

Gesundheitsbildung

61 Körper & Stile

61 Yoga – Pilates

68 Tai Ji – Qi Gong

69 Aikido

70 Aqua-Fitness

70 Entspannung – Massage

71 Gymnastik – Bewegung

74 Selbst- und Familienfürsorge

75 Ernährung, Kochen, Backen



Peter Wessa

Programmbereichsleitung
und Beratung

Mark-Twain-Straße 27

12627 Berlin,

Tel.: (030) 90293 2587

Persönliche Beratungszeit:

Donnerstag 15:00 -18:00 Uhr

und nach Vereinbarung

E-Mail: Peter.Wessa@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

Körper & Stile

Das perfekte Hair & Make-Up für jeden Anlass!

Wann passt welcher Look und wie bekomme ich ihn hin? Während wir tagsüber im Büro zwar dezent, aber trotzdem erstklassig aussehen möchten, heißt es für die Wochenendsause: Let's go clubbing mit echtem Glamour-Style. Am ersten Tag lernen Sie, wie Sie aus einem schnellen 5-Minuten-Make-Up für jeden Tag ein Tages Make-Up und zum Abschluss ein Abend Make-Up daraus zaubern können. Contouring und Smokey Eyes dürfen selbstverständlich nicht fehlen. In der Schminkschulung von Styling-Profis erfahren Sie mehr zur Farblehre, wie Sie welches Make-Up wirkungsvoll auftragen und wie Sie Ihr Wunschstyling perfekt auf Ihren Typ abstimmen. Am darauffolgenden Tag zeigen wir Ihnen, wie Sie mit Haarutensilien, wie Lockenstab, Glätteisen, Föhn und Haarnadeln umgehen und bezaubernde Frisuren selbst kreieren. Bleiben Sie im Trend mit schnellen Flechtfrisuren und Surfer Wellen. Der Kurs ist ideal auch für Erfahrene die einfach Ihre Styling-techniken erweitern möchten. Mein Team und ich freuen uns schon auf Sie! Ein Materialkostenbeitrag von 10,00 € ist an die Kursleiterin bei Seminarbeginn zu entrichten

MH3.04-001-H Cornelia Wandel

- 📅 17.–18.9.22, 14 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.40/So., 10.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 52,00 €, erm: 27,50 €

MH3.04-002-H Cornelia Wandel

- 📅 29.–30.10.22, 14 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.40/So., 10.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 52,00 €, erm: 27,50 €

Farb- und Typstyling

Zu einem erfolgreichen Auftreten gehört es, die eigene Erscheinung farb- und typgerecht zu unterstreichen. Sie erhalten in diesem Seminar wesentliche Hinweise zur Farb- und Typgestaltung. Darüber hinaus wird sich den angrenzenden Bereichen wie Visagistik (Gesichtsproportionen, Brillenberatung), Hautanalyse und dem Umgang mit Make-up gewidmet. Nach einem anschließenden Ausflug in die Frisurenberatung stehen Ihnen dann grundlegende Kenntnisse zur Optimierung Ihres Outfits zur Verfügung. Die Ergebnisse dieses Seminars werden für jede Teilnehmerin persönlich in einem Beauty-Pass festgehalten. Der Textilfarbpass (Einkaufshilfe) kann bei der Dozentin für 38,00 € erworben werden.

MH3.04-004-H Cornelia Wandel

- 📅 26.–27.11.22, 14 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.00 Uhr
- 📍 Studio WANDEL, Invalidenstr. 16
- 52,00 €, erm: 27,50 €

Schminkschule

Bringen Sie Ihre natürliche Schönheit zur Geltung! Sie wollen mit Sicherheit und wenig Aufwand Ihr Gesicht optimal zur Wirkung kommen lassen? Von einer Visagistin lernen Sie, wie Sie selbst ein Tages- und Abend-Make-up setzen können, ohne geschminkt auszusehen. Gearbeitet wird ausschließlich mit allergiegetesteten Materialien. Für das verwendete Material ist ein Beitrag von 5,00 € an die Dozentin zu entrichten.

MH3.04-006-H Cornelia Wandel

- 📅 3.–4.9.22, 14 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.00 Uhr
- 📍 Studio WANDEL, Invalidenstr. 16
- 52,00 €, erm: 27,50 €

Make-up und Hairstyling

Der erste Tag beginnt mit Ihrer persönlichen Hautanalyse und Erarbeitung Ihres Pflegepasses. Die so vermittelten Kenntnisse können die Teilnehmerinnen dann unter Anleitung selbst umsetzen. Anschließend betreut Sie eine Friseurin unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Haarqualität, Gesichtsproportionen und Stil bei der Frisurenberatung. Außerdem erhalten Sie professionelle Tipps, wie Sie mit wenigen Handgriffen Ihre Frisur auch einmal stylen können. Der zweite Tag gilt dem individuellen Make-up. Sie werden von einer Visagistin typgerecht geschminkt und erhalten Ihren persönlichen Beautypass. Ein Unkostenbeitrag von 5,00 € ist an die Kursleiterin bei Seminarbeginn zu entrichten.

MH3.04-005-H Cornelia Wandel

- 📅 10.–11.12.22, 14 UE
- 🕒 Sa./So., 10.00–16.00 Uhr
- 📍 Studio WANDEL, Invalidenstr. 16
- 52,00 €, erm: 27,50 €

Yoga – Pilates

Good Morning Yoga– Meditativ, Achtsam, Harmonisierend

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 im Kunsthaus Flora vorhanden. Ich freue mich auf Sie! Namasté

MH3.01-106-H Delia Borowiak

- 📅 22.8.–12.12.22, 28 UE
- 🕒 Mo., 09.00–10.30 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 77,20 €, erm: 40,10 €

MH3.01-107-H Delia Borowiak

- 📅 22.8.–12.12.22, 28 UE
- 🕒 Mo., 11.00–12.30 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 77,20 €, erm: 40,10 €

MH3.01-108-H Delia Borowiak

- 📅 24.8.–14.12.22, 28 UE
- 🕒 Mi., 09.00–10.30 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 77,20 €, erm: 40,10 €

MH3.01-109-H Delia Borowiak

- 📅 24.8.–14.12.22, 28 UE
- 🕒 Mi., 11.00–12.30 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 77,20 €, erm: 40,10 €

Hatha Yoga im FFM

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.

MH3.01-115-H Sandro Grüner

- 📅 24.8.–14.12.22, 30 UE
- 🕒 Mi., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 Freizeitforum Marzahn, Marzahner Promenade 55
138,00 €, erm: 93,00 €

MH3.01-116-H Sandro Grüner

- 📅 24.8.–14.12.22, 30 UE
- 🕒 Mi., 19.00–20.30 Uhr
- 📍 Freizeitforum Marzahn, Marzahner Promenade 55
138,00 €, erm: 93,00 €

Hatha Yoga im Kunsthaus Flora

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

- 📅 25.8.–15.12.22, 30 UE
- 🕒 Do., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
93,00 €, erm: 48,00 €

MH3.01-118-H Sandro Grüner

- 📅 25.8.–15.12.22, 30 UE
- 🕒 Do., 19.00–20.30 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
93,00 €, erm: 48,00 €

MH3.01-120-H Sandro Grüner

- 📅 26.8.–16.12.22, 30 UE
- 🕒 Fr., 19.00–20.30 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
93,00 €, erm: 48,00 €

Yoga zur Stärkung von Verdauung und Stoffwechsel

Theorie und Praxis

Unsere Verdauung ist oft ein Tabu. In diesem zweiwöchigen Seminar widmen wir uns diesem Thema mit einfachen Yoga-Übungen, die aktivierend und harmonisierend auf das Verdauungssystem wirken und helfen können, Stoffwechselrückstände und Gifte aus unserem Körper zu leiten. Begleitet werden die sanften Asanas (Körperhaltungen) von bestimmten Atemtechniken und Tiefenentspannungs- und Meditationsübungen. Ziel ist es, die Selbstheilungs- und Reinigungsprozesse des Körpers anzuregen. Die Teilnehmenden erhalten außerdem Anleitungen zur Selbstmassage der Bauchorgane und erfahren mehr über Ernährungsmuster und Krankheitsvorsorge – schließlich gilt der Darm als unser zweites Gehirn und hat großen Einfluss auf unser körperliches und psychisches Wohlbefinden. Bitte bequeme Kleidung tragen und wenn möglich Block und Decke mitbringen.

MH3.01-105-H Cornelia Gritzner

- 📅 8./9. und 15./16.10.22, 16 UE
- 🕒 Sa./So., 11.00–14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
54,99 €, erm: 29,00 €

Hatha Yoga – Kraft, Flexibilität & Gelassenheit

Yoga ist das „Zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist“. So hat es Patanjali in einer der ältesten überlieferten Yoga Schriften beschrieben. Neben der Entwicklung von Kraft und Flexibilität durch stärkende Yoga Asanas (Körperübungen) werden wir auch einfache Atemübungen und Ruhesequenzen praktizieren. Der Kurs enthält Elemente aus der Yogatherapie als auch kräftigende, herausfordernde Übungen und Flow Elemente. Dieser Kurs wendet sich an Menschen aller Übungslevels. Bitte großes Badetuch als Mattenauflage und warme Socken mitbringen!

MH3.01-111-H Joanna Kupnicka

- 📅 6.10.–15.12.22, 18 UE
- 🕒 Do., 17.45–19.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
57,00 €, erm: 30,00 €

Sanftes Entspannungs-yoga (Yin Yoga)

In diesem Kurs fokussieren wir uns auf ruhigere Sequenzen und viele Elemente aus dem Yin Yoga. Wir leben in einer schnellen und intensiven Zeit und wollen durch diese Praxis Resilienz und Gelassenheit aufbauen. Wir bringen Körper, Seele und Geist in Harmonie und Einklang. In gezielte Atemübungen und sanften Übungen erholen sich Körper und Geist. Bitte großes Badetuch als Mattenauflage und warme Socken mitbringen!

MH3.01-119-H Joanna Kupnicka

- 📅 6.10.–15.12.22, 18 UE
- 🕒 Do., 19.30–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
57,00 €, erm: 30,00 €

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

- 📅 5.9.–5.12.22, 24 UE
- 🕒 Mo., 19.00–20.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
75,00 €, erm: 39,00 €

Yoga für den Rücken und die Gelenke

Für Beginnende 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.

MH3.01-133-H Nicolai Romanowski

- 📅 5.9.–5.12.22, 24 UE
- 🕒 Mo., 17.30–19.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 75,00 €, erm: 39,00 €

Yoga für den Rücken und die Gelenke

Für Beginnende 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

- 📅 6.9.–29.11.22, 22 UE
- 🕒 Di., 17.45–19.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

Yoga, Entspannung und Meditation

In diesem Kurs werden moderne westliche Entspannungsmethoden mit der uralten Yoga-Tradition verbunden und für den modernen aufgeklärten Menschen erleb- und erfahrbar gemacht. Das Ziel ist, den alltäglichen Druck und Hektik etwas entgegen zu setzen und stressresistenter zurück in den Alltag zu gehen.

MH3.01-132-H Nicolai Romanowski

- 📅 6.9.–29.11.22, 22 UE
- 🕒 Di., 19.30–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

Yoga für Beginnende

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

- 📅 16.8.–13.12.22, 32 UE
- 🕒 Di., 15.15–16.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 99,00 €, erm: 51,00 €

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

- 📅 16.8.–13.12.22, 32 UE
- 🕒 Di., 18.45–20.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 99,00 €, erm: 51,00 €

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

- 📅 16.8.–13.12.22, 32 UE
- 🕒 Di., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 99,00 €, erm: 51,00 €

Die eigene Kraft spüren – Yoga – Qi Gong – PMR – Achtsamkeitsmeditation

Welche ist die beste Entspannungstechnik für mich?

Wünschen Sie Ihre eigene Kraft zu entdecken und zu schauen, welche Methode Ihnen hierbei gefällt? In diesem Workshop werden verschiedene Methoden zur Steigerung der Lebenskraft, der Stressbewältigung und der Selbstbesinnung vorgestellt:

- Yoga
- Qi Gong
- PMR (Progressive Muskelentspannung)
- Achtsamkeitsmeditation

In diesem Kurs lernen Sie:

- Den Körper als Quelle der eigenen Kraft und Lebendigkeit wahrzunehmen
- Sich mit ihren Sinnen, Geist und Körper zu verbinden
- Die Methoden im Alltag anzuwenden, um somit Stresssymptomen vorzubeugen

Für alle Erfahrungsstufen geeignet; keine Vorkenntnisse nötig
Mitzubringen: Trinken, Snack, bequeme Kleidung
Wenn möglich: eigene Yogamatte, Decke, warme Socken

MH3.01-016-H Tanja Tress

- 📅 25.9.22, 6 UE
- 🕒 So. 10.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,00 €, erm: 12,00 €

Yoga und Körperbewusstsein

In diesem Kurs werden Übungen zu Yogahaltungen vermittelt und einfache Yogastellungen erlernt. Ein weiterer Schwerpunkt liegt bei Atem- und Entspannungsübungen. Ziel ist die Förderung von Dehnung, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, Ausgeglichenheit und Entspannung.

Der Kurs ist offen für alle. Keine Vorkenntnisse erforderlich; für Einsteiger und alle Fitnesslevels geeignet. Bitte tragen Sie entspannte und bequeme Kleidung, bringen Sie ein kleines Handtuch und was zu trinken mit.

MH3.01-114-H Tanja Tress

- 📅 8.9.–8.12.22, 26 UE
- 🕒 Do., 10.30–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 81,00 €, erm: 42,00 €

Mit Yoga ins Wochenende

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.

MH3.01-104-H Jenny Kuba

- 📅 9.9.–16.12.22, 24 UE
- 🕒 Fr., 16.30–18.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 75,00 €, erm: 39,00 €

Dynamischer Yoga auf Usedom

Zzgl. Übernachtung und Verpflegung

Dynamischer Yoga ist eine Yogavariante für Menschen, die Spaß an dynamischer Bewegung haben. Morgens und abends gibt es jeweils 1 ¼ h Yoga, Atemübungen und Tiefenentspannung. Für Interessierte findet vorab am Freitag eine theoretische Einführung in den Yoga und Beratung ab 17.00 Uhr vor Ort statt, um 18.00 Uhr beginnt Yoga. Zusätzlich wird am Samstag und Sonntag vor dem Yogaunterricht Meditation angeboten. Der Nachmittag ist zur freien Verfügung zum Erkunden der Insel Usedom. Die Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer in der alten Post (https://www.fewo-direkt.de/ferienwohnung-ferienhaus/p2642670?adultsCount=15&uni_id=3188929).

Die An- und Abreise erfolgt individuell. Die Verpflegungs- und Übernachtungskosten in Höhe von 150,00 € sind vor Ort in bar zu bezahlen. Hierfür gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen. Ansonsten gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS. Die verbindliche Anmeldung muss bei der Dozentin Petra Pasch vor Beginn erfolgen (E-Mail: ppasch@arcor.de, Mobil: 0172/7201660). Die Unterbringung erfolgt im Doppel-, auf Wunsch auch im Einzelzimmer, in der alten Post.

MH3.01-101-H Petra Pasch

- 📅 4.–6.11.22, 12 UE
- 🕒 Fr. 17.00–19.45 Uhr;
Sa. 7.40–9.45 Uhr u. 17.00–19.45 Uhr;
So. 7.40–9.45 Uhr
- 42,96 €, erm: 22,98 €

Ein Yoga-Wochenende auf Usedom

Zzgl. Übernachtung und Verpflegung

Ein Wochenende, um Yoga kennenzulernen oder zu vertiefen und die Insel Usedom zu genießen. Morgens und abends gibt es jeweils 1 ¼ h Yoga, Atemübungen und Tiefenentspannung/Meditation mit Erläuterungen und Informationen zu den einzelnen Asanas. Für Interessierte findet vorab am Freitag eine theoretische Einführung in den Yoga und eine individuelle Beratung ab 17.00 Uhr vor Ort statt, um 18.00 Uhr beginnt Yoga. Zusätzlich wird am Samstag und Sonntag vor dem Yogaunterricht Meditation angeboten. Der Nachmittag ist zur freien Verfügung zum Erkunden der Insel Usedom.

Die Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer in der alten Post (https://www.fewo-direkt.de/ferienwohnung-ferienhaus/p2642670?adultsCount=15&uni_id=3188929). Die An- und Abreise erfolgt individuell. Die Verpflegungs- und Übernachtungskosten in Höhe von 150,00 € sind vor Ort in bar zu bezahlen. Hierfür gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen. Ansonsten gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS. Die verbindliche Anmeldung muss bei der Dozentin Petra Pasch vor Beginn erfolgen (E-Mail: ppasch@arcor.de, Mobil: 0172/7201660). Die Unterbringung erfolgt im Doppel-, auf Wunsch auch im Einzelzimmer, in der alten Post.

MH3.01-102-H Petra Pasch

- 📅 18.–20.11.22, 12 UE
- 🕒 Fr. 17.00–19.45 Uhr;
Sa. 7.40–9.45 Uhr u. 17.00–19.45 Uhr;
So. 7.40–9.45 Uhr
- 42,96 €, erm: 22,98 €

Ein Yoga-Wochenende auf Usedom

Zzgl. Übernachtung und Verpflegung

Ein Wochenende, um Yoga kennenzulernen oder zu vertiefen und die Insel Usedom zu genießen. Morgens und abends gibt es jeweils 1 ¼ h Yoga, Atemübungen und Tiefenentspannung/Meditation mit Erläuterungen und Informationen zu den einzelnen Asanas. Für Interessierte findet vorab am Freitag eine theoretische Einführung in den Yoga und eine individuelle Beratung ab 17.00 Uhr vor Ort statt, um 18.00 Uhr beginnt Yoga. Zusätzlich wird am Samstag und Sonntag vor dem Yogaunterricht Meditation angeboten. Der Nachmittag ist zur freien Verfügung zum Erkunden der Insel Usedom. Die Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer in der alten Post (https://www.fewo-direkt.de/ferienwohnung-ferienhaus/p2642670?adultsCount=15&uni_id=3188929).

Die An- und Abreise erfolgt individuell. Die Verpflegungs- und Übernachtungskosten in Höhe von 150,00 € sind vor Ort in bar zu bezahlen. Hierfür gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen. Ansonsten gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS. Die verbindliche Anmeldung muss bei der Dozentin Petra Pasch vor Beginn erfolgen (E-Mail: ppasch@arcor.de, Mobil: 0172/7201660). Die Unterbringung erfolgt im Doppel-, auf Wunsch auch im Einzelzimmer, in der alten Post.

MH3.01-103-H Petra Pasch

📅 21.–23.10.22, 12 UE

🕒 Fr. 17.00–19.45 Uhr;

Sa. 7.40–9.45 Uhr u. 17.00–19.45 Uhr;

So. 7.40–9.45 Uhr

42,96 €, erm: 22,98 €

Yoga und Aroha® auf Usedom

zzgl. Übernachtung und Verpflegung

Dieser Kurs ist für Menschen (Anfänger und Geübte), die Spaß an dynamischer Bewegung haben und die Vorzüge des Yoga und das Ganzkörpertraining des Arohas nutzen wollen. Aroha ist ein leicht erlernbares, kraftvolles Ausdauer-Bewegungsprogramm im ¾ Takt, dem Haka-Tanz der Maoris nachempfunden mit Kung Fu- und Thai Chi-Elementen, das Stress ab- und Energie aufbaut. Yoga wird in dynamischer Form ausgeübt. Morgens und abends gibt es jeweils 1 ¼ Stunden Yoga und/oder Aroha, Atemübungen und Tiefenentspannung/Meditation.

Für Interessierte findet vorab am Freitag eine theoretische Einführung in den Yoga und individuelle Beratung ab 17.00 Uhr vor Ort statt, um 18.00 Uhr beginnt Yoga. Zusätzlich wird am Samstag und Sonntag vor dem Yogaunterricht Meditation angeboten. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung zum Erkunden der Insel Usedom. Die Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer in der alten Post (https://www.fewo-direkt.de/ferienwohnung-ferienhaus/p2642670?adultsCount=15&uni_id=3188929). Die An- und Abreise erfolgt individuell. Für die Die Verpflegungs- und Übernachtungskosten in Höhe von 150,00 € sind vor Ort in bar zu bezahlen. Hierfür gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen. Ansonsten gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS. Die verbindliche Anmeldung muss bei der Dozentin Petra Pasch vor Beginn erfolgen (E-Mail: ppasch@arcor.de, Mobil: 0172/7201660).

MH3.01-113-H Petra Pasch

📅 2.–4.12.22, 12 UE

🕒 Fr. 17.00–19.45 Uhr;

Sa. 7.40–9.45 Uhr u. 17.00–19.45 Uhr;

So. 7.40–9.45 Uhr

42,96 €, erm: 22,98 €

Yogareise nach Italien (Marken)

Zzgl. Übernachtung und Verpflegung

Die Marken ist eine Region in Mittelitalien und liegt neben der Toskana. Die Landschaft entspricht der Toskana, ist aber weniger überlaufen und natürlicher. In unserem Bauernhaus aus dem 18. Jahrhundert Casale Bellavista werden wir in kleiner Gruppe von 10 Personen zusammenwohnen, kochen und uns dem Thema Stressreduktion und Prävention mit Yoga und Entspannungstechniken wie z. B. Meditation widmen.

Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern. Die Kurse gehen jeweils von Donnerstag bis Donnerstag. Eine frühere Anreise ist gegen Aufpreis möglich. Am Anreisetag 17.00–18.00 Uhr Vorstellung, Beratung, Ankunftsinformationen, 18.00–19.45 Uhr Einführung in Yoga, Meditation, 7.00–8.00 Uhr täglich Meditation oder andere Entspannungstechniken, Sa., Mo. und Mi. ist nur morgens Yoga 8.00–9.45 Uhr, damit Zeit für größere Ausflüge ist. Fr., So., Di. auch abends 18.00–19.30 Uhr Yoga, Entspannungstechniken. Am Abreisetag 7.00–8.00 Uhr Meditation.

Wir werden uns durch die Städte Assisi und Urbino führen lassen, die zu Italiens UNESCO Weltkulturstätten gehören, haben Zeit für Museen und die italienische Kultur. Vormittags nach dem Yoga und abends nach dem Yoga sind die gemeinsamen Mahlzeiten und Getränke inklusive. Nachmittags steht ein kleiner Snack bereit. Zusammen werden wir italienische Gerichte kochen und dabei gemeinsam einige italienische Vokabeln lernen. Wir werden über Stress, Stressreduktion, Resilienz-Fähigkeiten und Stressbewältigungsstrategien reden, diskutieren und uns austauschen. Zu all dem erhaltet ihr ein Handout.

Die An- und Abreise ist individuell und auf eigene Kosten zu gestalten. Günstige Flüge gibt es nach Bologna oder nach Rom, günstige Mietwagen ab Flughafen, die man auch zu mehreren Teilnehmern mieten kann. Die Verpflegungs- und Übernachtungskosten in Höhe von 495,00 € sind vor Ort in bar zu bezahlen. Hierfür gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen. Die verbindliche Anmeldung muss bei der Dozentin Petra Pasch vor Beginn erfolgen. Hierfür gelten besondere Rücktrittsbedingungen (Erstattung bis 90 Tage vorher 80%, 60 Tage vorher 20%), ansonsten gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule. Für den Flug, den ihr so früh wie möglich buchen solltet, um ihn günstig zu bekommen, empfehlen wir euch eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen, falls der Kurs mangels Teilnehmenden nicht stattfinden sollte. Für die Übernachtung und Verpflegung sind zusätzlich zur Kursgebühr 495,00 € zu entrichten. Eine verbindliche Anmeldung hierzu muss zwingend direkt bei Petra Pasch (E-Mail: ppasch@arcor.de, mobil 0172/7201660) erfolgen. Sollten Pandemiebestimmungen den Kurs untersagen, gelten für die Rückerstattung der Kursgebühr, die dann aktuellen Bestimmungen der Volkshochschule Marzahn-Hellersdorf. Eine kostenlose Stornierung der Übernachtungs- und Verpflegungskosten ist aus diesen Gründen jederzeit möglich. Nähere Informationen zur Anreise erhalten Sie rechtzeitig per Email ca. 4 Wochen vorher.

MH3.01-112-H Petra Pasch

📅 22.–29.9.22, 59 UE

🕒 Do.– Do. div. Termine

(morgens, nachmittags und abends, s. Beschreibung)

187,98 €, erm: 95,49 €

Fünf Tibeter®

Die Fünf Tibeter® sind fünf einfache, aus dem Hatha-Yoga stammende Übungen für jede Altersgruppe. Als eine zeitgemäße Körper- und Bewusstseinschulung können die Fünf Tibeter nach einmaligem Erlernen mit geringem Zeitaufwand zu Hause selbstständig ausgeführt werden. Im Zusammenspiel von bewusster Atmung und dynamischer Bewegung dienen sie einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung. Körper und Geist werden aktiviert – es entsteht ein Gefühl der Lebendigkeit. Im Zusammenspiel von Spannung und Entspannung gelingt es, möglichen Stress abzubauen und Ihr Immunsystem zu stärken. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch und /oder eine eigene Matte und ein Getränk mitbringen.

MH3.01-321-H Annemarie Kabisch

📅 22.–23.10.22, 8 UE

🕒 Sa., So., 10.00–13.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27

27,00 €, erm: 15,00 €

Fünf Tibeter®

Die Fünf Tibeter® sind fünf einfache, aus dem Hatha-Yoga stammende Übungen für jede Altersgruppe. Als eine zeitgemäße Körper- und Bewusstseinsbildung können die Fünf Tibeter nach einmaligem Erlernen mit geringem Zeitaufwand zu Hause selbstständig ausgeführt werden. Im Zusammenspiel von bewusster Atmung und dynamischer Bewegung dienen sie einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung. Körper und Geist werden aktiviert – es entsteht ein Gefühl der Lebendigkeit. Im Zusammenspiel von Spannung und Entspannung gelingt es, möglichen Stress abzubauen und Ihr Immunsystem zu stärken. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch und /oder eine eigene Matte und ein Getränk mitbringen.

MH3.01-320-H Annemarie Kabisch

- 📅 12.–13.11.22, 8 UE
- 🕒 Sa., So., 10.00–13.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,00 €, erm: 15,00 €

YOGA und PILATES zum Wochenausklang

Nicht nur für Einsteiger

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.

MH3.01-171-H Carmen Rodina

- 📅 19.8.–21.10.22, 20 UE
- 🕒 Fr., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 63,00 €, erm: 33,00 €

YOGA und PILATES zum Wochenausklang

Nicht nur für Einsteiger

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

- 📅 19.8.–21.10.22, 20 UE
- 🕒 Fr., 15.15–16.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 63,00 €, erm: 33,00 €

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

- 📅 15.8.–24.10.22, 20 UE
- 🕒 Mo., 16.30–18.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 63,00 €, erm: 33,00 €

Fließende Bewegungen am Morgen

Pilates und Yoga

Der Kurs kombiniert fließende Bewegungen, Pilates und Yoga zusammen; ein ganzheitliches Training für Körper, Atem und Geist. Wir mobilisieren die Gelenke, kräftigen den Körper, schaffen Körperbewusstsein und entspannen den Geist. Wir schließen die Stunde mit Entspannungsübungen ab.

Der Kurs ist offen für alle. Keine Vorkenntnisse erforderlich; für Einsteiger und alle Fitnesslevels geeignet. Bitte tragen Sie entspannte und bequeme Kleidung, bringen Sie ein kleines Handtuch und was zu trinken mit.

MH3.01-173-H Tanja Tress

- 📅 9.9.–9.12.22, 26 UE
- 🕒 Fr., 09.00–10.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 81,00 €, erm: 42,00 €

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

- 📅 22.8.–5.12.22, 23 UE
- 🕒 Mo., 18.00–19.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 70,66 €, erm: 36,83 €

Fit mit Pilates II

Fortsetzungskurs

Für Teilnehmende mit Pilates-Grundkenntnissen.

MH3.01-201-H Birgit Bollmann

- 📅 22.8.–5.12.22, 23 UE
- 🕒 Mo., 19.30–20.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 70,66 €, erm: 36,83 €

Fit mit Pilates II – Onlinekurs



In diesem abwechslungsreichen Pilates-Kurs können Sie unabhängig von Ihrem Alter oder Ihrer physischen Kondition über ein effektives und gelenkschonendes Training der Tiefenmuskulatur viel Gutes für sich tun. Bereits in kurzer Zeit verbessert sich Ihre Körperwahrnehmung, Atmung, Koordination und Körperhaltung. Ihr Körper entwickelt Kraft, Beweglichkeit und Balance, wodurch sich Muskelverspannungen reduzieren. Ein gesünderer, entspannter Körper sowie ein gesteigertes Wohlbefinden und mehr Lebensqualität sind Ergebnisse dieses ganzheitlichen Trainings. Der Kurs ist für Einsteiger und Erfahrene geeignet, da Differenzierungen unterschiedlicher Schwere angeboten werden. Sie benötigen eine Matte und bequeme Kleidung. Bei Fragen oder Problemen zur Anmeldung erreichen Sie die Kursleitung unter: daniela.kamenzky@vhs.cloud

MH3.01-208-H Daniela Kamenzky

- 📅 25.8.–13.10.22, 10 UE
- 🕒 Do., 18.30–19.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 💰 33,94 €, erm: 18,47 €

MH3.01-209-H Daniela Kamenzky

- 📅 20.10.–8.12.22, 10 UE
- 🕒 Do., 18.30–19.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 💰 33,94 €, erm: 18,47 €

Rückenkraft mit Pilates I – Onlinekurs



In diesem Kurs erleben Sie abwechslungsreiche Stunden für die Kräftigung, Dehnung und Entspannung Ihrer Nacken-, Rücken- und Rumpfmuskulatur. Hier können Sie unabhängig von Ihrem Alter oder Ihrer physischen Kondition über ein effektives und gelenkschonendes Training der Tiefenmuskulatur viel Gutes für sich tun. Bereits in kurzer Zeit wird Ihr Rücken gestärkt, sodass sich Verspannungen lösen und Schmerzen reduzieren können. Ein aufrechterer Oberkörper, gesteigertes Wohlbefinden und mehr Lebensqualität sind Ergebnisse dieses ganzheitlichen Trainings. Der Kurs ist für Teilnehmende als Einstieg und mit Erfahrung gleichermaßen geeignet, da Differenzierungen angeboten werden. Sie benötigen eine Matte und bequeme Kleidung. Bei Fragen oder Problemen zur Anmeldung erreichen Sie die Kursleitung unter: daniela.kamenzky@vhs.cloud

MH3.01-206-H Daniela Kamenzky

- 📅 23.8.–11.10.22, 10 UE
- 🕒 Di. 18.30–19.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 💰 33,94 €, erm: 18,47 €

MH3.01-207-H Daniela Kamenzky

- 📅 18.10.–6.12.22, 10 UE
- 🕒 Di. 18.30–19.30 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 💰 33,94 €, erm: 18,47 €

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

MH3.01-211-H Birgit Bollmann

- 📅 26.8.–2.12.22, 23 UE
- 🕒 Fr., 10.00–11.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 70,76 €, erm: 36,93 €

Jungbrunnen Pilates II 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

MH3.01-212-H Birgit Bollmann

- 📅 26.8.–2.12.22, 23 UE
- 🕒 Fr., 11.30–12.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 70,76 €, erm: 36,93 €

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.

MH3.01-205-H Birgit Bollmann

- 📅 24.8.–7.12.22, 23 UE
- 🕒 Mi., 19.45–21.00 Uhr
- 📍 Schule am Mummellsoll, Eilenburger Str.4/
Eing.Böhlener Str. 83
- 💰 70,66 €, erm: 36,83 €

Pilates

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. Keine Vorkenntnisse erforderlich; für Einsteiger und alle Fitnesslevels geeignet. Bitte tragen Sie entspannte und bequeme Kleidung, bringen Sie ein kleines Handtuch und was zu trinken mit.

MH3.01-213-H Tanja Tress

- 📅 8.9.–8.12.22, 17 UE
- 🕒 Do., 09.00–10.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 54,99 €, erm: 29,00 €

Pilates – Onlinekurs 24/7



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

- 📅 6.9.–13.12.22, 18 UE
- 🕒 Dienstags, freie Zeiteinteilung von 6.00–23.00 Uhr
- 📍 VHS MH Online, vhs.cloud
- 57,14 €, erm: 30,07 €

Tai Ji – Qi Gong

Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan/ Beijingform) 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

- 📅 7.9.–7.12.22, 22 UE
- 🕒 Mi., 18.40–20.10 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan/ Beijingform) – 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/-form gelernt haben. Für weitere Informationen: www.honghaotaiji.de.

MH3.01-311-H Honghao Wang

- 📅 7.9.–7.12.22, 22 UE
- 🕒 Mi., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 69,00 €, erm: 36,00 €

Tai Ji Chuan für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden 24 Formen des Tai Ji Quan gelehrt. Der Schwerpunkt des Kurses besteht darin, Stress durch sanfte und fließende Bewegungen abzubauen und sich körperlich sowie mental zu entspannen.

MH3.01-323-H Dr. Shuang Zhang

- 📅 19.8.–2.12.22, 30 UE
- 🕒 Fr., 17.00–18.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 93,10 €, erm: 48,10 €

Tai Ji Quan Workshop für alle Interessierten

Dieser Kurs ist für Beginnende (siehe Einsteigertext), Mittelstufe (siehe Mittelstufentext) und Fortgeschrittene (siehe Fortgeschrittenentext). Ziel des Workshops ist das Tai Ji Quan in einer angenehmen und entspannten Atmosphäre kennenzulernen. Einsteigende können während der zwei Tage in das Tai Ji Quan „reinschnuppern“ und später auch an einem Kurs unter der Woche teilnehmen. Teilnehmende der Mittelstufe und Fortgeschrittene können ihre Bewegungen ergänzend verfeinern. Weitere Infos finden Sie auch unter www.honghaotaiji.de.

MH3.01-314-H Honghao Wang

- 📅 9.–16.10.22, 12 UE
- 🕒 So., 11.00–15.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 39,00 €, erm: 21,00 €

Taiji-Qigong – Die 18 harmonischen Bewegungen

Für Fortgeschrittene

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.

MH3.01-301-H Huu Minh Nguyen

- 📅 8.9.–8.12.22, 24 UE
- 🕒 Do., 11.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 72,00 €, erm: 36,00 €

MH3.01-315-H Huu Minh Nguyen

- 📅 7.9.–7.12.22, 24 UE
- 🕒 Mi., 11.00–12.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 72,00 €, erm: 36,00 €

Taijiquan Chen-Stil – 19er Form

Für Einsteiger und Teilnehmende jeden Alters

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. 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 erlernen Sie die komplette 19er Form nach Großmeister Chen Xiao Wang. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-302-H Huu Minh Nguyen

- 📅 7.9.–7.12.22, 24 UE
- 🕒 Mi., 16.30–18.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 72,00 €, erm: 36,00 €

MH3.01-303-H Huu Minh Nguyen

- 📅 8.9.–8.12.22, 24 UE
- 🕒 Do., 16.30–18.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 72,00 €, erm: 36,00 €

Chen Taijiquan Qigong für Einsteiger*innen (Grundkurs)

Für Einsteiger*innen

Tai Ji Quan ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege, Gesundheit, ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung. In diesem Kurs erlernen Sie Grundlagen: Die Stehende Säule (Standardmeditation) und Seidenübung (Qi Gong), energetischer Schlüssel zum Verständnis des Tai Ji-Prinzips aus dem Chen Stil. Die Übungen kräftigen den Körper und stabilisieren das innere und äußere Gleichgewicht. Die sanften Bewegungen beinhalten kämpferische, heilgymnastische und meditative Aspekte gleichzeitig. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Tai Ji Quan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-308-H Huu Minh Nguyen

- 📅 3.–4.9.22, 16 UE
- 🕒 Sa./ So., 10.30–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 50,01 €, erm: 25,01 €

Taijiquan Qigong für Alltag und Beruf

Für Einsteiger*innen – Bildungszeitgesetz (ehemals Bildungsurlaub)

Tai Ji Quan ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Lebenspflege, Gesundheit, ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist sowie der Selbstverteidigung. In diesem Kurs erlernen Sie Grundlagen: Die Stehende Säule (Standardmeditation) und Seidenübung (Qi Gong), energetischer Schlüssel zum Verständnis des Tai Ji-Prinzips aus dem Chen Stil. Die Übungen kräftigen den Körper und stabilisieren das innere und äußere Gleichgewicht. Die sanften Bewegungen beinhalten kämpferische, heilgymnastische und meditative Aspekte gleichzeitig. Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Tai Ji Quan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MH3.01-309-H Huu Minh Nguyen

- 📅 24.–27.10.22, 33 UE
- 🕒 Mo.– Fr., 10.30–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 99,99 €, erm: 50,00 €

Qi Gong – für Einsteiger die 8 Brokaten

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

- 📅 20.9.–29.11.22, 20 UE
- 🕒 Di., 17.30–19.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 63,10 €, erm: 33,10 €

Qi Gong für Anfänger und Fortgeschrittene

Qi = Lebensenergie, Gong = Arbeit oder beständiges Üben, Qi Gong ist die Arbeit mit unserer Lebensenergie. Qi Gong beinhaltet vielfältige Bewegungsübungen und Entspannungsmethoden. Die langsamen, fließenden Bewegungen können Spannungen im Körper ausgleichen, die Gedanken beruhigen und die Selbstheilungskräfte fördern. Für Frauen und Männer jeden Alters und jeder Konstitution geeignet.

MH3.01-324-H Dr. Shuang Zhang

- 📅 19.8.–2.12.22, 30 UE
- 🕒 Fr., 15.20–16.50 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 90,00 €, erm: 45,00 €

Aikido

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

- 📅 30.8.–13.12.22, 40 UE
- 🕒 Di., 20.00–22.00 Uhr
- 📍 Jean-Piaget-Oberschule, Klausdorfer Str.
- 123,00 €, erm: 63,00 €

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 Halte-techniken, 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

📅 23.8.22, 2 UE

🕒 Di., 20.00–22.00 Uhr

📍 Jean-Piaget-Oberschule, Klausdorfer Str. entgeltfrei

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 Kurs-tag an der Kasse in der Schwimmhalle zu entrichten.

MH3.02-062-H Kathrin Kowal

📅 30.8.–6.12.22, 16 UE

🕒 Di., 19.00–20.00 Uhr

📍 Schwimmhalle Kaulsdorf, Teterower Ring 47
84,20 €, erm: 58,60 €

MH3.02-063-H Kathrin Kowal

📅 30.8.–6.12.22, 16 UE

🕒 Di., 20.00–21.00 Uhr

📍 Schwimmhalle Kaulsdorf, Teterower Ring 47
84,20 €, erm: 58,60 €

Entspannung – Massage

Entspannen mit Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung (PMR)

Möchten Sie mehr Kraft und Energie sammeln und zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit finden? Die Progressive Muskelentspannung (PMR) und das Autogene Training sind 2 bewährte Methoden die Ihnen dabei helfen werden. Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion – also Selbsteinfluss – basiert. Durch das wiederholte Vorsagen von Gedankenformeln werden Körper und Psyche insofern beeinflusst, als dass dadurch ein wirksamer Entspannungszustand entsteht. Der Kurs vermittelt Ihnen hierbei die Grundschrte, um Sie in die Lage zu versetzen, Entspannung selbstständig herbeiführen zu können. Die PMR ist ein leicht erlernbares und effektives Entspannungsverfahren. Durch bewusstes und systematisches Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen wird ein tiefer, wohltuender Entspannungszustand des ganzen Körpers erreicht. Die Gedanken kommen zur Ruhe, Körper und Geist können sich regenerieren. Der Erfolg stellt sich ein, wenn Sie auch zu Hause regelmäßig üben. Der Kurs ist offen für alle. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für Einsteiger und alle Fitnesslevels geeignet. Bitte tragen Sie entspannte und bequeme Kleidung, bringen Sie ein kleines Handtuch und etwas zu trinken mit.

MH3.01-503-H Tanja Tress

📅 9.9.–9.12.22, 26 UE

🕒 Fr., 11.00–12.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
81,00 €, erm: 42,00 €

Autogenes Training – Grundkurs

Durch Autogenes Training zu mehr innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Lebensfreude! Stress ist ein anerkannter Risikofaktor, welcher unser Wohlbefinden stören und damit unsere Gesundheit beeinträchtigen kann. Autogenes Training nach Dr. Schulz ist eine geschätzte Methode zum Abbau von Stress. Diese Methode der Selbstentspannung wird im angebotenen Kurs schrittweise erlernt und kann dann leicht in den Alltag integriert werden. Autogenes Training soll helfen, 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 überzeugen Sie sich selbst!

MH3.01-500-H Cornelia Jakob

📅 19.9.–5.12.22, 20 UE

🕒 Mo., 18.00–19.30 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
63,00 €, erm: 33,00 €

Autogenes Training – Aufbaukurs

Der Aufbaukurs festigt die Grundübungen des Autogenen Trainings und hilft, diese mit noch mehr Selbstverständnis im Alltag anzuwenden. Darauf aufbauend werden weiterführende und ergänzende Übungen zum Entspannen, Loslassen, Wohlfühlen sowie zur Gedankenkonzentration angeboten. Sie können lernen, die Kraft Ihrer Gedanken gezielt und positiv für mehr Energie und Vitalität sowie zur inneren und äußeren Konfliktlösung in verschiedenen Lebensbereichen einzusetzen.

MH3.01-501-H Cornelia Jakob

📅 19.9.–5.12.22, 20 UE

🕒 Mo., 19.45–21.15 Uhr

📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
63,00 €, erm: 33,00 €

Entspannen, wohlfühlen, neue Kraft schöpfen

Freuen Sie sich auf wohltuende Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele. Wir verbinden Elemente aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung mit Fantasiereisen, Klängen, Meditationen mit Aroma Ölen, sanften Bewegungen. Losgelöst vom Alltagsstress können Sie hier einmal wieder zu sich selbst finden und neue Kraft schöpfen. Für Jedermann geeignet; keine Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen: Trinken, Snack, bequeme Kleidung. Wenn möglich: eigene Yogamatte, Decke, warme Socken

MH3.01-017-H Tanja Tress

- 📅 30.10.22, 6 UE
- 🕒 So., 10.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,00 €, erm: 12,00 €

Kakao Zeremonie als Entspannungsritual

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

Wenn möglich: eigene Yogamatte, Decke, warme Socken

MH3.01-602-H Tanja Tress

- 📅 11.12.22, 6 UE
- 🕒 So., 10.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,00 €, erm: 12,00 €

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 Akkupressurpunkte entspannend auf den ganzen Körper. Wie Sie sich selbst und anderen eine solche Massage als Anwendung geben können, erfahren Sie in diesem Kurs. Neben praktischen Massagegriffen und Berührungsformen erhalten Sie Hintergrundwissen über wichtige Reflexzonen und Akkupressurpunkte an den Händen. Lassen Sie sich überraschen und überzeugen von einer praktischen, leicht einsetzbaren und wirk-samen Form der Berührung für Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Materialkosten in Höhe von 2,00 € sind an die Dozentin zu entrichten.

MH3.04-101-H Cornelia Jakob

- 📅 26.11.22, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 21,00 €, erm: 12,00 €

Ein Sonntag für die Füße

Die Füße sind die Basis unseres Körpers. Durch ihre Stellung werden die Knie- und Hüftgelenke, die Stellung des Beckens und auch der Wirbelsäule beeinflusst. Es gibt kaum Menschen, die weder Senk- Spreiz- oder Knickfüße haben. Was tun wir für unsere Füße? Von den fast 30 Fußmuskeln benutzen wir meistens nicht einmal ein Drittel. Im Workshop werden Übungen erlernt, die das Fußgewölbe aufrichten, dem Hallux vorbeugen, die Füße massieren, sich auf den ganzen Bewegungsapparat positiv auswirken und zum Wohlbefinden beitragen. Bitte bequeme Bekleidung und Socken mitbringen.

MH3.04-103-H Roswitha Scharmann

- 📅 30.10.22, 6 UE
- 🕒 So., 10.00 – 15.00 Uhr
- 📍 Haus des Sports, Eisenacher Straße 121
- 22,20 €, erm: 12,60 €

Gymnastik – Bewegung

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

- 📅 15.9.–15.12.22, 16 UE
- 🕒 Do., 20.00–21.00 Uhr
- 📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
- 49,40 €, erm: 26,20 €

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

- 📅 8.9.–8.12.22, 16 UE
- 🕒 Do., 18.00–19.00 Uhr
- 📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
- 49,40 €, erm: 26,20 €

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.

MH3.02-402-H Maïke Bartz

- 📅 8.9.–8.12.22, 16 UE
- 🕒 Do., 19.00–20.00 Uhr
- 📍 Bildungshaus am Kienberg, Kummerower Ring 44
49,40 €, erm: 26,20 €

Gymnastik für aktive Ältere

Mit beschwingten Rhythmen dehnen, kräftigen und lockern wir den Körper – Entwickeln von Körperbewusstsein und rücken-gerechtem Bewegen – Schulung der Koordination.

MH3.02-101-H Dr. Luise Meier

- 📅 8.9.–22.12.22, 18 UE
- 🕒 Do., 13.00– 14.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
27,28 €, erm: 27,28 €

Gymnastik für aktive Ältere

Mit beschwingten Rhythmen dehnen, kräftigen und lockern wir den Körper – Entwickeln von Körperbewusstsein und rücken-gerechtem Bewegen – Schulung der Koordination.

MH3.02-102-H Dr. Luise Meier

- 📅 8.9.–22.12.22, 18 UE
- 🕒 Do., 14.00– 15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
27,28 €, erm: 27,28 €

Gymnastik für Jung und Alt

Bewegung ist Leben. Erfahre deinen Körper durch gezielte Bewegungen, Dehn- und Kräftigungsübungen verbunden mit der Atmung. Mit Entspannungsübungen für den gesamten Körper schließen wir die Übungsstunde ab.

MH3.02-110-H Magdalena Freudl

- 📅 12.9.–31.10.22, 12 UE
- 🕒 Mo., 18.00–19.30 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
34,80 €, erm: 18,90 €

MH3.02-111H Magdalena Freudl

- 📅 7.11.–12.12.22, 12 UE
- 🕒 Mo., 18.00–19.30 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
34,80 €, erm: 18,90 €

Fit ab 50 –

Gymnastik für Männer und Frauen

Fitness und Gesundheit sind keine Frage des Alters! Sie erwartet eine gelenkschonende Ganzkörpergymnastik zur Mobilisierung, Ausdauerförderung und Kräftigung des gesamten Körpers. Dehnungs- und Entspannungstechniken werden vielseitig vermittelt und geübt.

MH3.02-107-H Birgit Bollmann

- 📅 25.8.–1.12.22, 21 UE
- 🕒 Do., 17.30–18.45 Uhr
- 📍 Grundschule unter dem Regenbogen,
Murtzauer Ring 35–37
65,84 €, erm: 34,42 €

Fit durch Bewegung zum Wochenstart

Packen Sie einfach Turnschuhe und Handtuch ein und los geht's: Lockere Gymnastik und gezielte Kräftigungsübungen bringen Sie in Schwung, fördern Ihre Kraft und Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer und machen Laune. Dabei trainieren Sie die Muskulatur des gesamten Körpers im Stand und auf der Gymnastikmatte. Die Kursstunde klingt mit einer Entspannungsphase aus. Beginnende sind herzlich willkommen! Bitte Handtuch als Mattenaufgabe, Hallenturnschuhe und zu trinken mitbringen.

MH3.02-204-H Birgit Bollmann

- 📅 22.8.–5.12.22, 23 UE
- 🕒 Mo., 10.45–12.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
70,66 €, erm: 36,83 €

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

- 📅 24.8.–7.12.22, 18 UE
- 🕒 Mi., 18.30–19.30 Uhr
- 📍 Schule am Mummelsoll,
Eilenburger Str.4/ Eing. Böhlener Str. 83
57,14 €, erm: 30,07 €

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

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

- 📅 22.8.–5.12.22, 18 UE
- 🕒 Mo., 9.30–10.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 57,14 €, erm: 30,07 €

Gymnastik für Beginnende und Fortgeschrittene

Sie erwartet ein vielseitiges, intensives, gelenkschonendes Bewegungstraining zur Mobilisierung, Ausdauerförderung, Kräftigung, Dehnung und Entspannung des gesamten Körpers.

MH3.02-103-H Birgit Bollmann

- 📅 25.8.–1.12.22, 21 UE
- 🕒 Do., 19.00–20.15 Uhr
- 📍 Grundschule unter dem Regenbogen, Murtzener Ring 35–37
- 65,84 €, erm: 34,42 €

Gymnastik für Jung und Alt

Bewegung ist Leben. Erfahre deinen Körper durch gezielte Bewegungen, Dehn- und Kräftigungsübungen verbunden mit der Atmung. Mit Entspannungsübungen für den gesamten Körper schließen wir die Übungsstunde ab.

MH3.02-069-F Magdalena Freudl

- 📅 7.2.–28.3.22, 14 UE
- 🕒 Mo., 18.00–19.30 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 40,10 €, erm: 21,55 €

MH3.02-070-F Magdalena Freudl

- 📅 4.4.–20.6.22, 16 UE
- 🕒 Mo., 18.00–19.30 Uhr
- 📍 Kunsthaus Flora Mahlsdorf, Florastr. 113
- 45,40 €, erm: 24,20 €

Vom Scheitel bis zur Sohle – überall Faszien

Faszinierende Faszien- sie sind in unserem Körper überall: Sie umhüllen die Muskeln, jedes Gelenk, jedes Organ und durchdringen den gesamten Körper – ein riesiges komplexes, feinmaschiges Netz aus Bindegewebe. Um Störungen in diesem Netzwerk zu beseitigen wird gestreckt, gedehnt, bewegt... und gerollt. Letzteres ähnelt einer Massage und hat tiefgehende Wirkung. Muskeln werden wieder geschmeidiger, Verspannungen lassen nach. Die Mühe lohnt sich! Informationen und praktische Übungen mit der großen und der kleinen Faszien Rolle, mit Tennisbällen usw. Bitte Sportsachen oder andere bequeme Kleidung mitbringen.

MH3.02-409-H Roswitha Scharmann

- 📅 27.11.22, 6 UE
- 🕒 So., 10.00–15.00 Uhr
- 📍 Haus des Sports, Eisenacher Straße 121
- 22,20 €, erm: 12,60 €

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.

MH3.02-404-H Karsten Prosche

- 📅 24.8.–30.11.22, 16 UE
- 🕒 Mi., 19.10–20.10 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 49,40 €, erm: 26,20 €

Bewegung leicht gemacht mit der Feldenkraismethode

Nehmen Sie sich Zeit zur Veränderung, Zeit für sich! Ihre Ziele erreichen, körperliche und geistige Fitness steigern, beweglicher werden, sich besser kennen lernen, etwas gegen Ihre Schmerzen und körperlichen Einschränkungen unternehmen, Ihr Körpergefühl verfeinern, Ihre Kreativität und Konzentration steigern, etwas Neues entdecken. Die Feldenkraismethode ist eine Bewegungslehre bei der man durch sehr kleine, sanft ausgeführte Bewegungen zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden gelangt. Sie ist geeignet für Menschen mit und ohne Bewegungseinschränkungen, auch zur Vorbeugung und Vermeidung von Schmerzen und Einschränkungen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und ein Badetuch mit.

MH3.02-202-H Ines Wordelmann

- 📅 7.9.–7.12.22, 24 UE
- 🕒 Mi., 16.00–17.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 77,40 €, erm: 40,20 €

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.

MH3.02-301-H Christian Schumann

- 📅 22.8.–19.12.22, 32 UE
- 🕒 Mo., 18.30–20.00 Uhr
- 📍 Marcana-Schule, Flämngstr. 16/18
- 95,80 €, erm: 49,40 €

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

- 📅 8.9.–15.12.22, 18 UE
- 🕒 Do., 18.30–19.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 57,14 €, erm: 30,07 €

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

- 📅 8.9.–15.12.22, 23 UE
- 🕒 Do., 19.45–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 70,66 €, erm: 36,83 €

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

MH3.02-018-F Sabine Gebauer

- 📅 17.3.–16.6.22, 20 UE
- 🕒 Do., 19.45–21.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 61,00 €, erm: 32,00 €

Selbst- und Familienfürsorge

Patientenverfügungen, Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen

Sterben und Tod sind (k)ein Tabu. Humanes Sterben und ausreichende Betreuung im Krankheitsfall betreffen jeden Bürger. Eine frühzeitige Auseinandersetzung mit diesem Thema ist vor dem Hintergrund der fortschreitenden Entwicklung in der Intensivmedizin unbedingt geboten. Viele möchten für diesen Fall Vorbereitungen treffen, um die Familie und Angehörige im Ernstfall zu entlasten, aber auch um für sich selbst Sicherheit darin zu haben, dass Rechte und Wünsche respektiert und durchgesetzt werden. Vor diesem Hintergrund werden Teilnehmer unter anderem über folgende Themen informiert: Welche Möglichkeiten der Vorsorge gibt es und wie Sorge ich für den Ernstfall richtig vor? Was ist beim Verfassen dieser Verfügungen und Vollmachten zu beachten und wo lauern Probleme und Stolpersteine?

MH3.04-301-H Christiane Rock

- 📅 13.11.22, 3 UE
- 🕒 So., 10.00–12.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 13,50 €, erm: 8,25 €

Selbstfürsorge

im Alltag und im Beruf

Manchmal braucht man jemanden der einen anstößt.

Was kann ich für mein Wohlbefinden tun, wenn Stress und Zeitnot sowie die hohen Anforderungen bei der Arbeit mich im Alltag überfordern? Ich Sorge mehr für mich selbst! Selbstfürsorge beginnt mit dem bewussten Innehalten und Wahrnehmen. Die eigenen Grenzen festzustellen und Verantwortung zu übernehmen. Eine gelingende Selbstfürsorge fördert das Wohlbefinden und die Zufriedenheit im Beruf. Die Erkenntnisse aus der Positiven Psychologie verknüpft mit praktischen Übungen zum Selbsterfahren helfen dir persönliche Ressourcen zu erweitern und den eigenen Weg für eine aktive Selbstfürsorge zu finden. Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich mehr um ihre körperliche und mentale Gesundheit kümmern möchten.

Zum Inhalt:

- Grundlagen zum Konzept Selbstfürsorge:
- Was ist Selbstfürsorge und was ist es nicht?
- Welche Bedeutung haben Selbstmitgefühl und Achtsamkeit innerhalb der Selbstfürsorge?
- Selbstverständnis von Selbstfürsorge
- Praktische Übungen, wie der Körperatgeber, Miniurlaub, Genussmoment, Glücksmoment, Drei gute Dinge

MH3.06-019-H Aileen Klimach

- 📅 15.10.22, 8 UE
- 🕒 Sa., 10.00–16.45 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 27,90 €, erm: 15,50 €

MeTime – kleine Reise zu Dir selbst

Schreit Ihr Körper auch nach Auszeit? Selbstfürsorge ist wichtig, um den stressigen Alltag gut zu überstehen. Das muss gar nicht lange dauern und kann in kleinen Häppchen eingebaut werden. Wir beleuchten, wie Sie Zeit genießen, sich selbst verwöhnen und ungeliebte Sachen mit mehr Leichtigkeit machen können und was Gedanken im Allgemeinen ausmachen. Wir bieten Ihnen Pflege von innen und außen mit kleinen Achtsamkeitsübungen und Ernährungstipps, außerdem Atemübungen und eine Meditation zum Mitmachen, so dass Sie am Ende mehrere kleine Übungen und Tricks in Ihren Alltag integrieren können.

Bitte in bequemer Kleidung kommen, ein Handtuch/Decke und für Material/Snack bitte 3,00 € mitbringen.

MH3.04-033-H Cornelia Quaschnig; Nadine Redlich

- 📅 24.9.22, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–15.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 18,00 €, erm: 9,00 €

MH3.04-034-H Cornelia Quaschnig; Nadine Redlich

- 📅 8.10.22, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–15.15 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 18,00 €, erm: 9,00 €

Stressmanagement und Resilienz

Stressmanagement umfasst Methoden, die dein inneres Gleichgewicht wiederherstellen sollen. Es zielt darauf ab, psychisch belastenden Stress zu reduzieren oder sogar komplett abzubauen. Durch ein gezieltes Training können Bewältigung und Erholungskompetenzen aufgebaut und die Stressverarbeitung positiv verändert werden. Auf diese Weise können Sie ihr psychisches Wohlbefinden stärken.

Sie werden mehr über die Wirkung von Stress erfahren, lernen ihr eigenes Verhalten zu reflektieren und mit Hilfe von individuellen Kraftressourcen konstruktiv zu verändern. Kognitive Strategien zum Umgang mit negativen, einschränkenden und stressenden Gedanken werden ergänzt durch gezielte Entspannungsmethoden, um mehr Gelassenheit in deinem Leben zu entwickeln. Dabei ist ein Blick auf ihre persönlichen Ziele und Ressourcen stets wichtig, um die eigene Resilienz-Fähigkeit zu erweitern und ihre Lebensqualität zu steigern.

Sie werden Entspannungstechniken kennenlernen und ausprobieren z.B. Progressive Muskelrelaxation (PMR), Autogenes Training, Achtsamkeitsübungen, Atemübungen. Für Jedermann geeignet; keine Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen: Trinken, Snack, bequeme Kleidung Wenn möglich: eigene Yogamatte, Decke, warme Socken

MH3.01-018-H **Tanja Tress**

- 📅 20.11.22, 6 UE
- 🕒 So., 10.00–15.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
21,00 €, erm: 12,00 €

Sehtraining

Das Sehtraining hat zum Ziel, das eigene Sehvermögen zu optimieren, in Form von besserer Sehschärfe, gesteigertem Wahrnehmungsvermögen, verbesserter Tiefenwahrnehmung und intensiverem Farbsehen. Einfache, leicht in den Alltag zu integrierende Übungen können müden, gereizten, brennenden und tränenden Augen helfen, sich schnell zu erholen. Bereichert werden die spannenden Übungen um wichtige Informationen über wechselseitige Beziehungen der Augen zu anderen Organen und Organsystemen des Körpers sowie zu Gefühlen und stressbelastetem Denken. Mit dieser ganzheitlichen Sicht erhalten Sie einen persönlichen Wegweiser für gesunde Augen und besseres Sehen. 2,00 € Materialkosten sind an die Dozentin zu entrichten.

MH3.04-201-H **Cornelia Jakob**

- 📅 15.10.22, 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 zu dem ökologisch nachhaltig zu füllen.

Anfallende Kosten für die Lebensmittel und das Informationsmaterial betragen 9,00 €. Diese sind an die Dozentin zu entrichten. Bitte bringen Sie Frischhaltedosen zum Mitnehmen des Übriggebliebenen mit. Bitte wenden Sie sich bei Fragen direkt an die Kursleitung: AileenKlimach@arcor.de. Zwecks Umplanung bittet Frau Klimach darum sich rechtzeitig abzumelden, falls eine Kurs-teilnahme nicht erfolgen kann.

MH3.05-001-H **Aileen Klimach**

- 📅 6.11.22, 4 UE
- 🕒 So., 10.30–13.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
15,50 €, erm: 9,30 €

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 6,00–8,00 € an die Dozentin zu entrichten.

MH3.05-301-H **Jenny Kuba**

- 📅 10.9.22, 6 UE
- 🕒 Sa., 11.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
21,00 €, erm: 12,00 €

MH3.05-302-H **Jenny Kuba**

- 📅 26.11.22, 6 UE
- 🕒 Sa., 11.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
21,00 €, erm: 12,00 €

MH3.05-303-H **Jenny Kuba**

- 📅 10.12.22, 6 UE
- 🕒 Sa., 11.00–16.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
21,00 €, erm: 12,00 €

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

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
- Yoga
- Imaginative Verfahren und Traumreisen

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 10,00 € 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 Jenny Kuba; Axinia Voigtländer

- 📅 26.–30.9.22, 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 €

MH3.00-002-H Jenny Kuba; Axinia Voigtländer

- 📅 28.11.–2.12.22, 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 €

Ernährungskurs Intensiv: spürbar mehr Lebensqualität! – BA-Kurs

In der Ernährung liegt eine große Quelle der Gesundheit, der aufbauenden Energie und des Wohlbefindens. Mit der Zivilisationskost haben wir uns an einigen Stellen ziemlich verirrt. Denn wir essen vieles, was uns nicht guttut, sondern schwächt und unseren Organismus auf die Dauer sogar krank macht.

In diesem Kurs geht es um eine physiologisch sinnvolle Ernährung. Was braucht der Körper eigentlich, womit funktioniert er, wie wird und bleibt er gesund? Warum spielt der Blutzucker eine so große Rolle? Warum sind die richtigen Fett- und Eiweißquellen so wichtig? Wieso sollte der Fokus auf einer guten Vitamin- und Mineralstoffversorgung liegen? Weshalb ist die Balance im Säure-Basen-Haushalt von so großer Bedeutung? Welche Rolle spielen unsere Sinne und unsere Intuition? Neben dem spannenden Ernährungswissen zu diesen Fragen werfen wir auch einen Blick auf die heutige Lebensmittelherstellung und die Risiken von Zusatzstoffen. Für den Alltag gibt es viele unkomplizierte Umsetzungsimpulse. Unter dem Motto: Fit im Job werden beim letzten Termin bürotaugliche Rezepte in der Lehrküche umgesetzt. Eine Lebensmittelpauschale von 10,00 € ist direkt am letzten Praxistermin bei der Dozentin zu entrichten.

MH3.05-005-H Axinia Voigtländer

- 📅 5.10.–23.11.22, 14 UE
- 🕒 Mi., 16.30–17.30 Uhr, letzter Termin 14.00 bis 18.00 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 46,07 €, erm: 24,54 €

Indische Currys

Currys sind wunderbar schnelle Alltagsgerichte! 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. Gemüse- und Gewürzvielfalt spielen die Hauptrolle, ergänzt um indischen Panirkäse und Hühnchen. Für cremige Konsistenzen sorgen Kokosmilch, gemahlene Nüsse, Joghurt und Sahne. Begleitet werden die Currys von indischem Karottensalat, hauchdünnen Papadams (indische Linsenfladen), Minze-Joghurt-Raita und Reis. Sie können gern eine Schürze und ein Behältnis für übriggebliebene Köstlichkeiten mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel liegen zwischen 13,00–14,00 € und sind am Kurstag bei der Dozentin zu bezahlen.

MH3.05-101-H Axinia Voigtländer

- 📅 19.11.22, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 21,60 €, erm: 12,30 €

Thai Küche – Aromen-Vielfalt, Frische & Leichter Genuss!

Von der chinesischen und indischen Küche stark beeinflusst, hat die Thai Küche einen weltweiten Siegeszug angetreten. Sie begeistert mit leichten Zutaten, sanfter Zubereitung und intensivem Geschmack. Currypasten, Fisch- und Austernsauce, Korianderblätter, Galgantwurzel, Ingwer, Lemongras, Knoblauch, Limettenblätter und Kokosmilch sind die bekannten Zutaten. Wir kochen ein Menü mit exotischem Gemüse, Kräutern und Gewürzen, Tofu, Glasnudeln, Obst, Garnelen und Hähnchenfleisch. Sie können gern eine Schürze und ein Behältnis für übriggebliebene Köstlichkeiten mitbringen. Die Kosten für die Lebensmittel liegen zwischen 13,00–14,00 € und sind am Kurstag bei der Dozentin zu bezahlen.

MH3.05-102-H Axinia Voigtländer

- 📅 8.10.22, 6 UE
- 🕒 Sa., 10.00–14.30 Uhr
- 📍 VHS, Mark-Twain-Str. 27
- 💰 21,60 €, erm: 12,30 €