank zum Sitzen

MH3.01-114-H Sandro Grüner
- 10.9.–3.12.25, 22 UE
- Mii., 17.30–19.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  69,00 €, erm: 36,00 €

Hatha Yoga am Mittwoch II

NEU

Vor der Rishikesh-Reihe werden Übungen für Augen, Nacken, Schultern und Atem angeleitet. Der Kurs für jüngere und ältere Menschen, Anfänger oder Mittelstufe gestaltet sich individuell. Im Kurs machen wir Übungen, die den Organismus ins Gleichgewicht bringen, ihn verjüngen, die Durchblutung fördern, Körper und Geist entspannen und von Stress befreien. Yoga ist eine lebendige Wissenschaft, welche sich über Jahrtausende, den Bedürfnissen der Menschen entsprechend, entwickelt hat.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sportkleidung, Socken, Strickjacke, evtl. Fußbank zum Sitzen

MH3.01-115-H Sandro Grüner
- 10.9.–3.12.25, 22 UE
- Mii., 19.15–20.45 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  69,00 €, erm: 36,00 €

Hatha Yoga am Donnerstag

Vor der Rishikesh-Reihe werden Übungen für Augen, Nacken, Schultern und Atem angeleitet. Der Kurs für jüngere und ältere Menschen, Anfänger oder Mittelstufe gestaltet sich individuell. In meinem Kurs möchte ich Ihnen Übungen vorstellen, die den Organismus ins Gleichgewicht bringen, ihn verjüngen, die Durchblutung fördern, Körper und Geist entspannen und von Stress befreien. Yoga ist eine lebendige Wissenschaft, welche sich über Jahrtausende, den Bedürfnissen der Menschen entsprechend, entwickelt hat.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sportkleidung, Socken, Strickjacke, evtl. Fußbank zum Sitzen

MH3.01-116-H Sandro Grüner
- 11.9.–4.12.25, 22 UE
- Do., 16.50–18.20 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  69,00 €, erm: 36,00 €

Hatha Yoga am Donnerstag II

Vor der Rishikesh-Reihe werden Übungen für Augen, Nacken, Schultern und Atem angeleitet. Der Kurs für jüngere und ältere Menschen, Anfänger oder Mittelstufe gestaltet sich individuell. In meinem Kurs möchte ich Ihnen Übungen vorstellen, die den Organismus ins Gleichgewicht bringen, ihn verjüngen, die Durchblutung fördern, Körper und Geist entspannen und von Stress befreien. Yoga ist eine lebendige Wissenschaft, welche sich über Jahrtausende, den Bedürfnissen der Menschen entsprechend, entwickelt hat.
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sportkleidung, Socken, Strickjacke, evtl. Fußbank zum Sitzen

MH3.01-117-H Sandro Grüner
- 11.9.–4.12.25, 22 UE
- Do., 19.15–20.45 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  69,00 €, erm: 36,00 €

Dein wöchentlicher Yoga-Flow – Gesundheitsprävention

Entspannung im Arbeits-Alltag

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, sich auf der Matte selbst zu erfahren und durch Yoga-, Atem und Meditationsübungen wieder ein Stück mehr bei sich selbst anzukommen. Im Alltag werden Körper und Geist oft als voneinander getrennt angesehen, obwohl sie eine untrennbare Einheit darstellen. Im Yoga wird dieser Aspekt aufgegriffen und Körper und Geist werden über die Atmung in Verbindung mit achtsamer Bewegung wieder in Einklang gebracht. Über Yoga und Meditationen erfahren Sie hier einmal wöchentlich einen neuen Zugang zu sich selbst und Ihrem Körper, tun ihm nebenbei noch etwas Gutes und dürfen in die Yogaphilosophie eintauchen. Der hier angebotene Kurs wird aus Elementen des Hatha bzw. Vinyasa Flow Yoga konzipiert.

MH3.01-101-H Tanja Tress
- 9.9.–9.12.25, 17 UE
- Di., 13.15–14.15 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  54,99 €, erm: 29,00 €

MH3.01-110-H Tanja Tress
- 9.9.–9.12.25, 17 UE
- Di., 14.30–15.30 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  54,99 €, erm: 29,00 €

Mit Yoga und Klang in den Herbst

Der Sommer neigt sich dem Ende entgegen, der Herbst leitet die Veränderungen in der Natur ein mit bunten Blättern und kühleren Temperaturen. Diese Einladung der Natur nutzen wir, um uns den eigenen Veränderungen zu widmen.
Dazu braucht es Klarheit und Präsenz im Körper und Geist. Wir praktizieren mit Achtsamkeit Yoga, um die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Dabei unterstützen uns die Schwingungen der Klangschalen und anderen Instrumenten. In der Tiefe des Inneren finden wir Ruhe, Vertrauen und Zuversicht. Dieser Yoga Tag lädt dich ein, dir selbst gut zu tun, aufzutanken und loszulassen. Achtsame Yogahaltungen und Klänge stärken die Regenerationsfähigkeit deines Körpers. Der Geist kommt zur Ruhe und durch die Regulierung deines Nervensystems kann Deine Selbstheilungskraft gestärkt werden. So können neue Wege entstehen, mit den Herausforderungen des Alltags besser zurecht zu kommen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.
Mitzubringen: Decke, warme Kleidung, ein Getränk und Snack

MH3.01-142-H Runa Bulla
- 8.11.25, 6 UE
- Sa., 10.00–16.30 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  23,01 €, erm: 13,00 €

Yoga als Ausgleich

Yoga als Ausgleich für einen stressigen Berufsalltag, das viele Sitzen und langes Schauen auf den PC-Bildschirm. Sie bekommen mehr Abstand von persönlichen Problemen und Einschränkungen. Es wird ein entspannter Yoga auf der Grundlage der uralten Yoga-Tradition und modernen westlichen Verfahren geboten.
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

MH3.01-135-H Nicolai Romanowski
- 8.9.–24.11.25, 20 UE
- Mo., 19.00–20.30 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  63,00 €, erm: 33,00 €

Yoga für den Rücken und die Gelenke

Für Anfänger / innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs will Teilnehmende mit Rücken- und Gelenkproblemen helfen. Yoga hat einen Gesundheitsansatz, der sich auf den Menschen in seiner Ganzheit bezieht. Die Yoga-Übungen haben das Ziel, körperliche Verspannungen (die sich z.B. in Rücken- und Gelenkschmerzen äußern) zu lösen, besonders die tiefere Muskulatur zu lockern und zu kräftigen, die Körperwahrnehmung zu schulen und den Atem voller, tiefer und gleichmäßiger werden zu lassen. Durch die Koordination von bewusst langsam ausgeführten Körper- und Atembewegungen sollen die natürliche und individuelle Anpassungsfähigkeit des Körpers erspürt und mögliche Härten und Überbelastungen vermieden werden. Es werden alle Yoga-Methoden, wie Körper-, Atem-, Entspannungs- sowie Konzentrations- und Meditationsübungen vorgestellt und eingeübt.

MH3.01-134-H Nicolai Romanowski
- 9.9.–25.11.25, 20 UE
- Di., 17.30–19.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  63,00 €, erm: 33,00 €

Yoga für den Rücken und die Gelenke

Für Fortgeschrittene

Dieser Kurs will Teilnehmende mit Rücken- und Gelenkproblemen helfen. Yoga hat einen Gesundheitsansatz, der sich auf den Menschen in seiner Ganzheit bezieht. Die Yoga-Übungen haben das Ziel, körperliche Verspannungen (die sich z.B. in Rücken- und Gelenkschmerzen äußern) zu lösen, besonders die tiefere Muskulatur zu lockern und zu kräftigen, die Körperwahrnehmung zu schulen und den Atem voller, tiefer und gleichmäßiger werden zu lassen. Durch die Koordination von bewusst langsam ausgeführten Körper- und Atembewegungen sollen die natürliche und individuelle Anpassungsfähigkeit des Körpers erspürt und mögliche Härten und Überbelastungen vermieden werden. Es werden alle Yoga-Methoden, wie Körper-, Atem-, Entspannungs- sowie Konzentrations- und Meditationsübungen vorgestellt und eingeübt.

MH3.01-133-H Nicolai Romanowski
- 8.9.–24.11.25, 20 UE
- Mo., 17.30–19.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  63,00 €, erm: 33,00 €

Yoga für Schultern, Nacken, Hals und Kopf

Dieser Kurs soll Teilnehmenden mit Nacken und Schulterproblemen helfen. Yoga hat einen Gesundheitsansatz, der sich auf den Menschen in seiner Ganzheit bezieht. Die Yoga-Übungen haben das Ziel, körperliche Verspannungen (die sich z.B. in Nackenschmerzen äußern) zu lösen, besonders die tiefere Muskulatur zu lockern und zu kräftigen, die Körperwahrnehmung zu schulen und den Atem voller, tiefer und gleichmäßiger werden zu lassen. Durch die Koordination von bewusst langsam ausgeführten Körper- und Atembewegungen sollen die natürliche und individuelle Anpassungsfähigkeit des Körpers erspürt und mögliche Härten und Überbelastungen vermieden werden. Es werden alle Yoga-Methoden, wie Körper-, Atem-, Entspannungs- sowie Konzentrations- und Meditationsübungen vorgestellt und eingeübt.

MH3.01-132-H Nicolai Romanowski
- 9.9.–25.11.25, 20 UE
- Di., 19.15–20.45 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  63,00 €, erm: 33,00 €

Yoga für Anfänger*innen

Yoga ist für jeden gesunden Menschen geeignet, unabhängig vom Alter oder der körperlichen Ausgangssituation. Sivananda Yoga ist ein klassisches Yoga, das mit dem Wechsel von Spannung und Entspannung arbeitet. Die Körperübungen (Asanas) werden von Atemübungen (Pranayama) und Entspannung (Savasana) begleitet. Anfänger werden hier Schritt für Schritt mit den klassischen Körperhaltungen vertraut gemacht. Die regelmäßigen Yoga-Übungen kräftigen die Muskeln, fördern Beweglichkeit und bessere Haltung. Stress kann abgebaut, Gelassenheit und positives Denken geübt werden. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

MH3.01-129-H Regine Bruckmann
- 23.9.–2.12.25, 20 UE
- Di., 15.15–16.45 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  63,00 €, erm: 33,00 €

Yoga für Geübte

In diesem Kurs werden die Übungen des klassischen Sivananda Yoga weiterentwickelt. Wir üben verschiedene Variationen zur Hüftöffnung, zur Kräftigung der Muskulatur, zur Beweglichkeit der Wirbelsäule und zur Stärkung des Gleichgewichtes in wechselnden Schwerpunkten. Die Körperübungen (Asanas) werden wie gewohnt von Atemübungen (Pranayama) und Entspannung (Savasana) begleitet. Um mehr und mehr in Ruhe und Konzentration anzukommen und die innere Stille zu erfahren, werden ab und zu kleine Meditationsübungen eingebaut.
Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

MH3.01-130-H Regine Bruckmann
- 23.9.–2.12.25, 20 UE
- Di., 17.00–18.30 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  63,00 €, erm: 33,00 €

Yoga für Fortgeschrittene

Yoga ist eine Jahrtausende alte Methode, die durch gezielte Körperstellungen und bewusstes Atmen geistige, seelische und körperliche Verspannungen aufzulösen vermag. Durch achtsames Üben erfährt man neue Lebenskraft und Freude. Sivananda Yoga ist ein meditatives Yoga, das gehaltene Stellungen (Asanas) mit Entspannung (Savasana) und Atemübungen (Pranayama) kombiniert. In diesem Kurs werden fortgeschrittene Variationen geübt und die Stellungen länger gehalten. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

MH3.01-131-H Regine Bruckmann
- 23.9.–2.12.25, 20 UE
- Di., 18.45–20.15 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  63,00 €, erm: 33,00 €

Aktuelle Informationen zu Änderungen und Teilnahmebedingungen entnehmen Sie bitte unserer Webseite. www.vhs-marzahn-hellersdorf.de

Anfängeryoga für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die aufgrund körperlicher Einschränkungen (alters-, gewichts- oder unfallbedingt) noch keinen Zugang zum Yoga gefunden haben. Yoga ist für Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung sinnvoll und kann Beschwerden (vor allem im Schulter-/Nackenbereich, in der Hüfte, im Rücken) lindern sowie eine fehlende Muskulatur gezielt aufbauen. Der Kurs enthält ausschließlich sanfte und entspannende Elemente aus dem Restorativem Yoga, dem Yin-Yoga, dem Hatha-Yoga und aus der Yogatherapie. Es wird mit Hilfsmitteln gearbeitet, um Yogapositionen für jede/n zugänglich zu machen. Auch wer nicht auf dem Boden sitzen kann oder mag, oder wer schon lange nicht mehr Sport gemacht hat, ist hier richtig. Durch leichte runde Bewegungen wird die Beweglichkeit gefördert und durch Gleichgewichtsübungen die Körperkoordination verbessert. Die Übungen kräftigen die Wirbelsäule und begünstigen die Aufrichtung. Durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen erholen sich Körper und Geist. Sie tanken neue Kräfte und fühlen sich insgesamt wohler.
Der Kurs ist offen für alle. Keine Vorkenntnisse erforderlich; für Einsteiger und alle Fitnesslevel geeignet. Bitte tragen Sie entspannte und bequeme Kleidung, bringen Sie ein kleines Handtuch und was zu trinken mit.

MH3.01-121-H **Tanja Tress**
- 4.9.–11.12.25, 22 UE
- Do. 10.15–11.45 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  66,00 €, erm: 33,00 €

Pilates – Gesundheitsprävention

„Sitzen auch Sie gerade viel und haben schon den Bildschirmblick? Zieht und kneift es überall im Rücken? Dann sind Sie hier genau richtig. Mit Pilates trainieren wir die tiefliegenden Bauch- und Gesäßmuskeln, die Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Auf gelenkschonender Basis verbessern Sie ihre Körperhaltung, Atmung und Koordination. Eine Reise durch den Körper, die unsere Atmung in Bewegung bringt.

MH3.01-217-H **Carmen Rodina**
- 15.9.–27.10.25, 8 UE
- Mo., 15.00–16.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  28,60 €, erm: 15,80 €

YOGA und PILATES zum Wochenstart

Mit Yoga und Pilates haben wir eine Kraftquelle, um neu aufzutanken. In diesem Kurs verbinden wir die Techniken des Hatha Yoga mit den Prinzipien der Pilates Methode. Mit Pilates trainieren wir die tiefliegenden Bauch- und Gesäßmuskeln, die Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Auf gelenkschonender Basis verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Atmung und Koordination. Durch die Asana (Körperhaltungen) aus dem Yoga können sich Verspannungen lösen und die gesamte Muskulatur wird gedehnt. Yoga bezieht sich auf den Menschen in seiner Ganzheit, schärft die Wahrnehmung für den eigenen Körper. Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele lässt Momente tiefer Entspannung entstehen.

MH3.01-172-H **Carmen Rodina**
- 15.9.–27.10.25, 12 UE
- Mo., 16.15 –17.45 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  39,00 €, erm: 21,00 €

YOGA und PILATES zum Wochen Ausklang

Nicht nur für Einsteiger*innen

Mit Yoga und Pilates haben wir eine Kraftquelle, um neu aufzutanken. In diesem Kurs verbinden wir die Techniken des Hatha Yoga mit den Prinzipien der Pilates Methode. Mit Pilates trainieren wir die tiefliegenden Bauch- und Gesäßmuskeln, die Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Auf gelenkschonender Basis verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Atmung und Koordination. Durch die Asana (Körperhaltungen) aus dem Yoga können sich Verspannungen lösen und die gesamte Muskulatur wird gedehnt. Yoga bezieht sich auf den Menschen in seiner Ganzheit, schärft die Wahrnehmung für den eigenen Körper. Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele lässt Momente tiefer Entspannung entstehen.

MH3.01-170-H **Carmen Rodina**
- 12.9.–31.10.25, 14 UE
- Fr.,15.15–16.45 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  45,00 €, erm: 24,00 €

MH3.01-171-H **Carmen Rodina**
- 12.9.–31.10.25, 14 UE
- Fr.,17.00–18.30 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  45,00 €, erm: 24,00 €

YOGA und PILATES für den Beruf

Eine Investition in die Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit (Bildungszeit)

Der moderne Berufsalltag ist oft geprägt von langen Stunden im Sitzen, hohen Anforderungen und konstantem Druck. Yoga und Pilates bieten eine effektive Möglichkeit, diesen Belastungen entgegenzuwirken. Inmitten des hektischen Arbeitsalltags ist es eine Herausforderung, Körper und Geist im Gleichgewicht zu halten. Doch genau hier setzen Yoga und Pilates an, um Sie zu unterstützen und zu stärken.
Während der Bildungstage lernen wir Übungen, die speziell darauf ausgerichtet sind, die Muskelgruppen zu stärken, die durch langes Stehen oder im Sitzen am Schreibtisch belastet werden. Dazu gehören Übungen zur Stärkung des Rückens, der Bauchmuskulatur, der Beine und des Schultergürtels. Ein starker und gesunder Körper bildet die Grundlage für eine verbesserte Leistungsfähigkeit im Berufsalltag. Indem Sie sich auf Ihre körperliche Gesundheit konzentrieren, können Sie Ihre Produktivität steigern und gleichzeitig das Risiko von Verletzungen und Krankheiten reduzieren. Durch gezielte Atemtechniken und fließende Bewegungen aus dem Yoga, kann Stress reduziert werden, die selbst in stressigen Situationen helfen, ruhig zu bleiben.
Im Seminar werden gelenkschonende Yoga,- und Pilates Übungen vorgestellt, die in Minipausen auch am Schreibtisch ausgeführt werden können. Die Übungen sind praxisorientiert und lassen sich leicht in Ihren Arbeitsalltag integrieren, wie z.B. Katze-Kuh-Stretch oder seitliche Dehnungen können integriert werden, um die Durchblutung zu fördern und die Energie zu steigern. Yoga und Pilates fördern die Konzentration und helfen dabei, fokussiert und produktiv zu bleiben, selbst bei anspruchsvollen Aufgaben.

MH3.00-104-H **Carmen Rodina**
- 8.–12.9.25, 39 UE
- Mo.– Fr., 8.30 – 14.30 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  120,99 €, erm: 62,00 €

Tanz & Yoga Workshop

NEU

Der exklusive Tanz & Yoga Workshop bietet Dir die optimale Kombination aus dynamischem Tanztraining und regenerierenden Yoga-Einheiten.

MH3.00-110-H **Carmen Rodina**
- 13.9.25, 5 UE
- Sa., 10.00 –15.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  18,99 €, erm: 11,00 €

MH3.00-111-H **Carmen Rodina**
- 18.10.25, 5 UE
- Sa., 10.00 –15.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  18,99 €, erm: 11,00 €

In Balance mit Power-Pilates und Yin Yoga – Onlinekurs

NEU

für Geübte

Erlebe die kraftvolle Kombination aus Power-Pilates und Yin Yoga – mit Übungen, die dich sowohl fordern als auch entspannen. In diesem Kurs stärkst du mit einem intensiven Pilates-Workout deine Muskulatur, verbesserst du deine Haltung und bringst du deinen gesamten Körper in Form. Im Ausgleich dazu geben dir die beruhigenden, dehnenden Elemente des Yin Yoga einen Raum für tiefes Loslassen, mehr Flexibilität und fließendes Atmen.
Wir beginnen die Stunden mit bewusster Körperwahrnehmung und Atmung. Bei unserem effektiven und abwechslungsreichen Training der Tiefenmuskulatur und Faszien bringst du dich in Balance. Ein geschmeidiger Körper, ein entspannter Geist und ein gesteigertes Wohlbefinden sind Ergebnisse unseres ganzheitlichen Trainings. Dieser Kurs ist für dich geeignet, wenn du mehr Erfahrung mit Pilates und Yoga hast und deine Praxis vertiefen möchtest. Du brauchst eine Matte, ein Theraband, ein Meditationskissen und bequeme Kleidung.
Bei Fragen oder Problemen zur Anmeldung erreichen Sie die Kursleitung unter: daniela.kamenzky@vhs.cloud

MH3.01-231-H **Daniela Kamenzky**
- 1.9.–6.10.25, 8 UE
- Mo. 8.00–9.00 Uhr
- VHS MH Online, vhs.cloud
  26,20 €, erm: 14,60 €

MH3.01-233-H **Daniela Kamenzky**
- 27.10.–15.12.25, 10 UE
- Mo. 8.00–9.00 Uhr
- VHS MH Online, vhs.cloud
  33,94 €, erm: 18,47 €

Pilates für Anfänger*innen

Pilates, diese einzigartige Kombination aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen, wurde bereits in den 1920er Jahren von Joseph Hubertus Pilates entwickelt. Basis der Übungen ist die Arbeit mit der Stabilisationsmuskulatur des Rumpfes, dem sogenannten Powerhouse. Pilates setzt bei der Aktivierung und Stärkung der tiefliegenden Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur an. Die Übungen werden in kontrollierten und fließenden Bewegungen und mit großer Konzentration auf eine bewusste Atmung ausgeführt. Pilates ist gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und der Kurs ist für jedes Alter geeignet. Der Kurs ist offen für alle. Bitte tragen Sie entspannte und bequeme Kleidung, bringen Sie ein kleines Handtuch und was zu trinken mit.

MH3.01-219-H **Tanja Tress**
- 4.9.–11.12.25, 22 UE
- Do., 8.45–10.15 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  66,00 €, erm: 33,00 €

Pilates am Vormittag

Sie wollen Ihren gesamten Körper effektiv, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend stärken und trainieren? Dieses Basic-Matwork-Training bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Ihrem Alter, Muskelverspannungen entgegenzuwirken und mehr Spannkraft und Beweglichkeit zu entwickeln. Auf schonende und doch intensive Weise verbessern Sie Ihre Atmung, Körperwahrnehmung, Koordination und Konzentration. Die Kräftigung der Muskeln rund um das – Powerhouse – führt zur Stärkung des Rückens und der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und verhilft so zu einer besseren Körperhaltung und mehr Lebensqualität. Bitte mitbringen: Handtuch für die Matte, warme Socken.

MH3.02-205-H **Birgit Bollmann**
- 8.9.–1.12.25, 18 UE
- Mo., 10.45–12.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  56,16 €, erm: 29,58 €

Fit mit Pilates I

Sie wollen Ihren gesamten Körper effektiv, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend stärken und trainieren? Dieses Basic-Matwork-Training bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Ihrem Alter, Muskelverspannungen entgegenzuwirken und mehr Spannkraft und Beweglichkeit zu entwickeln. Auf schonende und doch intensive Weise verbessern Sie Ihre Atmung, Körperwahrnehmung, Koordination und Konzentration. Die Kräftigung der Muskeln, rund um das Powerhouse, führt zur Stärkung des Rückens und der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und verhilft so zu einer besseren Körperhaltung und mehr Lebensqualität. Bitte mitbringen: Handtuch für die Matte, warme Socken.

MH3.01-200-H **Birgit Bollmann**
- 8.9.–1.12.25, 18 UE
- Mo.,17.30–18.45 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  56,16 €, erm: 29,58 €

Fit mit Pilates II

Für Beginnende und Fortgeschrittene

MH3.01-201-H **Birgit Bollmann**
- 8.9.–1.12.25, 18 UE
- Mo.,19.00–20.15 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  56,16 €, erm: 29,58 €

Fit mit Pilates – Onlinekurs

für Geübte

Vertiefe deine Pilates-Praxis mit kraftvollen Übungen und bewusster Atmung. In diesem Kurs stärkst du mit einem abwechslungsreichen Pilates-Workout deine Tiefenmuskulatur im gesamten Körper. In kurzer Zeit wirst du dadurch deine Anspannungen lösen, deine Beweglichkeit verbessern, deine Haltung aufrichten und einen positiven Effekt auf deine Atmung spüren. Wir beginnen die Stunden mit bewusster Körperwahrnehmung und Mobilisation. Die gesamte Zeit sind wir präsent bei unserem Körper und unserer Atmung, wodurch sich auch unser Kopf entspannt. Ein gestärkter Körper, ein ruhiger Geist und ein gesteigertes Wohlbefinden sind Ergebnisse unseres ganzheitlichen Trainings. Dieser Kurs ist für dich geeignet, wenn du mehr Erfahrung mit Pilates hast und deine Praxis vertiefen möchtest. Du brauchst eine Matte, ein Theraband und bequeme Kleidung.
Bei Fragen oder Problemen zur Anmeldung erreichen Sie die Kursleitung unter: daniela.kamenzky@vhs.cloud

MH3.01-218-H Daniela Kamenzky
- 23.10.–11.12.25, 10 UE
- Do. 18.00–19.00 Uhr
- VHS MH Online, vhs.cloud
  33,94 €, erm: 18,47 €

Rückenkraft mit Pilates – Onlinekurs

für Anfänger*innen

Erfahre mit Pilates ein effektives und gelenkschonendes Training deiner Tiefenmuskulatur – für deine Kraft, Beweglichkeit und Koordination im Alltag. In diesem Kurs stärkst du mit abwechslungsreichen Übungen vor allem deine Nacken-, Schulter-, Rücken- und Bauchmuskulatur. In kurzer Zeit wirst du dadurch deine Verspannungen lösen, deine Flexibilität verbessern und einen positiven Effekt auf deine Körperhaltung sowie Atmung spüren – in jedem Alter. Wir beginnen die Stunden mit bewusster Körperwahrnehmung und Atmung. Die gesamte Zeit sind wir präsent bei unserem Körper, wodurch sich auch unser Kopf entspannt. Ein gestärkter Körper, ein ruhiger Geist und ein gesteigertes Wohlbefinden sind Ergebnisse unseres ganzheitlichen Trainings.
Dieser Kurs ist für dich geeignet, wenn du mit Pilates beginnen möchtest oder wenig Erfahrung mit Pilates hast. Du brauchst eine Matte, einen Stuhl, ein Theraband und bequeme Kleidung
Bei Fragen oder Problemen zur Anmeldung erreichen Sie die Kursleitung unter: daniela.kamenzky@vhs.cloud

MH3.01-208-H Daniela Kamenzky
- 21.10.–9.12.25, 10 UE
- Di. 18.00–19.00 Uhr
- VHS MH Online, vhs.cloud
  33,94 €, erm: 18,47 €

Pilates-Onlinekurs 24/7 (1)

Sie wollen Ihren gesamten Körper effektiv, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend stärken und trainieren? Dieses Basic-Matwork-Training bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Ihrem Alter, Muskelverspannungen entgegenzuwirken und mehr Spannkraft und Beweglichkeit zu entwickeln. Auf schonende und doch intensive Weise verbessern Sie Ihre Atmung, Körperwahrnehmung, Koordination und Konzentration. Die Kräftigung der Muskeln rund um das Powerhouse führt zur Stärkung des Rückens und der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und verhilft so zu einer besseren Körperhaltung und mehr Lebensqualität. Bitte mitbringen: Handtuch für die Matte, warme Socken.
Bereitstellung von wöchentlich neuen Pilates-Videos mit Anleitung und Korrektur der typischen Fehler (ab 10.00 Uhr pro Termin) für TN mit Pilates-Grundkenntnissen. VHS-Cloud-Kursraum; Austausch mit TN über E-Mail oder Forum
- Allgemeine Erwärmung: Gymnastik im Stehen, 15 min / Video in Linkliste
- Pilates-Mattentraining, 30 min / Video in Linkliste
- Dehnung und Entspannung, 15 min / Video in Linkliste

MH3.01-215-H Birgit Bollmann
- 23.9.–2.12.25, 13 UE
- Dienstags, freie Zeiteinteilung 6.00–23.00 Uhr
- VHS MH Online, vhs.cloud
  41,66 €, erm: 22,33 €

Pilates in Hönow

Für Beginnende und Fortgeschrittene

Sie wollen Ihren gesamten Körper effektiv, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend stärken und trainieren? Dieses Basic-Matwork-Training bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Ihrem Alter,
Muskelverspannungen entgegenzuwirken und mehr Spannkraft und Beweglichkeit zu entwickeln. Auf schonende und doch intensive Weise verbessern Sie Ihre Atmung, Körperwahrnehmung, Koordination und Konzentration. Die Kräftigung der Muskeln rund um das – Powerhouse – führt zur Stärkung des Rückens und der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und verhilft so zu einer besseren Körperhaltung und mehr Lebensqualität. Bitte mitbringen: Handtuch für die Matte, warme Socken.

MH3.01-213-H Birgit Bollmann
- 10.9.–3.12.25, 20 UE
- Mi., 19.15–20.30 Uhr
- Schule am Mummelsoll, Eilenburger Str.4/ Eing.Böhlener Str. 83
  61,00 €, erm: 32,00 €

Jungbrunnen Pilates 50+

Sie wollen Ihren Körper vom Scheitel bis zur Sohle sanft, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend formen und sich danach gekräftigt und entspannt fühlen? Dieses Basis-Training auf der Matte bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Ihrem Alter mehr Beweglichkeit, Spannkraft und Balance zu entwickeln. Auf schonende und doch spürbare Weise können Sie Ihre Körperhaltung, Koordination und Konzentration verbessern. Stärkt Rücken und Beckenbodenmuskulatur und entspannt rundum. Bitte mitbringen: großes Handtuch für die Matte, warme Socken

MH3.01-209-H Birgit Bollmann
- 12.9.–5.12.25, 18 UE
- Fr., 10.00–11.15 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  56,16 €, erm: 29,58 €

Jungbrunnen Pilates 50+ II

Sie wollen Ihren Körper vom Scheitel bis zur Sohle sanft, auf konzentrierte Weise und gelenkschonend formen und sich danach gekräftigt und entspannt fühlen? Dieses Basis-Training auf der Matte bietet Ihnen die Möglichkeit, unabhängig von Ihrem Alter mehr Beweglichkeit, Spannkraft und Balance zu entwickeln. Auf schonende und doch spürbare Weise können Sie Ihre Körperhaltung, Koordination und Konzentration verbessern. Stärkt Rücken und Beckenbodenmuskulatur und entspannt rundum. Bitte mitbringen: großes Handtuch für die Matte, warme Socken

MH3.01-210-H Birgit Bollmann
- 12.9.–5.12.25, 18 UE
- Fr., 11.30–12.45 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  56,16 €, erm: 29,58 €

Tai Ji – Qi Gong – Aikido

Taiji-Qigong – Die 18 harmonischen Bewegungen

Für Anfänger*innen

Die Einfachheit der Übungen hat dieses Taiji-Qigong-System so beliebt gemacht.
Es wird zur Therapie in vielen Kliniken gelehrt und inzwischen von Millionen Menschen weltweit praktiziert. Die 18 Taiji-Qigong-Übungen kräftigen die Muskulatur, stärken die Gelenke und den Kreislauf, regen die inneren Organe an, sorgen für einen tieferen Schlaf, mindern physischen und psychischen Stress, dienen dem Blutdruckausgleich und verhelfen zu mehr Vitalität. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-303-H Huu Minh Nguyen
- 9.9.–2.12.25, 22 UE
- Di., 10.30–12.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  69,00 €, erm: 36,00 €

MH3.01-309-H Huu Minh Nguyen
- 11.9.–4.12.25, 20 UE
- Do., 10.30–12.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  63,00 €, erm: 33,00 €

Taiji-Qigong – Die 18 harmonischen Bewegungen

Mit Vorkenntnissen

Die Einfachheit der Übungen hat dieses Taiji-Qigong-System so beliebt gemacht.
Es wird zur Therapie in vielen Kliniken gelehrt und inzwischen von Millionen Menschen weltweit praktiziert. Die 18 Taiji-Qigong-Übungen kräftigen die Muskulatur, stärken die Gelenke und den Kreislauf, regen die inneren Organe an, sorgen für einen tieferen Schlaf, mindern physischen und psychischen Stress, dienen dem Blutdruckausgleich und verhelfen zu mehr Vitalität. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-308-H Huu Minh Nguyen
- 10.9.–3.12.25, 22 UE
- Mi., 15.30–17.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  69,00 €, erm: 36,00 €

Taiji-Qigong – Die 18 harmonischen Bewegungen – Workshop

Für Anfänger*innen

Die Einfachheit der Übungen hat dieses Taiji-Qigong-System so beliebt gemacht.
Es wird zur Therapie in vielen Kliniken gelehrt und inzwischen von Millionen Menschen weltweit praktiziert. Die 18 Taiji-Qigong-Übungen kräftigen die Muskulatur, stärken die Gelenke und den Kreislauf, regen die inneren Organe an, sorgen für einen tieferen Schlaf, mindern physischen und psychischen Stress, dienen dem Blutdruckausgleich und verhelfen zu mehr Vitalität. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-319-H Huu Minh Nguyen
- 27.–28.9.25, 17 UE
- Sa./So., 10.00–17.30 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  69,00 €, erm: 36,00 €

Taijiquan Chen-Stil – 19-er Form

Aufbaukurs

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungkunst. Sie überzeugt in ihrer umfassenden Wirkung als Gesundheitstraining, Atemschulung, zur Entwicklung innerer Stärke und als Weg zur Selbstentfaltung. Taijiquan stärkt und verbessert Ihr Körpergefühls und hilft nachweislich bei stressbedingten Beschwerden. Die Übungen lockern die Muskeln, fördern Gleichgewicht und Beweglichkeit und wirken sich positiv auf die Gelenke aus. In diesem Kurs erlangen Sie Sicherheit in den Bewegungsabläufen der 19-er Form in verschiedenen Geschwindigkeiten. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-327-H Huu Minh Nguyen
- 10.9.–3.12.25, 22 UE
- Mi., 17.15–18.45 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  69,00 €, erm: 36,00 €

MH3.01-328-H Huu Minh Nguyen
- 11.9.–4.12.25, 22 UE
- Do., 15.30–17.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  69,00 €, erm: 36,00 €

Taijiquan Chen Stil 38-er Form (Teil 1)

NEU

Aufbaukurs

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungkunst. Sie überzeugt in ihrer umfassenden Wirkung als Gesundheitstraining, Atemschulung, zur Entwicklung innerer Stärke und als Weg zur Selbstentfaltung. Taijiquan stärkt und verbessert Ihr Körpergefühls und hilft nachweislich bei stressbedingten Beschwerden. Die Übungen lockern die Muskeln, fördern Gleichgewicht und Beweglichkeit und wirken sich positiv auf die Gelenke aus. In diesem Kurs erlangen Sie Sicherheit in den Bewegungsabläufen der 38-er Form Teil 1. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-329-H Huu Minh Nguyen
- 11.9.–4.12.25, 22 UE
- Do., 17.00–18.30 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  69,00 €, erm: 36,00 €

Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan / Beijingform) – Aufbaustufe

Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan) – Aufbaustufe In diesem Kurs wird außer dem Basistraining vor allem das 24 Folgen Tai Ji Quan ergänzt und verfeinert. Sie lernen hier zudem eine praktische Anwendung des Tai Ji Quan – das „Pushing Hands“ bzw. „Partner Tai Ji“ – kennen. Dieser Kurs eignet sich auch für alle, die bereits eine Tai Ji Quan Form oder irgendeine andere asiatische Kampfkunst gelernt haben. Für weitere Informationen: www.honghaotaiji.de.

MH3.01-311-H **Honghao Wang**
10.9.–3.12.25, 22 UE
Mi., 17.00–18.30 Uhr
VHS, Mark-Twain-Str. 27
69,00 €, erm: 36,00 €

Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan / Beijingform) für Fortgeschrittene

Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan) für Fortgeschrittene In diesem Kurs wird außer dem Basistraining vor allem das 24 Folgen Tai Ji Quan verfeinert und vertieft. Sie lernen zudem eine praktische Anwendung des Tai Ji Quan – das „Pushing Hands“ bzw. „Partner Tai Ji“- Form kennen. Dazu lernen Sie noch andere Tai Ji Quan Stile kennen. Dieser Kurs eignet sich auch für alle, die bereits einige Jahre Tai Ji Quan oder mehrere Jahre irgendeine andere asiatische Kampfkunst gelernt haben. Für weitere Informationen: www.honghaotaiji.de.

MH3.01-310-H **Honghao Wang**
10.9.–3.12.25, 22 UE
Mi., 18.40–20.10 Uhr
VHS, Mark-Twain-Str. 27
69,00 €, erm: 36,00 €

Qi Gong – für Einsteiger*innen die 8 Brokate

Die 8-Brokate Qi Gong Übung ist gut geeignet das Qi Gong kennenzulernen oder mit dem Qi Gong wieder zu beginnen. Die 8 aufeinander folgenden Übungen können leicht erlernt werden. Es ist eine Übungsfolge im Stehen. Durch Konzentration auf die Übung und den Atem, kommt der Geist zur Ruhe und kann sich vom Alltag erholen. Auf Grund des geringen Platzbedarfes kann die Übungsfolge sehr gut zu Hause weiter geübt und in den Alltag integriert werden. Es wird das Tragen lockerer Kleidung und rutschfester flacher Schuhe (oder rutschfester Socken) empfohlen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, für Anfänger zum Kennenlernen einer Qi Gong Form gut geeignet.

MH3.01-318-H **Olaf Schöttke**
23.9.–25.11.25, 16 UE
Di., 17.30 –19.00 Uhr
VHS, Mark-Twain-Str. 27
51,00 €, erm: 27,00 €

Tai Ji Chuan- Bewegungsmeditation

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Tai Chi Chuan (Taijiquan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. In einer langsamen festgelegten Bewegungsabfolge werden sanfte und weich fließende Körperübungen im Einklang mit dem Atem ausgeführt. Tai Chi Chuan ist meditativ und körperkräftigend und fördert die Entfaltung der inneren Energie (Qi). Das Praktizieren von Tai Chi Chuan ist nicht nur körperliches Training zur Gesundheitsförderung, es kann zu physischer und psychischer Entspannung beitragen. Beim Üben der Bewegungsabläufe lernt man Atem, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Tai Chi Chuan ist für jedes Alter geeignet. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Die Kursleitung beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit traditionellem Tai Chi Quan und Qigong und hat Tai Chi Quan von der fünften Generation des Yang Stils gelernt. Sie ist Mitglied der Chinese Association of Medical Qigong (CAMQ), hat ein Ausbildungszertifikat in TCM Dan-Dao Qigong (CAMQ) und ein Zertifikat als Qigong-Kursleiterin (TÜV). Ihre Leitgedanken: Engagiert und kompetent. Klar und prägnant. Vereinfacht und vertieft. Während die Stärkung des Körpers gegen Krankheiten direktes Ziel der Tai-Chi- und Qigong-Übungen ist, ist die Entwicklung von Weisheit ein übergeordnetes Ziel des Taoistisches Qigong.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken oder Hallenschuhe mit.

MH3.01-324-H **Jun Wang**
12.9.–5.12.25, 22 UE
Fr., 17.00–18.30 Uhr
VHS, Mark-Twain-Str. 27
69,00 €, erm: 36,00 €

Taoistisches Qi Gong

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Taoistisches Qi-Gong ist die älteste chinesische Gesundheitskunst, die reich an Weisheit ist und dem Menschen hilft, durch das Üben bewusster Aktivitäten einen Zustand der Ruhe, Entspannung und der Aufbau von Tugenden. zu erreichen, wodurch die Meridiane gereinigt und die angeborene Energie aktiviert wird. Sie vereinigt Körper und Geist und setzt die Selbstheilungskräfte frei. Durch das Üben einfacher Körper-, Atem- und Geistes-Tonisierung praktizieren, werden Sie sich sowohl körperlich als auch geistig ruhig und energiegeladen fühlen. Es ist ideal für Menschen, die ein schnelles, stressiges und Sub-Health Leben führen, sowie für alle, die gesund bleiben wollen! Der Kurs lehrt nicht nur taoistisches dynamisches, inneres und statisches Qi-Gong, sondern auch Fitness-Qi-Gong, das von der Chinese Medical Qi-Gong Association und dem Qi-Gong Rehabilitation Hospital empfohlen wird, sowie auf die dazugehörige Akupressur. Wenn wir üben, können wir von der taoistischen Weisheit profitieren, unseren Körper und unseren Geist vereinen, unnötige Sorgen ablegen und Herausforderungen mit Leichtigkeit und Zuversicht begegnen. und der spirituellen Erhebung erfreuen können.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken oder Hallenschuhe mit.

MH3.01-323-H **Jun Wang**
12.9.–5.12.25, 22 UE
Fr., 15.20–16.50 Uhr
VHS, Mark-Twain-Str. 27
69,00 €, erm: 36,00 €

Aikido – Infoveranstaltung

Aikido entstand aus den traditionellen japanischen Kampfkünsten (Budo). Es geht nicht um Wettkampfsport oder Kampf, sondern darum, durch gemeinsames Üben ohne Aggressionen die eigene Lebensenergie (Ki) zu spüren und zu entwickeln. Man strebt dabei die Harmonie (Ai) mit sich, seinen Partnern und der Umwelt an. Neben Atem- und entspannenden Gymnastikübungen werden Techniken der Selbstverteidigung, vor allem Würfe und Haltetechniken, aber auch Basisbewegungen mit Stock (Jo) und Holzschwert (Bokken), geübt. Aikido ist für Frauen und Männer (beinahe) jeden Alters geeignet. Bitte lockere Sportbekleidung mitbringen! Holzschwert (Bokken) und Stock (Jo) bieten hervorragende Möglichkeiten für kontaktloses Training.

MH3.01-400-H Ralf Gliffe
- 9.9.25, 2 UE
- Di., 20.00–22.00 Uhr
- Jean-Piaget-Oberschule, Klausdorfer Str.
  entgeltfrei

Aikido

Für Jung und Alt!

Aikido entstand aus den traditionellen japanischen Kampfkünsten (Budo). Aikido kann in etwa übersetzt werden, als „Weg der Harmonie im Zusammenspiel mit Energie“. Es geht nicht um Wettkampfsport oder Kampf, sondern darum, durch gemeinsames Üben ohne Aggressionen, die eigene Lebensenergie (Ki) zu spüren und zu entwickeln. Man strebt dabei die Harmonie (Ai) mit sich, seinen Partnern und der Umwelt an. Neben Atem- und entspannenden Gymnastikübungen werden Techniken der Selbstverteidigung, vor allem Würfe und Haltetechniken, aber auch Basisbewegungen mit Stock (Jo) und Holzschwert (Bokken) geübt. Aikido ist für Frauen und Männer (beinahe) jeden Alters geeignet. Bitte lockere Sportbekleidung mitbringen!

MH3.01-401-H Ralf Gliffe
- 16.9.–2.12.25, 29 UE
- Di., 20.00–22.00 Uhr
- Jean-Piaget-Oberschule, Klausdorfer Str.
  90,99 €, erm: 47,00 €

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness im Tiefwasser

Aquafitness im Tiefwasser ist ein effektives Muskelaufbau- und Ausdauertraining mit verschiedenen Auftriebsmitteln, das effizient Kalorien verbrennt. Es ist dabei gelenkschonend und genau das Richtige, wenn Sie Ihre Koordination und Beweglichkeit beibehalten oder optimieren möchten. Außerdem bringt es das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und Spaß für jede Altersgruppe. Dieses Fitnessangebot eignet sich auch für Untrainierte und Personen mit Wirbelsäulen- und Gelenkproblemen. Die Eintrittsgebühren für die Schwimmhalle sind am jeweiligen Kurstag an der Kasse in der Schwimmhalle zu entrichten.

MH3.02-062-H Kathrin Kowal
- 9.9.–9.12.25, 16 UE
- Di., 19.00–20.00 Uhr
- Schwimmhalle Kaulsdorf, Teterower Ring 47
  84,20 €, erm: 58,60 €

MH3.02-063-H Kathrin Kowal
- 9.9.–9.12.25, 16 UE
- Di., 20.10–21.10 Uhr
- Schwimmhalle Kaulsdorf, Teterower Ring 47
  84,20 €, erm: 58,60 €

Entspannung – Massage – Shiatsu

Bewegen und Entspannen mit Klangschalen

Wir kombinieren Bewegungsübungen aus dem Pilates, Faszientraining, Yoga und Yin Yoga, welches zur Lockerung, Dehnung, Kräftigung, Vitalisierung und Entspannung des gesamten Körpers führt. Steigern Sie Ihre Körperbewusstheit, indem Sie auch Fehlhaltungen wahrnehmen und korrigieren. Wir werden stetig Muskelverspannungen abbauen und unsere Ruhepunkte finden bei Entspannungsübungen. Zum Ende der Stunde tauchen Sie ein in eine geführte Klangschalen Meditation u. a. mit Atemübungen. Die Töne der Klangschalen berühren unser Innerstes und bringen die Seele zum Schwingen und schenken Entspannung. Entspannen ist für unseren Körper wichtig, um sich zu regenerieren und unser inneres Gleichgewicht zu finden.
Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Jede(r) ist willkommen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine leichte Decke, ein kleines Kissen sowie etwas zu Trinken

MH3.01-125-H Tanja Tress
- 10.9.–10.12.25, 26 UE
- Mi. 10.30–12.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  63,00 €, erm: 33,00 €

MBSR (Mindfully-Based-Stress-Reduction)

NEU

Eine Einführung zur Gesundheitsprävention

Lernen Sie in in diesem Training zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Ihre Wahrnehmung für jeden Augenblick zu schärfen. Sie schulen Ihre Aufmerksamkeit und erleben die entspannende Wirkung meditativer Verfahren. Das Training wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn unter dem Namen „Mindfulness-Based-Stress-Reduction“ entwickelt und ist daher auch unter der Abkürzung „MBSR“ bekannt. Durch praktisches Üben verschiedener Methoden wie bspw.: Körperwahrnehmung, Atemtechniken, angeleitete Sitzmeditation, Gehmeditation und leichte Yogapraxis können Sie die Wirkung der Achtsamkeit kennenlernen. Das Ziel ist es, eine achtsame Haltung in den privaten wie beruflichen Alltag zu übertragen und dadurch gelassener mit Stress sowie belastenden Gedanken und Gefühlen umgehen zu können. Sie lernen vor allem das, was Sie gerade wahrnehmen, anzunehmen, ohne es zu werten. Es werden auch Zusammenhänge zur Stresstheorie; Stressbewältigung hergestellt und erläutert.
Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Jede(r) ist willkommen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, einen Stift, Antirutsch-Socken, eine leichte Decke sowie ein kleines Kissen

MH3.01-017-H Tanja Tress
- 13.9.25, 6 UE
- Sa.10.00–15.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  21,99 €, erm: 12,50 €

Aktuelle Informationen zu Änderungen und Teilnahmebedingungen entnehmen Sie bitte unserer Webseite. www.vhs-marzahn-hellersdorf.de

Autogenes Training – Grundkurs

Stress ist ein anerkannter Risikofaktor, welcher unser Wohlbefinden stören und damit unsere Gesundheit beeinträchtigen kann. Einfache, leicht in den Alltag integrierbare Übungen können helfen, Stress abzubauen bzw. loszulassen. Hierfür zeige ich Ihnen z.B. Atemübungen, Akupressurpunkte, Körperhaltungen etc.
Insbesondere lernen Sie in diesem Kurs schrittweise die wichtigsten Grundübungen des Autogenen Trainings nach Dr. Schulz. Autogenes Training ist eine anerkannte Entspannungsmethode, um körperliche und mentale Verspannungen zu lösen sowie Abstand zu Problemen und Konflikten zu gewinnen. Verbesserung von Konzentration und Leistungsfähigkeit und entspannter Schlaf können sich als natürliche Folge dessen einstellen. Einmal gelernt kann diese Form der Entspannung ohne große Vorbereitungen fast an jedem Ort mit wenig Zeitaufwand angewendet werden, um das eigene Wohlbefinden zu erhöhen und zur Gesunderhaltung einen wichtigen Beitrag leisten. Neugierig? Lernen Sie Autogenes Training und weitere Tricks und Tipps für inneren Frieden und Wohlbefinden und überzeugen Sie sich selbst!

MH3.01-500-H **Cornelia Jakob**
- 8.9.–13.10.25, 12 UE
- Mo., 18.00–19.30 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  39,00 €, erm: 21,00 €

Autogenes Training – Aufbaukurs

Im Aufbaukurs werden die Grundübungen des Autogenen Training wiederholt und gefestigt. Darauf aufbauend lernen Sie insbesondere die Kraft Ihrer Gedanken gezielt und positiv für mehr Energie, Vitalität, inneren Frieden, Selbstsicherheit sowie zur Konfliktlösung in verschiedenen Lebensbereichen einzusetzen. Zudem werden weiterführende und ergänzende Übungen zum Entspannen, Loslassen, Wohlfühlen sowie zur Gedankenkonzentration angeboten. So können Sie wählen, was am besten zu Ihnen passt bzw. situativ oder zur allgemeinen Steigerung Ihrer Resilienz hilfreich ist.

MH3.01-502-H **Cornelia Jakob**
- 8.9.–13.10.25, 12 UE
- Mo., 19.45–21.15 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  39,00 €, erm: 21,00 €

Selbstfürsorge und Entspannung durch Shiatsu

Ein Erholungswochenende für alle, die mehr für eine gute Work-Life-Balance tun möchten. Vielleicht fühlen Sie sich häufig unter Druck, Sie halten das Spannungsfeld zwischen Beruf und Privatem nur schlecht aus, und Sie leiden unter den Symptomen, die sich daraus ergeben? Dann können Sie in Shiatsu eine gute Unterstützung finden.
In heiterer und angenehmer Atmosphäre werden Sie einfache Shiatsu-Techniken zur Entspannung des Nackens und des Rückens kennenlernen. Eingebettet in Selbst-Shiatsu- und Do-Yin-Übungen erwartet Sie ein Erholungsprogramm für den ganzen Körper. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, bringen Sie sich selbst mit, und die Lust Neues zu erlernen und auszuprobieren.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, eine Wolldecke, ein Leintuch und ein Kissen mit.

MH3.01-331-H **Petra Lohan**
- 8.–9.11.25, 13 UE
- Sa./So.,10.00– 16.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  42,99 €, erm: 23,00 €

Handmassage

Unsere Hände sind unsere wichtigsten Werkzeuge im Alltag, selbstverständlich und stets griffbereit. Wurden Sie schon einmal durch eine wohltuende Handmassage verwöhnt? Handmassage fördert die Durchblutung und Erholung unserer strapazierten Hände und wirkt über Nervenbahnen, Reflexzonen und Akupressurpunkte entspannend auf den ganzen Körper. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich selbst und anderen eine solche Massage geben können. Neben praktischen Massagegriffen und Berührungsformen erhalten Sie Hintergrundwissen über wichtige Reflexzonen und Akupressurpunkte an den Händen. Lassen Sie sich überraschen und überzeugen von einer praktischen, leicht einsetzbaren und wirksamen Form der Berührung für die Hände und für Ihr gesamtes körperliches und seelisches Wohlbefinden. Bitte bringen Sie ein kleines Handtuch und Ihre persönliche Handcreme mit.

MH3.04-101-H **Cornelia Jakob**
- 22.11.25, 8 UE
- Sa., 10.00–15.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  27,00 €, erm: 15,00 €

Gymnastik – Bewegung

Gymnastik von Kopf bis Fuß am Springpfuhl

Einfach Turnschuhe und Handtuch einpacken und los geht's: Gymnastik mit Musik bringt uns in Schwung, fördert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Dabei trainieren wir den gesamten Körper dynamisch im Stand und auf der Matte. Auch Themen wie Koordination, Dehnung und Balance kommen nicht zu kurz. Die Kursstunde klingt mit einer Entspannungsphase aus. Einsteigerinnen sind herzlich willkommen! Bitte Handtuch als Mattenauflage, Hallenturnschuhe und zu trinken mitbringen.

MH3.02-103-H **Birgit Bollmann**
- 11.9.–4.12.25, 20 UE
- Do., 17.30–18.45 Uhr
- Grundschule unter dem Regenbogen, Murtzaner Ring 35–37
  61,00 €, erm: 32,00 €

Fitness Gymnastik am Springpfuhl

Einfach Turnschuhe und Handtuch einpacken und los geht's: Gymnastik mit Musik bringt uns in Schwung, fördert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Dabei trainieren wir den gesamten Körper dynamisch im Stand und auf der Matte. Auch Themen wie Koordination, Dehnung und Balance kommen nicht zu kurz. Die Kursstunde klingt mit einer Entspannungsphase aus. Einsteigerinnen sind herzlich willkommen!
Bitte Handtuch als Mattenauflage, Hallenturnschuhe und zu trinken mitbringen.

MH3.02-107-H **Birgit Bollmann**
- 11.9.–4.12.25, 20 UE
- Do., 19.00–20.15 Uhr
- Grundschule unter dem Regenbogen, Murtzaner Ring 35–37
  61,00 €, erm: 32,00 €

Bewegung leicht gemacht mit der Feldenkraismethode

Vormittagskurs

Die Feldenkraismethode, Lektionen in Bewusstheit durch Bewegung, führen oft unmittelbar zur Entlastung und deutlichen Steigerung der Flexibilität, des Wohlbefindens und der Körperhaltung. Die Lektionen richten sich sowohl gezielt an bestimmte Muskelgruppen und / oder Gelenke, als auch auf den gesamten Organismus. So wird auf subtile Weise auch das Nervensystem geschult, „alte“ Bewegungsabläufe werden zu „neuen“ transformiert. Die Bewegungen werden auf spielerische, leichte Weise in verschiedenen Variationen erforscht.

MH3.02-201-H **Ines Wordelmann**
- 10.9.–26.11.25, 20 UE
- Mi., 10.00–11.30 Uhr
- Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
  71,20 €, erm: 37,10 €

Bewegung leicht gemacht mit der Feldenkraismethode

Nachmittagsskurs

Die Feldenkraismethode, Lektionen in Bewusstheit durch Bewegung, führen oft unmittelbar zur Entlastung und deutlichen Steigerung der Flexibilität, des Wohlbefindens und der Körperhaltung. Die Lektionen richten sich sowohl gezielt an bestimmte Muskelgruppen und / oder Gelenke, als auch auf den gesamten Organismus. So wird auf subtile Weise auch das Nervensystem geschult, „alte“ Bewegungsabläufe werden zu „neuen“ transformiert. Die Bewegungen werden auf spielerische, leichte Weise in verschiedenen Variationen erforscht.

MH3.02-203-H **Ines Wordelmann**
- 10.9.–26.11.25, 20 UE
- Mi., 16.00–17.30 Uhr
- Atelier Wordelmann, Walsheimerstr. 71
  65,00 €, erm: 34,00 €

Konditionstraining – Gesundheitsprävention

In diesem Kurs werden sowohl Ausdauer als auch Kraft trainiert, um die Kondition zu verbessern und die Muskeln zu straffen. Wir können dazu auch kleine Geräte wie Therabänder, Sitzbälle u.ä. nutzen, um das Training vielseitig und interessant zu gestalten. Ergänzend werden selbstverständlich auch Übungen zur Dehnung und Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit einbezogen. Es wird gestreckt, gedehnt, entspannt und gerollt… Letzteres mit Hilfe von größeren und kleineren Rollen, die auf das Bindegewebe (Faszien) wie eine tiefgehende Massage wirken. Die Muskeln werden wieder geschmeidiger und Verspannungen lassen nach. Die Mühe lohnt sich!
Alle Übungen werden rücken- und gelenkschonend durchgeführt und sind für Frauen und Männer aller Altersgruppen geeignet. Auch individuell angepasste Übungen sind innerhalb der Übungsstunden möglich.
Bitte mitbringen: Sportsachen, Sportschuhe, ein größeres Handtuch

MH3.02-300-H **Roswitha Scharmann**
- 23.9.–16.12.25, 16 UE
- Di., 14.45–15.45 Uhr
- Haus des Sports, Eisenacher Str. 121
  49,40 €, erm: 26,20 €

MH3.02-301-H **Roswitha Scharmann**
- 23.9.–16.12.25, 16 UE
- Di., 16.00–17.00 Uhr
- Haus des Sports, Eisenacher Str. 121
  49,40 €, erm: 26,20 €

Fitness – Kondition – Wohlbefinden

Konditions- und Ausgleichsgymnastik für durchschnittlich Trainierte. Bewegungsmangel, einseitige Belastungen und Stress steckt Mann / Frau einige Jahre weg (und ein). Nicht ohne Folgen! Dieser Kurs soll helfen, Kondition und Spannkraft des Körpers zu erhöhen.

MH3.02-305-H **Christian Schumann**
- 8.9.–15.12.25, 26 UE
- Mo., 18.30–20.00 Uhr
- Marcana-Schule, Flämingstr. 16/18
  78,40 €, erm: 40,70 €

Problemzonengymnastik – intensiv I

Fettverbrennung und Muskelaufbau durch intensives und kontrolliertes Training

In diesem Kurs werden durch sehr gezielte Gymnastik die Problemzonen Bauch, Beine, Po und Arme gekräftigt. Die Balance-Trainingseinheit verstärkt den erhofften Effekt und kann dauerhaft etwas für die Straffung der Problemzonen und den Muskelaufbau tun. Abgerundet wird der Kurs mit einem kleinen Herz-Kreislauf-Training, Mobilisation, Dehnung und Entspannung. Dieser Kurs ist auch hervorragend für Beginnende geeignet. Aufrecht und gekräftigt in den Tag, so wie ich mich lieber mag. Umkleidezeiten sind enthalten

MH3.02-401-H **Maike Bartz**
- 25.9.–27.11.25, 10 UE
- Do., 18.00–19.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  35,01 €, erm: 19,01 €

Problemzonengymnastik – intensiv II

Fettverbrennung und Muskelaufbau durch intensives und kontrolliertes Training

In diesem Kurs werden durch sehr gezielte Gymnastik die Problemzonen Bauch, Beine, Po und Arme gekräftigt. Die Balance-Trainingseinheit verstärkt den erhofften Effekt und kann dauerhaft etwas für die Straffung der Problemzonen und den Muskelaufbau tun. Abgerundet wird der Kurs mit einem kleinen Herz-Kreislauf-Training, Mobilisation, Dehnung und Entspannung. Dieser Kurs ist auch hervorragend für Beginnende geeignet. Aufrecht und gekräftigt in den Tag, so wie ich mich lieber mag. Umkleidezeiten sind enthalten

MH3.02-403-H **Maike Bartz**
- 25.9.–27.11.25, 10 UE
- Do., 19.00–20.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  35,01 €, erm: 19,01 €

Fit mit Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Sie wünschen sich eine gute Körperhaltung, wollen Rücken- und Nackenbeschwerden entgegenwirken oder sich einfach beweglicher fühlen? Dieses sanfte Ganzkörpertraining mit Musik gibt Ihnen die Möglichkeit, durch vielfältige Kräftigungs- und Dehnübungen Ihr muskuläres Gleichgewicht wiederherzustellen. Auch Themen wie Körperwahrnehmung, Balance und Koordination kommen nicht zu kurz. Kleingeräte intensivieren das abwechslungsreiche Training im Stehen und auf der Matte. Die Kursstunde klingt mit einer Entspannungsphase aus. Für Beginnende und Fortgeschrittene. Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen.

MH3.02-405-H **Birgit Bollmann**
- 8.9.–1.12.25, 16 UE
- Mo., 9.30–10.30 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  49,40 €, erm: 26,20 €

Fit mit Wirbelsäulengymnastik

Sie wünschen sich eine gute Körperhaltung, wollen Rücken- und Nackenbeschwerden entgegenwirken oder sich einfach beweglicher fühlen? Dieses sanfte Ganzkörpertraining mit Musik gibt Ihnen die Möglichkeit, durch vielfältige Kräftigungs- und Dehnübungen Ihr muskuläres Gleichgewicht wiederherzustellen. Auch Themen wie Körperwahrnehmung, Balance und Koordination kommen nicht zu kurz. Kleingeräte intensivieren das abwechslungsreiche Training im Stehen und auf der Matte. Die Kursstunde klingt mit einer Entspannungsphase aus. Für Beginnende und Fortgeschrittene. Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen.

MH3.02-406-H **Birgit Bollmann**
- 10.9.–3.12.25, 16 UE
- Mi., 18.00–19.00 Uhr
- Schule am Mummelsoll, Eilenburger Str.4/ Eing. Böhlener Str. 83
  49,40 €, erm: 26,20 €

Dance Fit 50+

Tanzen macht Spaß und hält fit!
Mit kurzen Schrittfolgen und Kombinationen verbessern wir zu unterschiedlicher Musik unsere Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Vorkenntnisse oder Tanzpartner sind nicht erforderlich, aber Freude an der Bewegung.
Bitte bequeme Alltags-/Freizeitbekleidung, leichte Sportschuhe und 1 Trinkflasche mitbringen.

MH3.02-501-H **Sabine Gebauer**
- 4.9.–4.12.25, 16 UE
- Do., 18.30–19.30 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  49,40 €, erm: 26,20 €

Ganzheitliche Mobilisierung und Kräftigung des ganzen Körpers-Gesundheitsprävention

Gesundheitsprävention

Ein Kurs für Vielbeschäftigte, um etwas für Ihre Fitness zu tun und Ihren Körper in Schwung zu bringen. Dieser Kurs bietet Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung, und Ihre Kondition trainieren Sie auch. Ideal, wenn Sie den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen und eventuell abends keine Zeit fürs Training haben.
Trainingsziel:
- Kraftaufbau und Verbesserung der Dehnfähigkeit von Bauch-, Bein- und Rückenmuskulatur
- Mobilisieren der Wirbelsäule und der großen Gelenke (Schultern und Hüfte)
- Mit besonderen Übungen werden auch die Faszien in das Training einbezogen

Voraussetzung: Selbstständiges Ablegen und Aufstehen vom Boden. Benötigt werden: Bequeme Kleidung, Handtuch

MH3.02-502-H **Björn Lassan**
- 9.9.–11.11.25, 10 UE
- Di., 15.00–16.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  35,01 €, erm: 19,01 €

MH3.02-503-H **Björn Lassan**
- 10.9.–12.11.25, 10 UE
- Mi., 15.00–16.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  35,01 €, erm: 19,01 €

Multi-Mix mit Balance-Kick

Fettverbrennung und Muskelaufbau durch intensives und kontrolliertes Training

Problemzonen werden durch Kräftigungs-, Beckenboden- und Balancetraining in Angriff genommen. Dadurch erreichen Sie schlanke, flexible Muskeln und eine Kräftigung des Bindegewebes. Im Herz- Kreislauf-Workout fließen einfache tänzerische Elemente aus Samba, Salsa und Modern Dance in das Training ein. Das Ergebnis ist ein abwechslungsreiches Multi-Mix-Training, von sinnlich bis schweißtreibend! Das fördert die Koordination und Kondition. Umkleidezeiten sind enthalten

MH3.02-601-H **Maike Bartz**
- 25.9.–27.11.25, 10 UE
- Do., 20.00–21.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  35,01 €, erm: 19,01 €

Frauen-Power

Ein Fitness-Training mit Musik für Frauen, die wieder in Form kommen oder bleiben wollen. Ausdauer-Elemente in Kombination mit Krafttraining für den ganzen Körper, Stretching und Entspannungsübungen bieten ein abwechslungsreiches Programm, in das auch Themen wie „Rückenschule“, „Bauch-Beine-Po“ und Pilates integriert sind

MH3.02-701-H **Sabine Gebauer**
- 4.9.–4.12.25, 20 UE
- Do., 19.45–21.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  61,00 €, erm: 32,00 €

Der bewegte Rücken

Ein Bewegungskurs, vorbeugend gegen Rücken- und Nackenbeschwerden, der den Teilnehmenden vielseitige Angebote macht: Sanftes Ganzkörperkräftigungstraining mit und ohne Einsatz von einfachen Sportgeräten und Musik. Ebenso kommen Dehn- und Entspannungstechniken in diesem Kurs nicht zu kurz. Dieser Kurs ist gleichermaßen für Beginnende und Fortgeschrittene geeignet, da verschiedene Schwierigkeitsgrade angeboten werden können. Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und ein Handtuch mitbringen.

MH3.02-409-H **Karsten Prosche**
- 10.9.–26.11.25, 12 UE
- Mi., 19.10–20.10 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  39,00 €, erm: 21,00 €

Aktuelle Informationen zu Änderungen und Teilnahmebedingungen entnehmen Sie bitte unserer Webseite. www.vhs-marzahn-hellersdorf.de

Selbst- und Familienfürsorge

Selbstfürsorge-Workshop

NEU

In diesem Kurs geht es um dich! Wenn du täglich 150 Prozent in Job und Familie gibst, oft mehr für andere da bist, als für dich selbst, dann erschöpfen sich deine Energien schnell. Der Workshop nimmt dich sanft an die Hand, dir selbst mehr Aufmerksamkeit zu schenken, dich wirklich wahr- und auch ernst zu nehmen und dir Gutes zu tun. Tanke dich mit positiver Energie auf, lerne, wie du dir Kraft holen kannst und besser damit haushaltest. Ein wohltuender Mix aus Entspannungs- und Atemtechniken, Achtsamkeits-Tools, Traumreise, Körperwahrnehmungs- und Reflexionsübungen, einer Handmassage mit Aromaölen und einer kleinen Teezeremonie zaubern für dich einen Tag voller Inspirationen für deine ganz eigene Selbstfürsorge.
Für verwendete Materialien sind bei Kursbeginn 5,00 € an die Kursleiterin zu entrichten.

MH3.01-104-H **Axinia Voigtländer**
- 27.9.25, 8 UE
- Sa., 10.00–16.45 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  24,00 €, erm: 12,00 €

MH3.01-105-H **Axinia Voigtländer**
- 6.12.25, 8 UE
- Sa., 10.00–16.45 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  24,00 €, erm: 12,00 €

Waldbaden an der Wuhle

Haben Sie Lust, die heilsamen Kräfte der Bäume in Kombination mit Waldbaden zu erleben? Sicher haben Sie schon einmal die beruhigende Wirkung eines Waldspaziergangs erlebt und vielleicht kennen Sie bereits das harmonisierende und energetisierende Gefühl. Nach einer kleinen thematischen Einführung gehen wir gemeinsam, in den Wald, nehmen dort mit allen Sinnen die Atmosphäre des Waldes in uns auf. Wir versuchen alle Sorgen, Ängste und Alltagsstress abzustreifen. Wir legen gemeinsam in aller Stille eine kleine Strecke zurück, halten immer wieder inne, lassen die Atmosphäre auf uns wirken und erleben unter Anleitung einige „Wahrnehmungs- sowie Achtsamkeitsübungen“.
Bitte mitbringen: Rucksack, Getränk, wetterfeste Kleidung, Sitzkissen (z. B. Gartenkniekissen), Kopftuch als Augenbinde, Handtuch für die Füße, kleiner Beutel für gesammelte Schätze, wichtig: Insekten-/Zeckenschutz
Treffpunkt Ausgang S/U Bahn Wuhletal am Wuhlecafe/Altentreptower, Fr. Tress empfängt Sie mit einem Schild VHS. Kontaktaufnahme möglich unter: 0176- 45830615

MH3.01-123-H **Tanja Tress**
- 20.9.25, 5 UE
- Sa.13.00 –17.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  18,99 €, erm: 11,00 €

MH3.01-126-H **Tanja Tress**
- 12.10.25, 5 UE
- So.10.00 –14.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  18,99 €, erm: 11,00 €

Ruhequelle: Dein friedvoller Start in den Tag mit Bewegung, Atmung und Meditation – Onlinekurs

NEU

Stell dir vor, du beginnst deinen Tag mit Zeit für dich, bevor du für andere da bist und du dich womöglich im Außen verlierst. In einem lauten Alltag mit vollen To-Do-Listen, ständiger Reizüberflutung und verunsichernden Veränderungen, bietet dir dieser Kurs einen Anker am Morgen. So kommst du bei dir selbst an, bevor die Welt dich fordert. Hier erhältst du einen einfühlsamen Raum, um dich zu spüren, zu zentrieren und mit einem friedvollen Herzen in den Tag zu starten. Dieser Raum ist für dich, wenn du dir mehr Ruhe und Ausgeglichenheit wünschst, wenn du Me-Time und Frieden in deinen Alltag integrieren möchtest. In der Ruhe liegt die Kraft – und die Quelle der Ruhe entspringt in dir. In einer motivierenden Gruppe nutzen wir gemeinsam den Morgen für erdende Körperbewegungen, balancierende Atemübungen und herzöffnende Meditationsformen. Wir kommen vom Kopf ins Herz, wodurch unsere Innenwelt immer ruhiger wird. Hiermit beginnen wir energievoll, leichtfüßig und friedvoll unseren Tag.
Bitte bringe eine Matte, einen Stuhl, bequeme Kleidung und deinen Lieblingstee mit.
Bei Fragen oder Problemen zur Anmeldung erreichen Sie die Kursleitung unter: daniela.kamenzky@vhs.cloud

MH3.01-230-H **Daniela Kamenzky**
- 1.9.–6.10.25, 4 UE
- Mo. 7.15–7.45 Uhr
- VHS MH Online, vhs.cloud
  14,60 €, erm: 8,80 €

MH3.01-232-H **Daniela Kamenzky**
- 27.10.–15.12.25, 5 UE
- Mo. 7.15–7.45 Uhr
- VHS MH Online, vhs.cloud
  18,46 €, erm: 10,73 €

Energiebrunnen: Deine Regenerationszeit mit Atmung, Achtsamkeit und Meditation – Onlinekurs

NEU

Beende deinen Tag mit Zeit für dich. In einem schnellen Alltag mit langen To-Do-Listen, herausfordernden Beziehungen und verunsichernden Veränderungen, bietet dir dieser Kurs einen friedvollen Ort für deine Regeneration. So kommst du wieder bei dir an, um dich selbst bewusst wahrzunehmen.Hier erhältst du einen einfühlsamen Raum, um deinen Stress abzubauen, deine Gedanken zu beruhigen und dein Energiesystem zu erfrischen. Dieser Raum ist für dich, wenn du dir mehr Energie und Ausgeglichenheit wünschst, wenn du Me-Time und Achtsamkeit in deinen Alltag integrieren möchtest.
In einer motivierenden Gruppe nutzen wir gemeinsam einen Abend in der Woche für beruhigende Erdung, stressreduzierende Atemübungen, körperverbundene Achtsamkeitspraxis und energetisierende Meditationsformen. Wir kommen vom Kopf zu unserem Körper, vom Denken ins Fühlen, von der Getriebenheit zur Entschleunigung und somit im Jetzt an.Dieser Kurs ermöglicht dir regenerative Selbstfürsorge, erfahrungsreiches Wissen (u.a. zur Energiearbeit mit den 4 Elementen), alltagsnahe Impulse sowie inspirierenden Austausch – für mehr Energie, Balance und Resilienz in deinem Alltag.
Bitte bringe eine Matte, einen Stuhl, bequeme Kleidung und deinen Lieblingstee mit.
Bei Fragen oder Problemen zur Anmeldung erreichst du die Kursleitung unter: daniela.kamenzky@vhs.cloud

MH3.01-204-H **Daniela Kamenzky**
- 21.10.–9.12.25, 10 UE
- Di. 20.00–21.00 Uhr
- VHS MH Online, vhs.cloud
  33,94 €, erm: 18,47 €

Alltagsinsel: Dein Rückzug mit Bewegung, Atmung und Entspannung – Onlinekurs

Dieser Abend gehört nur dir. In einem fordernden Alltag mit endlosen To-Do-Listen, lauter Hektik und verunsichernden Veränderungen, bietet dir dieser Kurs einen ruhigen Ort für deinen Rückzug. So kommst du wieder bei dir an, um dich selbst bewusst wahrzunehmen.Hier erhältst du einen einfühlsamen Raum, um deine Anspannungen zu lösen, deine Gedanken zu beruhigen und dein Nervensystem zu balancieren. Dieser Raum ist für dich, wenn du dir mehr Ruhe und Ausgeglichenheit wünschst, wenn du Me-Time und Erholung in deinen Alltag integrieren möchtest.
In einer motivierenden Gruppe nutzen wir gemeinsam diesen Abend für entspannende Bewegungen, beruhigende Atemübungen und stressreduzierende Meditations-/Entspannungsformen. Wir kommen vom Kopf zu unserem Körper, vom Denken ins Fühlen, von der Hektik zur Entschleunigung und somit im Jetzt an. Dieser Kurs ermöglicht dir erholsamen Rückzug, erfahrungsreiches Wissen, alltagsnahe Impulse sowie inspirierenden Austausch – für mehr Ruhe, Balance und Resilienz in deinem Alltag.
Bitte bringe eine Matte, einen Stuhl, bequeme Kleidung und deinen Lieblingstee mit.
Bei Fragen oder Problemen zur Anmeldung erreichst du die Kursleitung unter: daniela.kamenzky@vhs.cloud

MH3.01-205-H **Daniela Kamenzky**
- 23.10.–11.12.25, 10 UE
- Do. 20.00–21.00 Uhr
- VHS MH Online, vhs.cloud
  33,94 €, erm: 18,47 €

Kakao Zeremonie als Entspannungsritual zum Jahresabschluß

Auch bekannt als Trank der Götter & Göttinnen- In Verbindung mit dem Kakao soll die Zeremonie vor allem Herz-öffnend wirken, also Gefühle hervorbringen und lösen, Erkenntnisse bringen und Intuition, Lebenskraft und Kreativität stärken. Sie sorgt für eine harmonische Ausbalancierung des kopflastigen Alltags.
Was Sie erwartet: – Ein geschützter Raum – Ein fundiertes Wissen über Kakao – Meditationen – Entspannung – Sanfte Yoga Übungen – Journaling – Klangreise
Für Jedermann geeignet; keine Vorkenntnisse nötig
Mitzubringen: Trinken, Snack, bequeme Kleidung, eine Lieblings-Tasse
Wenn möglich: eigene Yogamatte, Decke, warme Socken
Am Kurstag sind 8,00 € Unkostenbeitrag für Lebensmittel an die Kursleiterin passend in bar zu entrichten

MH3.01-603-H **Tanja Tress**
- 30.11.25, 6 UE
- Sa. 11.00–16.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  21,99 €, erm: 12,50 €

MH3.01-604-H **Tanja Tress**
- 7.12.25, 6 UE
- So. 11.00–16.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  21,99 €, erm: 12,50 €

Kakaozeremonie und Yoga – eine Reise zu dir selbst

NEU

Diese besondere Kombination aus Kakaozeremonie, Meditation und sanfter Yogapraxis lädt Sie ein, in einen geschützten Raum der Selbstwahrnehmung und inneren Verbundenheit einzutauchen.
Im Mittelpunkt steht der bewusste Genuss von hochwertigem, veganem Rohkakao – traditionell auch als „Getränk der Götter“ bekannt. Kakao gilt als herzöffnend und kann emotional klärend sowie stärkend wirken.
Begleitet von Atemübungen, Meditation und fließenden Bewegungsabfolgen aus dem Yoga schaffen wir Raum für Reflexion und innere Einkehr. Persönliche Gedanken und Impulse dürfen in einem kleinen Journaling-Teil zu Papier gebracht werden. Der Kakao wird frisch und mit sorgfältig ausgewählten Bio-Zutaten zubereitet. Bitte bringen Sie eine eigene Tasse oder einen Becher mit.
Zusätzliche Materialkosten: 4,00 € pro Termin und Teilnehmendem für den Kakao (bitte in bar direkt an die Kursleitung entrichten)

MH3.01-105-H **Beatrice Bialas**
- 11.9.–4.12.25, 24 UE
- Do., 19.30–21.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  75,00 €, erm: 39,00 €

Kenne deinen Körper – Verstehen, was in dir steckt

NEU

In diesem Seminar erhalten Sie einen fundierten Einblick in die Funktionsweise des menschlichen Körpers. Gemeinsam beleuchten wir die Lebensweise, für die unser Organismus ursprünglich geschaffen ist, und werfen einen Blick auf die Entwicklung der Ernährung im historischen Kontext.
Dabei stehen die verschiedenen Körpersysteme, Organe sowie die Rolle einzelner Nährstoffe und Lebensmittel im Fokus. Ergänzend werden wir uns mit ausgewählten Heilmethoden beschäftigen.
Ziel ist es, die Körpersignale besser wahrzunehmen, einordnen zu können und praktische Impulse für einen gesundheitsbewussten Umgang mit ihnen zu erhalten.

MH3.01-103-H **Beatrice Bialas**
- 11.9.–4.12.25, 12 UE
- Do., 17.00–17.45 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  39,00 €, erm: 21,00 €

Sehtraining

Kennen Sie das Gefühl von müden, trockenen Augen?
Fühlen Sie sich verspannt durch langes Arbeiten am PC?
Verschwimmt Ihnen manchmal die Sicht? Wird Ihr Blickfeld unscharf?
Können Sie sich vorstellen, dass man die Sehkraft natürlich stärken und schützen kann?
In diesem Kurs erfahren Sie wichtige und ganzheitliche Zusammenhänge, welche Ihr Sehen beeinflussen. Sie bekommen einfache und bewährte Übungen für Beruf und Alltag, um Ihre Augen zu entspannen und Ihre Sehkraft zu stärken.

MH3.04-201-H **Cornelia Jakob**
- 27.9.25, 8 UE
- Sa., 10.00–16.30 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  27,00 €, erm: 15,00 €

Ernährung, Kochen, Backen

Gesunde Ernährung leicht gemacht

Haben Sie Lust etwas an Ihrer bisherigen Ernährung zu verändern?

Dann wäre das genau der richtige Kurs für Sie. Gemeinsam bereiten wir leckere, alltagstaugliche Rezepte zu, die gesund und nachhaltig sind (mit anschließender Verkostung). Während dieses Kurses erfahren Sie viele hilfreiche und interessante Tipps & Tricks, wie man es schafft inmitten des Lebensmittelschlaraffenlandes den Einkaufskorb lecker, gesund und zudem ökologisch nachhaltig zu füllen.
Anfallende Kosten für die Lebensmittel und das Informationsmaterial betragen 10 €. Diese sind an die Dozentin zu entrichten. Bitte bringen Sie Frischhaltedosen zum Mitnehmen des Übriggebliebenen mit. Wenden Sie sich gerne bei Fragen direkt an die Kursleitung: AileenKlimach@arcor.de. Zwecks Umplanung bittet Frau Klimach darum sich rechtzeitig abzumelden, falls eine Kursteilnahme nicht erfolgen kann

MH3.05-001-H **Aileen Klimach**
- 12.10.25, 4 UE
- So., 10.30–13.30 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  15,40 €, erm: 9,20 €

MH3.05-002-H **Aileen Klimach**
- 16.11.25, 4 UE
- So., 10.30–13.30 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  15,40 €, erm: 9,20 €

Falafel hin, Gemüse her

Steaks und Koteletts? Hamburger und Bouletten? Immer mehr Menschen lehnen dankend ab und suchen nach Alternativen – der Gesundheit wegen. Eine solche könnte Falafel sein, die berühmten levantinischen Gemüseklopse in Sesamsoße. Wer sie probiert, bedauert, dass er sie nicht selber zubereiten kann. Zum Glück kann in diesem Fall geholfen werden. Wer wissen will, wie libanesische Kochkünste dies vermögen und darüber hinaus am interkulturellen Erfahrungsaustausch interessiert ist, ist ein gern gesehener Gast. Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 8,00 € an die Dozentin zu entrichten.

MH3.05-105-H **Thassein Hage-Ali**
- 19.9.25, 4 UE
- Fr., 18.00–21.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  15,40 €, erm: 9,20 €

Arabische Vorspeisen

In den arabischen Mittelmeerländern bestehen die sogenannten Vorspeisen, die Mezza, aus mehreren Gerichten. Wie sollte es mit gefüllten Weinblättern, verschiedenen Gemüsepasten, Joghurt-Dipp-Variationen und frischen Salaten auch anders sein! Sie alle werden in kleineren Schälchen serviert und ergeben zusammen eine vollwertige, sehr gesunde Mittags- oder Abendmahlzeit. Jedes Gericht für sich genommen eignet sich überdies hervorragend als Snack zum Stillen des kleinen Hungers zwischendurch. Gesundheitsfördernd ist das allemal. Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 10,00 € an die Dozentin zu entrichten.

MH3.05-107-H **Thassein Hage-Ali**
- 17.10.25, 4 UE
- Fr., 18.00–21.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  15,50 €, erm: 9,30 €

In Teig gebettet (orientalisch)

Teigtaschen sind in der arabischen Welt bis hin zur Türkei heiß begehrt und werden als Leckerbissen verehrt, weil sie einen ganz besonderen Inhalt haben, zum Beispiel feinen Spinat oder gut gewürzten Mangold oder aber pikanten Schafskäse oder, oder, oder. Teig ist aber auch die erste Grundlage für eine köstliche libanesische Pizza mit Hackfleisch, Pinienkernen, Tomaten und Joghurt. Deshalb sollten sich Teig Fans diesen Back- und Kochabend rund um arabische Teiggerichte nicht entgehen lassen. Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 8,00 € an die Dozentin zu entrichten.

MH3.05-110-H **Thassein Hage-Ali**
- 14.11.25, 4 UE
- Fr., 18.00–21.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  15,40 €, erm: 9,20 €

Festtagsmenüs aus dem Vorderen Orient

Anlässe, sich und seine Liebsten mit einem Festschmaus zu verwöhnen, gibt es glücklicherweise zuhauf; Ideen, was man seinen Gästen auftafeln könnte, leider schon weniger. Dabei kommt es immer gut an, seine Tafelrunde mit einem Schlemmermenü aus dem Feinschmeckerparadies Libanon zu verwöhnen. Denn es wird garantiert kaum einen geben, der nach dem Genuss einer orientalischen Tomaten-Hackbällchen-Suppe, einem Mandelhähnchen mit Gurken-Minze-Joghurt auf Reis und einem eisgekühlten Avocado-Cocktail nicht begeistert ist – dem Austausch interkultureller Kocherfahrungen sei Dank. Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 10,00 € an die Dozentin zu entrichten.

MH3.05-111-H **Thassein Hage-Ali**
- 5.12.25, 4 UE
- Fr., 18.00–21.00 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  15,40 €, erm: 9,20 €

Veganes Kochen und relaxen – Wohlfühl-Workshop

In diesem Wochenend-Workshop lernen Sie nicht nur die vegane Küche theoretisch näher kennen, sondern wenden Ihr Wissen auch gleich praktisch an. Wir klären die Vorteile veganer Ernährung im Hinblick auf Gesundheit und Nachhaltigkeit, beschäftigen uns mit pflanzlichen Alternativen zu tierischen Produkten und zaubern uns nebenbei gemeinsam ein leckeres veganes Menü. Dabei ist immer Zeit für Fragen und angeregte Diskussionen. Doch neben dem Kochen und den vielen Informationen über das Essen, soll ein weiterer wichtiger Teil der Säulen der Gesundheit nicht zu kurz kommen: die Entspannung! Zusätzlich zum Kochworkshop starten wir den Tag nämlich mit einer entspannten Yogarunde, die auch für Anfänger gut geeignet ist. Außerdem beenden wir unseren Workshop mit einer geführten Meditation. So verbinden wir an diesem Tag Genuss, Lernen und Entspannung! Also wenn Sie mal wieder Zeit für sich nehmen, Ihr Wissen und Ihre Fertigkeiten zur veganen Ernährung erweitern möchten und offen für Neues sind, dann freue ich mich auf Ihre Teilnahme. Für die verwendeten Zutaten ist eine Lebensmittelpauschale in Höhe von 10,00–12,00 € an die Dozentin zu entrichten. Bitte Behälter zur Mitnahme von Essen mitbringen.

MH3.05-301-H **Jenny Kuba**
- 20.9.25, 6 UE
- Sa., 11.00–16.30 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  23,01 €, erm: 13,00 €

MH3.05-302-H **Jenny Kuba**
- 18.10.25, 6 UE
- Sa., 11.00–16.30 Uhr
- VHS, Mark-Twain-Str. 27
  23,01 €, erm: 13,00 €

→

MH3.05-303-H **Jenny Kuba**
29.11.25, 6 UE
Sa., 11.00–16.30 Uhr
VHS, Mark-Twain-Str. 27
23,01 €, erm: 13,00 €

Mehr Energie und Leistungskraft durch gesunde Ernährung und Entspannung

Im Beruf und Alltag – Bildungszeitgesetz (ehemals Bildungsurlaub)

Der Arbeitsalltag in seiner wachsenden Komplexität verlangt von vielen einen hohen Einsatz ihrer mentalen und körperlichen Kräfte. Perioden anhaltenden Stresses sind keine Seltenheit in der Arbeitswelt. Umso wichtiger ist es, die Batterien immer wieder aufzuladen, sich gut zu versorgen und ausreichend Momente der Regeneration und Ruhe zu haben. Die in diesem Bildungsurlaub behandelten Themenfelder Ernährung und Entspannung sind zwei der wirkungsvollsten Säulen, um sich selbst wieder ins Gleichgewicht bringen zu können.
Das 5-tägige Seminar gibt wertvolle Impulse, achtsamer in der Wahl seiner Nahrung zu sein und für ausgleichende Entspannungsmomente zu sorgen. Das Integrieren dieser leicht umsetzbaren Impulse in den Alltag verhilft Ihnen zu mehr Gesundheit und innerer Balance, zu einem höheren Energie-Level und einem klaren Kopf. Das steigert das Wohlbefinden, macht den Umgang mit Stress leichter und schenkt mehr Leistungskraft, Tag für Tag.
An 4 Vormittagen beschäftigen wir uns mit Ernährungs- und Körperwissen:
- Welche Ernährung ist physiologisch sinnvoll und mit welchen Fallstricken konfrontiert uns die gängige Zivilisationskost?
- Was macht Sinn bei der Auswahl von Kohlenhydraten, Fetten, Eiweißen und wo bekommen wir die wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und anderen Vitalstoffe her?
- Umsetzungsideen für eine bessere Ernährung, Ernährungsregeln, die das Leben leichter machen
- Einbezug der Sinne in die Ernährung, Sinnestraining mit Geschmacks- und Geruchsschule.
- An 4 Nachmittagen widmen wir uns jeweils einer Entspannungsmethode und ihres großen Potentials:
- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen
- Kakaomeditation
- Yoga

Die theoretische Einführung in das jeweilige Verfahren beantwortet Fragen nach der Herkunft, Bedeutung, der Anwendung und Durchführung sowie der Wirkungsweise auf körperlicher und mentaler Ebene. Abgerundet wird die Theorie durch intensives Üben und Erleben der Entspannungsmethoden im Anschluss.
Der letzte Seminartag ist ein reiner Praxistag. Gemeinsam bereiten wir in der VHS-Küche erfrischende und vitale Rezepte zu, die Sie im Arbeitsalltag gut durch den Tag kommen lassen. Freuen Sie sich auf ein gemeinsames Essen!
Für den Praxistag zur Ernährung sind pro Teilnehmende im Kurs 12,00 € für die Lebensmittel zu entrichten. Zusatzinfo: für die 4 Nachmittage bitte bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch, evtl. eine leichte Decke mitbringen.

MH3.00-001-H **Beatrice Bialas; Axinia Voigtländer**
13.–17.10.25, 37 UE
Mo–Do., 09.00–16.00 Uhr, Fr. 09.00–14.00 Uhr
VHS, Mark-Twain-Str. 27
169,50 €, erm: 86,25 €

Indische Currys

Currys sind wunderbar schnelle Alltagsgerichte, in denen Frische und Gewürzvielfalt die Hauptrolle spielen. Durch den Einfluss des Ayurveda vereint ein Curry zudem mehrere Geschmacksrichtungen und wirkt sich wohltuend auf Körper, Geist und Seele aus. Im Kurs bereiten wir drei verschiedene Currys zu (Hähnchencurry mit Blumenkohl und Mandeln, Paprika-Auberginen-Curry mit indischem Rahm-Paneer-Käse, Hülsenfrüchte-Curry mit Cashews). Begleitet werden die Currys von indischem Karottensalat, hauchdünnen Papadams (kross gebackene Linsenfladen), Minze-Joghurt-Raita (Dip) und Reis.
Sie können gern eine Schürze und ein Behältnis für Übriggebliebenes mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel liegen bei 14,00 € und sind am Kurstag bei der Dozentin zu bezahlen. Keine Vorkenntnisse erforderlich – nur Neugier und Lust auf Neues mitbringen!

MH3.05-101-H **Axinia Voigtländer**
15.11.25, 6 UE
Sa., 10.00–14.30 Uhr
VHS, Mark-Twain-Str. 27
21,60 €, erm: 12,30 €

Thai Küche. Aromenvielfalt, Frische und leichter Genuss

Die Thai Küche begeistert mit leichten Zutaten, sanfter Zubereitung und intensiven, exotischen Geschmacksnuancen! Verschiedene Currypasten, Kokosmilch, Fisch- und Austernsauce, Galgant, Ingwer, Lemongras, Knoblauch, Palmzucker sind ein paar ihrer bekanntesten Vertreter. In diesem Kurs kredenzen wir einen traditionellen Glasnudelsalat mit Erdnüssen, Limettenaroma und Garnelen, eine Hühnchen-Kokossuppe mit Champignons und Zitronenblättern, ein typisches Thai-Curry mit Mini-Auberginen, Schlangenbohnen und Thai-Reis sowie köstlich ummantelte und ausgebackene Ananas- und Bananenstücke.
Sie können gern eine Schürze und ein Behältnis für übrig gebliebene Köstlichkeiten mitbringen. Die Kosten für verwendete Zutaten betragen 14,00 € und sind direkt am Kurstag in bar bei der Dozentin zu entrichten.

MH3.05-102-H **Axinia Voigtländer**
25.10.25, 6 UE
Sa., 10.00–14.30 Uhr
VHS, Mark-Twain-Str. 27
21,60 €, erm: 12,30 €

Fermentieren und Haltbarmachen

Nachhaltig kochen

Fermentation ist eine natürliche, gesunde Konservierung von Lebensmitteln, die ohne zusätzlichem Energieeinsatz auskommt. In diesem Kurs stellen wir gemeinsam Sauerkraut, Kimchi und Kräuter-Öl her und probieren die Ergebnisse. Gern werden Fragen zu gesunder Ernährung, richtiger Lagerung von Lebensmitteln, kreativer Resteverwertung u.v.m. beantwortet. Die Materialkosten in Höhe von 8,00 € pro Person für Infomaterial und Lebensmittelzukäufe sind vor Ort in bar bei der Kursleiterin zu entrichten.
Bitte mitringen: Mehrere Schraubgläser, ein großes Messer, Schürze, Schreibzeug für Rezepte und Spaß am Schnippeln und Rühren. Teilnahme für Kinder ab 6 Jahren, nur in Begleitung einer erwachsenen Person. Kinder müssen ebenfalls angemeldet werden.

MH3.05-800-H **Catrin Bechimer**
6.9.25, 5 UE
Sa., 11.00–15.00 Uhr
VHS, Mark-Twain-Str. 27
17,92 €, erm: 10,46 €

MH3.05-801-H **Catrin Bechimer**
27.9.25, 5 UE
Sa., 11.00–15.00 Uhr
VHS, Mark-Twain-Str. 27
17,92 €, erm: 10,46 €