



Gesundheitsförderung und die Ausbildung eines besseren Gesundheitsbewusstseins sind wichtig. Unsere Kurse unterstützen die Suche nach individuellen Handlungsstrategien. Sie bieten die Möglichkeit, neues Verhalten zu erlernen wie die Fähigkeit, sich zu entspannen, physiologisch richtig zu bewegen und sich genussvoll und gesund zu ernähren. So können das eigene Wohlbefinden und zugleich die Lebensqualität gesteigert werden. Durch eine nach innen gerichtete Aufmerksamkeit kann Bewegungseinschränkungen, Stress und Burn-Out-Syndrom individuell entgegen gewirkt werden.

Wohl- befinden erleben

Gesundheit

Programminfo	132
Elternakademie	133
Entspannung und Körpererfahrung	134
Fitness, Gymnastik und Sport	155
Prävention, Erkrankung, Heilmethoden	173
Gesunde Ernährung und Internationale Küche	174



AMPARO FORNAS TALENS
PROGRAMMSERVICE
LINIENSTRASSE 162
TELEFONISCHE AUSKÜNFTE:
DI 9.00–11.00 UHR UND DO 13.00–15.00 UHR
TELEFON: 030 9018 37449
E-MAIL: amparo.fornastalens@vhsmitte.de



TANJA WALDECK
LEITERIN DES PROGRAMMBEREICHS
LINIENSTRASSE 162
Raum 1.05
TELEFON: 030 9018 374 24
E-MAIL: tanja.waldeck@vhsmitte.de

Programminfo

Beratung

Beachten Sie bitte, dass an den Berliner Volkshochschulen keine Therapien durchgeführt werden. Unsere Kurse dienen der Gesundheitsförderung, der Selbsterfahrung, der Hilfe zur Selbsthilfe. Sind Sie erkrankt, befragen Sie bitte vor einer Anmeldung Ihre Ärztin/Ihren Arzt, ob der Kurs den Heilungsprozess nicht gefährdet bzw. diesen unterstützen kann.

Bitte achten Sie während der Kurse auf Signale Ihres Körpers, trainieren Sie nicht bis an Ihre Leistungsgrenze, nehmen Sie die Fachkompetenz der Kursleitung in Anspruch und finden Sie für sich ein vernünftiges Maß. Beachten Sie bitte auch, dass die Turnhallen und Gymnastikräume nur mit sauberen Sportschuhen mit heller Sohle betreten werden dürfen. Haben Sie Fragen zum Kurs oder möchten Sie sich bei der Kursauswahl beraten lassen, bieten wir Ihnen einen telefonischen Beratungsservice an oder vereinbaren Sie einen persönlichen Termin.

Qualifikation unserer Kursleitenden

Alle unsere Kursleitenden verfügen über eine qualifizierte fachliche Ausbildung. Sie arbeiten kontinuierlich in ihrem entsprechenden Fachgebiet an der Aktualität des Angebots. Alle sichern durch regelmäßige Fort- und Weiterbildungen die Qualität der Lehrveranstaltungen.

Informationen zur Qualifikation der Dozentinnen und Dozenten finden Sie in den Kursbeschreibungen. Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage www.berlin.de/vhsmittle zu Qualifikation und Kompetenzen der Kursleitenden.

Bonussystem aktuell

Unabhängig von den Regelungen für Präventionskurse bestimmen die gesetzlichen Krankenkassen in ihren Satzungen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen eines Bonus-Systems anerkennen. Die Verfahren sind sehr unterschiedlich, bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Bei Vorliegen der Voraussetzungen können Sie sich in unseren Servicebüros zur Bestätigung Ihrer regelmäßigen Teilnahme das Bonusheft abstempeln lassen.

Qualitätssicherung in der Gesundheitsbildung

Die Berliner Volkshochschulen sind zertifiziert nach der Methode der European Foundation for Quality Management (EFQM).

Hygienekonzept

Unser Ziel ist eine geregelte und sichere Durchführung der Gesundheitskurse. Der Schutz aller Teilnehmenden, Kursleitenden und Mitarbeitenden steht hierbei an oberster Stelle. Wir haben ein Hygienekonzept für unsere Lehrstätten, welches die erforderlichen Maßnahmen zur Durchführung sowie Gestaltung des Kursbetriebes beinhaltet, ausgearbeitet und auf unserer Webseite veröffentlicht (www.berlin.de/vhsmittle-hygienekonzept). Das Hygienekonzept wird laufend aktualisiert und um Neuerungen ergänzt.

Auf unserer Webseite veröffentlichen wir aktuelle Kurs- und Bildungsangebote, die Sie wie gewohnt auch online buchen können.



<https://www.berlin.de/vhs/volkshochschulen/mitte/kurse/gesundheit/>

Wir wünschen Ihnen viel Freude im Kurs und Gesundheit!

Elternakademie

Sanfte Hände – Babymassage nach Leboyer

für Eltern mit Babys

Mittlerweile sind die positiven Wirkungen der Babymassage auch wissenschaftlich belegt: Babys, die regelmäßig massiert werden, zeigen eine bessere körperliche und motorische Entwicklung, sind aufmerksamer und schlafen besser. Durch die stimulierenden Berührungen werden Atmung und Immunsystem angeregt und das Verdauungssystem unterstützt. Besonders sollte uns aber der sanfte Dialog zwischen Eltern und Kind am Herzen liegen. Es ist für beide einfach schön! Die Berührungen geben Halt, Geborgenheit und Sicherheit und schaffen eine besondere Bindung, die über die Babyzeit hinaus begleitet.

Wichtig ist: alle Babys sind willkommen, ob unruhig, schreiend oder müde.

Empfohlenes Alter: 2 bis 10 Monate.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Tara W. Rödel arbeitet als Heilpraktikerin, als Krankenschwester in der Notaufnahme, ist Kursleiterin verschiedener Eltern-Kind-Kurse und selbst Mutter von drei Kindern.

TARA W. RÖDEL

Mi300-020F	01.02.–01.03.2023
10 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
5 X MI, 10.00–11.30 UHR	35,50 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	22,50 EURO ermäßigt
Raum C5	

TARA W. RÖDEL

Mi300-020S	03.05.–31.05.2023
10 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
5 X MI, 10.00–11.30 UHR	35,50 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	22,50 EURO ermäßigt
Raum C5	

Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern

Kinder haben einen großen Bewegungsdrang und häufig Schutzengel. Bei Unfällen kann es jedoch nicht nur zu Schrammen, sondern auch zu Notfallsituationen kommen. Bis der Rettungswagen kommt, vergehen 10 - 15 Minuten, eine viel zu lange Zeit, um sie ungenutzt vergehen zu lassen. Das Wissen zu besitzen, wie man im Notfall handeln kann, gibt Ruhe und Sicherheit. In diesem Kurs werden das Erken-

nen verschiedener Notfallsituationen und deren Vorbeugung erläutert sowie Sofortmaßnahmen geübt.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

Babys können mitgebracht werden, müssen aber nicht dabei sein.

ZUR PERSON TARA W. RÖDEL: SIEHE LINKE SPALTE

TARA W. RÖDEL

Mi300-021F	01.02.–01.03.2023
10 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
5 X MI, 11.45–13.15 UHR	35,50 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	22,50 EURO ermäßigt
Raum C5	

TARA W. RÖDEL

Mi300-021S	03.05.–31.05.2023
10 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
5 X MI, 11.45–13.15 UHR	35,50 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	22,50 EURO ermäßigt
Raum C5	

F. M. Alexander-Technik für Eltern und Babys

F. M. Alexander-Technik unterstützt die Bewegungsentwicklung Ihres Kindes und hilft, frühkindliche Reflexe vollständig zu integrieren. In diesem Kurs lernen Mütter und Väter, dies zu nutzen! Es erwartet Sie eine ruhige Atmosphäre mit der Möglichkeit eines Austauschs. Tipps zum rückenfreundlichen Tragen runden das Programm ab.

Your course instructor can answer your questions in English when required. Tanja Hübner ist ausgebildete Alexander-Technik-Lehrerin. Ihr Unterricht ist durch ihre langjährige Erfahrung als Tanz- und Bewegungslehrerin beeinflusst, darüber hinaus beschäftigt sie sich mit der Verbindung von Alexander-Technik und den frühkindlichen Reflexen.

Für Babys von 1 bis 15 Monaten.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Tanja Hübner ist ausgebildete Alexander-Technik-Lehrerin. Ihr Unterricht ist durch ihre langjährige Erfahrung als Tanz- und Bewegungslehrerin beeinflusst, darüber hinaus beschäftigt sie sich mit der Verbindung von Alexander-Technik und den frühkindlichen Reflexen.

TANJA HÜBNER

Mi300-030F	21.02.–21.03.2023
10 Unterrichtseinheiten	6 Teilnehmer/-innen
5 X DI, 10.00–11.30 UHR	35,50 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	22,50 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

TANJA HÜBNER

Mi300-030S	02.05.–30.05.2023
10 Unterrichtseinheiten	6 Teilnehmer/-innen
5 X DI, 10.00–11.30 UHR	35,50 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	22,50 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Yoga, Entspannung und Körperbewusstsein

Zur Geburtsvorbereitung für Schwangere

Achtsamkeit und Yoga zeigen wunderbare Wege auf, um sich während der Schwangerschaft entspannt und effektiv auf die Geburt vorzubereiten. Dies hilft dir, dich in dieser Zeit der Veränderung erneut zu finden, dich zu entwickeln und Körperbewusstsein aufzubauen um angstfrei und selbstbestimmt die Geburt deines Kindes zu erleben.

Durch Körperarbeit lernst du optimale Geburtspositionen – und Bewegungen zur Unterstützung deines Babys auf seinem Geburtsweg und zu einer leichten Geburt.

Neben dem Erlernen von Wehenatmen - und Tönen, die dich durch alle Phasen der Geburt begleiten, beckenöffnendem Yoga und Yoga für spezifische Beschwerden, stärken auf mentaler und emotionaler Ebene dein Geburtsmantra, Selbsthypnose und Entspannungsübungen.

Dieser Workshop kann ab dem 4. Schwangerschaftsmonat besucht werden und ist eine gute Ergänzung zum klassischen Geburtsvorbereitungskurs.

Bitte Decke und Kissen, Stift und Papier mitbringen.



Runa Bulla ist Masseurin/med. Bademeisterin und unterrichtet langjährig Yoga, Pilates und verschiedenen Massageformen aus dem therapeutischen als auch aus dem Wellnessbereich. Ihr Wissen und ihre Erfahrungen aus den verschiedenen Bereichen fließen in ihren Kursen und Workshops mit ein, sodass der ganzheitliche Aspekt im Vordergrund steht.

RUNA BULLA

Mi300-050F	25./26.02.2023
7 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–13.00 UHR	30,73 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	19,73 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Entspannung, Körpererfahrung, sanfte Bewegung

Die Erwärmungsphase vor jeder Stunde ist ein wichtiger Bestandteil des Kurses! Sie dient nicht nur der Einstimmung, sondern bereitet die Muskulatur auf das Training / den Kursinhalt vor. Es ist deshalb wichtig, pünktlich zu erscheinen, um diesen Effekt zu unterstützen.

Autogenes Training – Grundkurs

Grundkurs

Das Autogene Training ist eine Methode der Tiefenentspannung, bei der gelernt wird, sich selbst besser wahrzunehmen und zu beeinflussen und bietet bei regelmäßigem Üben eine wirkungsvolle Selbsthilfe für den Alltag und den Beruf, um die Gesundheit zu stärken und Stress vorzubeugen. Im Kurs werden die sechs Grundübungen (Schwere-, Wärme-, Atem-, Herz-, Bauch- und Stirnübung) vorgestellt und geübt. Der Austausch in der Gruppe unterstützt diese neuen Erfahrungen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Regelmäßige Teilnahme und Bereitschaft zum Üben zu Hause sind erwünscht.



Andreas Brüning ist Dipl. Sozialpädagoge, Master in Science Communication und seit 1996 Kursleiter für Autogenes Training.

ANDREAS BRÜNING

Mi301-011F	10.01.–21.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.30–19.00 UHR	62,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 31.01.	36,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.12	

ANDREAS BRÜNING

Mi301-011S	18.04.–27.06.2023
22 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 17.30–19.00 UHR	67,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	38,80 EURO ermäßigt
Raum 4.12	



Auch ohne musikalische Vorkenntnisse werden die Teilnehmenden schnell warm

Entspannung durch Gesang

Singen vertreibt nicht nur trübe Gedanken, sondern hilft auch dem Körper, sich aktiv zu entspannen. Mit Atem-, Stimm- und Rhythmusübungen werden wir uns sehr leichte ein- und mehrstimmige Stücke aus der klassischen, Pop- und Jazzmusik erarbeiten. Der freie und lustvolle Umgang mit der eigenen Stimme sowie das Erlebnis gemeinsam erzeugter Klänge und die so erreichbare Entspannung stehen im Vordergrund der Kurse, die von einer Sängerin/einem Sänger geleitet werden. Noten oder andere musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte in lockerer, bequemer Kleidung kommen.



Anke Heuer hat an der Musikhochschule „Carl Maria von Weber“ in Dresden Gesang und Gesangspädagogik studiert. Neben ihrer Tätigkeit als Sängerin unterrichtet sie seit vielen Jahren und gibt Kurse auch außerhalb Berlins. Ein freudvoller Umgang mit der eigenen Stimme – das ist das Hauptanliegen ihrer pädagogischen Arbeit.

ANKE HEUER	
Mi301-035F	09.01.–20.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 18.15–19.45 UHR	60,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 30.01.	34,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 0.08	

ANKE HEUER	
Mi301-036F	09.01.–20.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 20.00–21.30 UHR	60,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 30.01.	34,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 0.08	

ANKE HEUER	
Mi301-037F	12.01.–23.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–18.30 UHR	60,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 02.02.	34,00 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum C5	

ANKE HEUER	
Mi301-038F	12.01.–23.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 18.45–20.15 UHR	60,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 02.02.	34,00 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum C5	

ANKE HEUER	
Mi301-035S	17.04.–26.06.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X MO, 18.15–19.45 UHR	54,80 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.05. und 29.05.	31,40 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 0.08	

ANKE HEUER	
Mi301-036S	17.04.–26.06.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X MO, 20.00–21.30 UHR	54,80 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.05. und 29.05.	31,40 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 0.08	

ANKE HEUER	
Mi301-037S	20.04.–29.06.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–18.30 UHR	60,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 18.05.	34,00 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum C5	

ANKE HEUER	
Mi301-038S	20.04.–29.06.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 18.45–20.15 UHR	60,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 18.05.	34,00 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum C5	

Wochenend-Workshop

ZUR PERSON ANKE HEUER: SIEHE LINKE SPALTE

WOCHENENDKURS

ANKE HEUER	
Mi301-046F	04./05.03.2023
12 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–15.00 UHR	44,00 EURO Entgelt
	26,00 EURO ermäßigt

ANKE HEUER	
Mi301-046S	10./11.06.2023
12 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–15.00 UHR	44,00 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	26,00 EURO ermäßigt
Raum 305	

Französische Chansons singen

Wochenend-Workshop

„Quand il me prend dans ses bras, je vois la vie en rose“

Französisch ist die Sprache der Poesie und wird als eine sehr musikalische Sprache bezeichnet. Wir entdecken die berühmten französischen Klassikern, erarbeiten ein kleines Chanson-Repertoire, und lernen so – gemeinsam singend – mit der Aussprache und dem Vokabular umzugehen!

Minimale französische Vorkenntnisse sind erforderlich.

Bitte in lockerer, bequemer Kleidung kommen.



Carole Martiné ist in Paris geboren. Sie studierte Musikwissenschaft, Jazz und Musikpädagogik in Paris und Tours. Sie ist als Sängerin und Gesangspädagogin in Berlin tätig. Im Vordergrund steht immer der Spaß am Singen!

WOCHENENDKURS

CAROLE MARTINÉ

Mi301-057F	19.02.2023
6 Unterrichtseinheiten	8–16 Teilnehmer/-innen
SO 10.00–15.00 UHR	26,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	17,00 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

CAROLE MARTINÉ

Mi301-057S	14.05.2023
6 Unterrichtseinheiten	8–16 Teilnehmer/-innen
SO 10.00–15.00 UHR	26,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	17,00 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

Die fünf Elemente: Entspannung und Genuss im Alltag

Onlinekurs

Was genau sind eigentlich die fünf Elemente? Und wie kann ich sie in meinem Alltag nutzen? Darum geht es in diesem praktischen Kurs. Jede Woche erkunden wir ein Element: Metall, Erde, Feuer, Wasser und Holz sowie je zwei Meridiane und ihr Lebensprinzip.

Das Konzept von Ki, Yin und Yang und dem Zyklus der Elemente wird durch einfache Übungen am eigenen Körper erfahrbar. Dazu zählen Druckmassagetechniken aus dem Shiatsu, aber auch kurze Meditationen und Achtsamkeitsübungen. Diese wirken entweder ausgleichend und harmonisierend oder aktivierend. So erfahren Sie, welchen Zusammenhang es zwischen Ihrem Körper und Ihrem emotionalen sowie mentalen Wohlbefinden gibt, woran Sie Ungleichgewichte erkennen und wie Sie diese ausbalancieren bzw. das jeweilige Element konkret stärken können. Außerdem erhalten Sie zu jedem Meridian weitere Forschungsaufgaben für Zuhause: Audios zur Vertiefung, Reflexionsfragen sowie einen Fokus der Woche und natürlich verschiedene Körperübungen, die Sie zwischen den Kurstagen leicht in den Alltag integrieren können. Alle Inhalte werden mehrmals wiederholt und es gibt Raum für Fragen und Austausch. Im Vordergrund stehen dabei Genuss, spielerisches Experimentieren und Erkunden der fünf Elemente in uns und unserem Leben.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte tragen Sie bequeme und lockere Kleidung. Sie benötigen einen Teppich oder eine Yogamatte sowie eine bequeme Sitzunterlage für den Boden.

Halten Sie Papier und Buntstifte bereit und Ihre Fingernägel möglichst kurz.

■ **Astrid Ohnmacht ist Shiatsu-Praktikerin (Dipl.) und Erwachsenenbildnerin (M. A.). In ihrer Berliner Praxis begleitet sie seit vielen Jahren Menschen mit Shiatsu, Klang und Massage. Sie ist fasziniert von dem Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Emotionen sowie dem Zyklus der fünf Elemente. Dieses Wissen und die Erfahrungen gibt sie mit großer Freude in Onlinekursen weiter. Die Theorie wird darin durch spielerisches Experimentieren und Erforschen am eigenen Körper erfahrbar.**



ASTRID OHNMACHT

Mi301-080S	19.04.–07.06.2023
16 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
8 X MI, 19.00–20.30 UHR	57,60 EURO Entgelt
ONLINE	36,80 EURO ermäßigt

Meditation

Verschiedene Techniken kennenlernen

In diesem Kurs erfahren Sie, was Meditation ist, wie sie zu erlernen und anzuwenden ist. Sie bekommen einen Überblick über verschiedene Meditationstechniken: welche Techniken Stress abbauen, Gedanken abschalten helfen, Tagesaktivität oder Nachtruhe fördern. Sie erfahren, wie Sie Ängste (z.B. Prüfungsangst), Zweifel, Wut loswerden, Verspannungen vermeiden und Schmerzen lindern können. Sie lernen abzuschalten, sich körperlich und geistig zu entspannen und zu erholen. Es wird erklärt, wie Sie diese Techniken speichern und nach Bedarf in jeder Situation mental abrufen können.

Mit Entspannungsübungen

Bitte lockere Kleidung, warme Socken und Schreibmaterial mitbringen.



Anja Bodenstein hat Staatswissenschaften und Sozialpolitik studiert und viele Jahre in einem klassischen Bürojob gearbeitet. Aus dem Wunsch heraus durch ein Gleichgewicht von Bewegung und Entspannung einen Ausgleich zum Alltag zu leben, vertiefte sie ihr Wissen über Yoga. Heute gibt sie dieses als fundiert ausgebildete Yogalehrerin, als Personal Trainerin und Ernährungsberaterin von Herzen weiter. „In meinen Klassen gestalte ich körperlich und geistig ganzheitlich ansprechende Sequenzen. Mir ist dabei das achtsame Zentrieren genauso wichtig wie Aufrichtung und kraftvolle Ruhe.“

WOCHENENDKURS

ANJA BODENSTEIN

Mi301-090F	12.02.2023
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 10.00–17.00 UHR	32,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,80 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Eine Einführung in das Thema Stressbewältigung mit Achtsamkeit

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein erfahrungsorientiertes Trainingsprogramm, das jahrtausendealtes Wissen über die positive Wirkung von Meditation, Geistes- schulung und Körperarbeit mit modernen Erkenntnissen der Stressforschung, Psychologie und Kommunikationsfor- schung vereint. MBSR wurde vor ca. 25 Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik Massachusetts ent- wickelt und zeigt Menschen einen Weg auf, wie sie durch das Erlernen und Praktizieren von Achtsamkeit wieder mehr Präsenz, Gelassenheit und Lebendigkeit in ihr Leben bringen können. MBSR richtet sich an Menschen, die Wege su- chen, mit Stressbelastungen in Beruf und Privatleben hilf- reich umzugehen, die körperlich oder psychischen belastet sind oder die ein lebendiges Gewahrsein im Alltag kultivie- ren und entwickeln möchten. Mit MBSR leisten Sie einen aktiven Beitrag zur Verbesserung ihrer Gesundheit und Le- bensqualität.

Folgende Übungen und Inhalte werden den Kursverlauf be- gleiten:

- Körperarbeit und sanfte Übungen aus dem Yoga
- Achtsame Körperwahrnehmung
- Achtsamkeitsmeditationen
- Alltagsnahe Achtsamkeitsübungen
- Einführung und Reflektion verschiedener Schwerpunk- themen
- Erfahrungsaustausch

MBSR-Kurse ersetzen keine medizinische oder psychothera- peutische Behandlung. Auch ist eine allgemeine psychische Stabilität wichtig, damit keine Überforderung entsteht.

Bitte bringen Sie eine bequeme Unterlage/Matte für längeres Liegen, eine Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mit.



Anja Nothelfer ist Heilpraktikerin, MBSR-Trainerin und Klangschalentherapeutin.

WOCHENENDKURS

ANJA NOTHELFER

Mi301-122F	25./26.02.2023
16 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	61,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	35,20 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR nach Jon Kabat-Zinn

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein erfahrungsorientiertes Trainingsprogramm, das jahrtausendealtes Wissen über die positive Wirkung von Meditation, Geistes- schulung und Körperarbeit mit modernen Erkenntnissen der Stressforschung, Psychologie und Kommunika- tionsforschung vereint. MBSR wurde vor ca. 25 Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik Massachusetts ent- wickelt und zeigt Menschen einen Weg auf, wie sie durch das Erlernen und Praktizieren von Achtsamkeit wieder mehr Präsenz, Gelassenheit und Lebendigkeit in ihr Leben bringen können. MBSR richtet sich an Menschen, die Wege su- chen, mit Stressbelastungen in Beruf und Privatleben hilf- reich umzugehen, die körperlich oder psychischen belastet sind oder die ein lebendiges Gewahrsein im Alltag kultivie- ren und entwickeln möchten. Mit MBSR leisten Sie einen aktiven Beitrag zur Verbesserung ihrer Gesundheit und Le- bensqualität.

Folgende Übungen und Inhalte werden den Kursverlauf be- gleiten:

- Körperarbeit und sanfte Übungen aus dem Yoga
- Achtsame Körperwahrnehmung
- Achtsamkeitsmeditationen
- Alltagsnahe Achtsamkeitsübungen
- Einführung und Reflektion verschiedener Schwerpunk- themen
- Erfahrungsaustausch

MBSR-Kurse ersetzen keine medizinische oder psychothera- peutische Behandlung. Auch ist eine allgemeine psychische Stabilität wichtig, damit keine Überforderung entsteht.

Um optimal vom Kurs profitieren zu können setzt das Ange- bot eine Bereitschaft zum selbständigen täglichen Üben vo- raus. Dazu bekommen Sie umfangreiches Übungsmaterial ausgehändigt. Die Kosten für das Übungsmaterial (15 Euro) bezahlen Sie bitte bei der Kursleiterin.

Bitte bringen Sie eine bequeme Unterlage/Matte für längeres Liegen, eine Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

ZUR PERSON ANJA NOTHELFER: SIEHE LINKE SPALTE

ACHTWOCHEN-KURS MIT VORGESPRÄCHSTERMIN

ANJA NOTHELFER

Mi301-124F	26.01.–30.03.2023
30 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X DO, 10.00–12.30 UHR	104,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 02.02.	59,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

A training in mindfulness meditation

MBSR in English

MBSR is a training in mindfulness, clarity and relaxation.

About thirty years ago Jon Kabat-Zinn developed a course structure that enables people to improve their lives, to handle stressful situations more successfully, to manage ruminating thinking processes and negative emotions.

Mindfulness is a way to appreciate the moment in life as it is rather than we want it to be. Our responses often happen on auto-pilot without much thinking about it.

In the course of the training you will get to know various practices that support the process of becoming mindful in everyday life like the Bodyscan, sitting meditation practices and simple stretches taken from Hatha-Yoga.

In order to gain maximum from a training like this you need to be prepared to practice about 45 minutes a day with the support of guiding audio recordings.

An eight week training course with a preliminary introductory meeting

You can purchase the training material (15€) directly from the trainer.

Please, bring along: a blanket, a small cushion, a supporting mat and loose warm clothing.



Dr. Ayse Dayi is a psychologist (recognized in Germany), medical sociologist and healer. She received her B.A. degrees in Psychology and in Political Science & International Relations from Bogaziçi University in Turkey and PhD in Human Development & Family Studies from Penn State University in the U.S. After 15 years of teaching and researching in the U.S., Turkey, Switzerland and Germany

AYSE DAYI

Mi301-126F	09.02.-20.04.2023
42 Unterrichtseinheiten	6-9 Teilnehmer/-innen
9 X DO, 09.00-12.00 UHR	144,53 EURO Entgelt
SO 02.04., 10.00-16.00 UHR	80,53 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37; LINIENSTR. 162	
Raum 4.12; Raum C5	

Re-membering and Honoring my Sacred Feminine: A Women's Circle on Gender, Body and Sexuality

For ages, women and femininity have been suppressed and mistreated by the patriarchal systems that still dominate most cultures. For some time though we see the whole world and our GAIA -MotherEarth- going through a change,

a shift that is bringing back the power to the Sacred Feminine that it deserves while leading to a redefinition of the masculine. We see evidence of this unfolding, in rising female leadership in the world (from Greta to feminist leaders in New Zealand and Latin America), increase in sacred feminine and sacred masculine/ masculinity gatherings, and growing ecological movements and ways of life that is in right relationship with the Earth.

This is a course for all who self-define as women. The course is meant to be a collective exploration of our femininity, with an aim to liberate our minds and bodies of the cultural notions of shame, guilt, imperfection, limited expression in the world, and to discover and reconnect to our Sacred Femininity, to the ancient wisdom of our bodies and sexuality and create new ways of being that are more healing, balanced and whole. The format of the course will be a women's sharing circle, held for 8 weeks (1 introduction session followed by 7 weeks of gestation/unfolding). Using scientific and fictive readings, films, writing exercises, artwork, movement, meditation and sharing of our own experiences from childhood to now in a safe environment, we will explore together topics such as gender, historical degradation of the feminine, body image, childbirth, menstruation, contraception/abortion, motherhood, and close with the session on re-membering and reuniting with the Sacred Feminine.

ZUR PERSON AYSE DAYI: SIEHE LINKE SPALTE

AYSE DAYI

Mi301-127F	06.02.-27.03.2023
24 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
8 X MO, 09.30-12.00 UHR	79,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	43,80 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Farkindalık Temelli Stres Azaltma Eğitimi

MBSR in Türkisch

MBSR, Jon Kabat-Zinn tarafından 1970'lerin sonlarında oluşturulmuş ve o zamandan bu yana hem bireysel hem kurumsal bağlamda (işyerlerinde, üniversitelerde, hastahanelerde, vs.) bir çok farklı grup tarafından deneyimlenmiş, bütüncül sağlık, konsantrasyon ve stresle daha iyi başetme üzerine olumlu etkileri bilimsel olarak kanıtlanmış sistematik bir programdır. Program farkındalıkla yoga, temel meditasyon teknikleri, iletişim egzersizleri ve günlük pratikler yardımıyla zihnimizin ve bedenimizin işleyişini, bize hizmet etmeyen otomatik düşünce, duygu ve davranış kalıplarımızı keşfederek zihnin daha sakin, odaklı ve uyanık hale gelmesine, kalbin ve duyguların sakinleşmesine ve hayatın zorlukları karşısında daha bilinçli ve tepkiler vermeme yardımcı olur. Tanışma oturumu, 8 hafta ders ve sessizlik günü içeren bu program toplamda 10 hafta sürecek olup, ders saati dışında günde ortalama 45 dakikaya kadar vatan pratikler içerir. Pratikleri yaptıkça faydasını gözlemleyebilirsiniz. Eğitmen Dr. Ayşe Dayi, IMA: İnstitut für Achtsamkeit MBSR Eğitmeni, Şai Tubali Meditasyon Okulu ve Reiki Master Teacher Sertifikalarına sahip bir psikolog, sosyolog ve meditasyon

öğretmenidir. Eğitim materyallerini (15 Euro) egitmenen alabilirsiniz. Eğitim dili Türkçe'dir. Eğitim Türkçe'nin yani-sira başlangıç seviyesinde Almanca, orta seviyede Fransızca ve iyi derecede İngilizce de bilmektedir. Derslere lütfen rahat hareket edebileceğiniz kıyafetlerle gelin.

Eğitim materyallerini (15 Euro) egitmenen alabilirsiniz. Eğitim dili Türkçe-dir.

Eğitmen başlangıç seviyesinde Almanca ve iyi derecede İngilizce de bilmek-tedir. Derslere rahat hareket edebileceğiniz kıyafetlerle gelin.

- **Istanbul doğumlu ol'an ve Berlin'de ikamet eden Dr. Ayşe Dayı psikolog, sosyolog, sosyal hak savunucusu, meditasyon öğretmeni ve Reiki yolcusudur (RMT). Doktorasını ABD'de İnsan Gelişimi ve Aile Çalışmaları ve Kadın Çalışmaları alanlarında alan Dr. Dayı Kasım 2020'de kurduğu Orca Dreams: Farkındalıkla Yaşam Platformu ile kişilere ve kurumlara MBSR ve benzeri programlar sunmaktadır. Kendisi Avrupa kıtasında Farkındalık Temelli Yaklaşımlar üzerine eğitim veren eski kurum ol'an IMA: Institute für Achtsam-keit'tan MBSR Eğitmeni Sertifikasına sahip ve Verband der Achtsamkeitslehrenden MBSR-MBCT: MBSR-MBCT Farkındalık Eğitmenleri Derneği üyesidir.**

AYŞE DAYI

Mi301-128F	20.01.–31.03.2023
42 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X FR, 16.00–19.00 UHR	144,53 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.02.	80,53 EURO ermäßigt
SA 25.03., 10.00–16.00 UHR	
VHS, TURMSTR. 75	
Raum 205	

F. M. Alexander-Technik am Mittag – Online

Besser als Power napping

Innehalten, die natürliche Aufrichtung zu erleben und Ver-spannungen loszulassen schenkt Ihnen in der Mitte des Ta-ges frische Energie. Effektiver sogar als ein Mittagsschlaf. Sie lernen in diesem Kurs aber auch langfristig einen guten Selbstgebrauch kennen, ihn bewusst einzusetzen und damit Ihren Alltag wesentlich zu erleichtern.

Der Kurs ist offen für Anfängerinnen und Anfänger sowie Erfahrene, zum Kennenlernen und Vertiefen.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

- **Tanja Hübner (Foto siehe Seite 133) ist ausgebildete Alexander-Technik-Lehrerin. Ihr Unterricht ist durch ihre langjährige Erfahrung als Tanz- und Bewegungs-lehrerin beeinflusst, darüber hinaus beschäftigt sie sich mit der Verbindung von Alexander-Technik und den frühkindlichen Reflexen. Am Hochschulzentrum für Tanz/Berlin (UdK) assistiert sie seit 2010 in den Alexander-Technik-Klassen.**

TANJA HÜBNER



Mi301-130F	10.01.–21.03.2023
13 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 13.15–14.15 UHR	50,67 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 31.01.	30,67 EURO ermäßigt
ONLINE	

TANJA HÜBNER



Mi301-130S	18.04.–27.06.2023
14 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 13.15–14.15 UHR	54,93 EURO Entgelt
ONLINE	32,93 EURO ermäßigt

F. M. Alexander-Technik Grundkurs

Wir haben von Natur aus einen guten Selbstgebrauch. Ein uns angeborener Aufrichtungsmechanismus, das dynamische Verhältnis von Hals, Kopf und Rücken, sorgt für mühelose Aufrichtung, Kraft und Präsenz. Doch wir stören ihn durch unbewusste Gewohnheiten und machen uns das Leben schwer. Wie können wir die natürliche Leichtigkeit wieder finden? Durch Erkennen der ungünstigen Muster. Durch Innehalten der gewohnten Bewegungsreaktionen. Durch mentale Anweisungen, die unser psychophysisches Verhältnis positiv beeinflussen. Durch klares Körperbewusstsein. In Gruppen- und Einzelarbeit werden in diesem Kurs die Prinzipien der F. M. Alexander-Technik vermittelt und wie sie unmittelbar im Alltag angewendet werden können. Dieser Kurs ist ein gutes Warm Up für den Kurs „Stimme und Präsenz“.

Der Kurs ist offen für Anfängerinnen und Anfänger sowie Erfahrene, zum Kennenlernen und Vertiefen.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

ZUR PERSON TANJA HÜBNER: SIEHE 133

- **Patricia Fesenmeyer ist Lehrerin für F. M. Alexander-Technik. Es macht ihr Freude, einen Raum zu schaffen, indem experimentiert werden kann und Wege gefunden werden dem Leben mit Leichtigkeit zu begegnen.**

TANJA HÜBNER

Mi301-135F	12.01.–23.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–18.30 UHR	76,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 02.02.	44,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.12	

PATRICIA FESENMAYER

Mi301-135S	20.04.–29.06.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–18.30 UHR	76,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 18.05.	44,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.12	



Aufrichtung von Kopf bis Fuß – die Kursleiterin arbeitet mit einem Teilnehmer an der Körperhaltung

Stimme und Präsenz

Unterstützen und entwickeln mit F. M. Alexander-Technik

Die Basis für eine kräftige Stimme und eine klare Präsenz ist die natürliche Aufrichtung. Sie erlaubt Atmung und Stimme ohne Anstrengung zu geschehen und authentische Präsenz entfaltet sich von selbst. Der Schauspieler F. M. Alexander erlebte wie sich durch die Entdeckung des angeborenen Aufrichtungsmechanismus und eines bewussten Umgang mit sich selbst seine massiven Stimmprobleme lösten. Doch nicht nur Schauspieler oder Menschen mit Stimmproblemen profitieren von der Alexander-Technik, sie ist für jeden hilfreich, der sich eine präzente Stimme und eine klangvolle Präsenz wünscht.

Bitte lockere Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English and Spanish when required.

ZUR PERSON PATRICIA FESENMEYER: SIEHE SEITE 139

- **Mireia Aragonès wurde in Barcelona als Tänzerin und Pilates-Lehrerin ausgebildet. 2011 bis 2014 absolvierte sie eine Ausbildung zur Lehrerin der F.M. Alexander-Technik in Berlin. Seitdem unterrichtet sie Einzel- und Gruppenunterricht in freier Praxis, an Universitäten und assistiert im HZT. Ihre Leidenschaft besteht darin, Menschen zu helfen, sich mit sich selbst zu verbinden, ihre Selbstwahrnehmung und Wahlmöglichkeiten durch Bewegung, Achtsamkeit und Spiel zu erweitern.**

PATRICIA FESENMEYER

Mi301-138F	12.01.–23.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 18.45–20.15 UHR	76,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 02.02.	44,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.12	

MIREIA ARAGONÉS CAROL

Mi301-138S	20.04.–29.06.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 18.45–20.15 UHR	76,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 18.05.	44,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.12	

Rückgrat haben durch die Alexander-Technik

Aufrichtung geschieht durch Muskeln, die direkt an der Wirbelsäule entlang verlaufen. Ihre Funktion ist es, die Wirbelsäule aufzurichten und darüber liegende Muskelschichten zu aktivieren. Sie sind somit die wichtigsten Muskeln für einen gesunden Rücken. Direktes Körpertraining erreicht diese tiefe Muskulatur aber nur schwer. In dem Kurs zeige ich Ihnen eine indirekte Methode, die das kann. Sie lernen den natürlichen Aufrichtungsreflexmechanismus und mentale Anweisungen als alltägliches Bodybuilding kennen. Und Sie erleben, dass gutes Selbstbewusstsein im wahrsten Sinne des Wortes von innen, von einem starken Rückgrat, kommt.

Bitte lockere Kleidung und eine Decke mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Heike Sheratte, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, studierte Tanz in München und New York. Seit 1996 ist sie Lehrerin der F. M. Alexander-Technik. Sie unterrichtet in freier Praxis, am Ausbildungszentrum für F. M. Alexander-Technik, Berlin und als Dozentin an der Musikhochschule „Hanns-Eisler“. An der City VHS Mitte gibt sie seit 20 Jahren Alexander-Technik-Kurse.

WOCHENENDKURS

HEIKE SHERATTE

Mi301-146F	22.04.2023
8 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–17.00 UHR	35,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	22,40 EURO ermäßigt
Raum 4.12	



Kursleiterin Heike Sheratte demonstriert mit der Alexandertechnik eine natürliche Aufrichtung

Das Schreckmuster auflösen mit der F. M. Alexander-Technik

Unser Leben ist ungeheuer temporeich, die vielfältigen Veränderungen sind oft kaum mehr zu fassen. Es kommt zu Anpassungsproblemen im gesamten Organismus. Eines davon ist das Schreckmuster, unsere instinktive Schutzreaktion. Wir ziehen Hals, Kopf und Schultern zusammen.

Wird das Scheckmuster zum Dauerzustand, kommt es zu Verspannungen und Schmerzen in diesen und anderen Bereichen des Körpers. Außerdem beeinflusst es die Psyche negativ. In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie das Schreckmuster durch gute Selbstwahrnehmung, mentale Anweisungen und indirekte Bewegungsaktivitäten auflösen können. Wenden Sie die Werkzeuge in Ihrem Alltag an, stellen sich nach und nach Leichtigkeit, bewusste Anpassung und psychisches Wohlergehen ein.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte (oder Alternative), Handtuch, Hallensportschuhe.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON HEIKE SHERATTE: SIEHE SEITE 140

WOCHENENDKURS

HEIKE SHERATTE

Mi301-147F	13.05.2023
8 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–17.00 UHR	35,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	22,40 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Training in Bewegungsevolution®

Vormittagskurs

Die Bewegungsevolution® unterstützt Sie, im Körper Durchlässigkeit zu erleben und unnötige Spannungen loszulassen. Sie ist aktivierend und entspannend zu gleich, verbessert die Koordinaten und Beweglichkeit. Das Training ist sanft und gibt Zeit, im eigenen Körper anzukommen, so wechseln sich Phasen der Aktivität und Ruhe ab. Die Bewegungsphasen im Training basieren auf der frühkindlichen Bewegungsverhalten und den frühen Reflexen und helfen, diese zu integrieren.

Menschen, die eine gute Aufrichtung, körperliche Spannungen abbauen, eine Rechtslinksschwäche ausgleichen oder einfach nur beweglich bleiben möchten, können von dieser Methode profitieren.

Bitte dicke Socken und 1-2 Taschenbücher als Kopfunterlage mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON TANJA HÜBNER: SIEHE 133

TANJA HÜBNER

Mi301-156F	13.01.–24.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	5 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 10.00–11.30 UHR	76,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 03.02.	44,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.12	

TANJA HÜBNER

Mi301-156S	21.04.–30.06.2023
22 Unterrichtseinheiten	5 Teilnehmer/-innen
11 X FR, 10.00–11.30 UHR	82,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	47,60 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Erleichterung für Augen, Nacken, Schultern

FELDENKRAIS® Bewusstheit durch Bewegung

Sitzen Sie häufig am Computer? Schauen Sie ständig in Ihr Handy? Haben Sie einen Beruf, der wiederkehrende und einseitige Handlungen mit den Armen oder Händen erfordert oder in dem Sehen eine spezifische Rolle spielt? In diesem Workshop führe ich Sie durch Lektionen, mit denen Sie Ihr Sehen wieder variieren lernen können, Ihren müden Nacken wieder aufrichten lernen können und Ihre Schultern befreien lernen können.

FELDENKRAIS® ist eine Lernmethode, die durch daserspüren und Wahrnehmen von Bewegung eine Verbesserung von Haltung, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht bewirkt.

Alle angesagten Bewegungen führen Sie langsam, spürend und erforschend durch. Dadurch können Sie die eigenen Bewegungsabläufe bewusst erleben, Gewohnheiten in ihnen erkennen und Alternativen ausprobieren. Dies ist ein körperlicher Lernprozess, der Ihr persönliches Denken, Fühlen und Handeln selbstbestimmt verändert und stärkt und sogar chronische Schmerzen lindern kann.

Die Lektionen der FELDENKRAIS® Methode sind für Menschen jeden Alters und aller Arbeits- und Lebensbereiche geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Matten und Hocker sind am Unterrichtsort vorhanden.

Bitte bringen Sie sich 1 Decke und 1 Kopfunterlage mit.

Bitte tragen Sie bequeme, wärmende Kleidung und Socken.

Your course instructor can answer your questions in English and French when required.

ZUR PERSON CORNELIA MICHALEK: SIEHE SEITE 142

WOCHENENDKURS

CORNELIA MICHALEK

Mi301-171F	04.02.2023
5 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA 14.15–18.00 UHR	25,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	17,00 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Von den Füßen bis zum Kopf

FELDENKRAIS® Bewusstheit durch Bewegung

FELDENKRAIS® ist eine Lernmethode, die durch daserspüren und Wahrnehmen von Bewegung eine Verbesserung von Haltung, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht bewirkt. In diesem Wochenend- Workshop führe ich Sie durch vier Lektionen, die Ihnen zu einer besseren Aufrichtung und Offenheit, mehr Stabilität und Standhaftigkeit und geschmeidigerer Beweglichkeit und Flexibilität führen.

Alle angesagten Bewegungen führen Sie langsam, spürend und erforschend durch. Dadurch können Sie die eigenen Bewegungsabläufe bewusst erleben, Gewohnheiten in ihnen erkennen und Alternativen ausprobieren. Dies ist ein körperlicher Lernprozess, der Ihr persönliches Denken, Fühlen und Handeln selbstbestimmt verändert und stärkt und sogar chronische Schmerzen lindern kann.

Der Kurs ist auf 2 Tage à 3 Stunden aufgeteilt, so dass Sie genügend Zeit zur inneren Verarbeitung und für weitere Wochenendaktivitäten haben.

Die Lektionen der FELDENKRAIS® Methode sind für Menschen jeden Alters und aller Arbeits- und Lebensbereiche geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Matten und Hocker sind am Unterrichtsort vorhanden. Bitte bringen Sie sich 1 Decke und 1 Kopfunterlage mit. Bitte tragen Sie bequeme, wärmen-de Kleidung und Socken.

Your course instructor can answer your questions in English and French when required.



Cornelia Michalek ist seit 1992 Geigenlehrerin und Orchesterleiterin an der Musikschule Fanny Hensel und seit 2007 zertifizierte und durchgängig lizenzierte FELDENKRAIS® Pädagogin. Sie gründete 2008 das Studio für Musik und Feldenkrais in Berlin Gesundbrunnen.

WOCHENENDKURS

CORNELIA MICHALEK

Mi301-170F	18./19.03.2023
8 Unterrichtseinheiten	6-9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00-13.00 UHR	35,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	22,40 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Tiefer, erholsamer Schlaf

Sounder Sleep System®

Tiefer, erholsamer Schlaf ist erlernbar! Auf der Basis des Sounder Sleep Systems®, eines speziell für Menschen mit Schlafproblemen entwickelten Übungsprogramms, lernen Sie, aus einer tiefen Entspannung und inneren Ruhe heraus wieder auf natürliche Weise sanft in den Schlaf hinüberzugleiten. Die Übungen bieten wirksame Hilfe bei Ein- und Durchschlafstörungen. Spezielle Tagestechniken sind wunderbar einsetzbar für kurze Erholungspausen und zur Stressreduktion in Alltag und Beruf.

Die Übungen werden liegend und sitzend ausgeführt.

Matten und Hocker sind am Unterrichtsort vorhanden. Bitte bringen Sie sich 2 Decken, 2-3 Kissen und warme Socken mit.

Your course instructor can answer your questions in English and French when required.

ZUR PERSON CORNELIA MICHALEK: SIEHE OBEN

WOCHENENDKURS

CORNELIA MICHALEK

Mi301-172F	21./22.01.2023
12 Unterrichtseinheiten	6-9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.30-15.30 UHR	48,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	29,60 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

CORNELIA MICHALEK

Mi301-172S	29./30.04.2023
12 Unterrichtseinheiten	6-9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.30-15.30 UHR	48,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	29,60 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Fußreflexzonenmassage

In diesem Workshop geht es um unsere Füße. Was tun gegen kalte Füße? Wie bleiben sie bis ins hohe Alter beweglich? Im Mittelpunkt steht eine Einführung in die Fußreflexzonenmassage, als relativ einfach zu erlernende Methode, die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen. Die Massage wirkt entspannend und harmonisierend auf unseren Körper und dient, von Laien ausgeführt, vor allem der Gesundheitsvorsorge. Außer einer lokalen und intensiveren Durchblutung der Füße kann sie eine Verbesserung gestörter Gewebe- und Organfunktionen bewirken.

Bitte bringen Sie warme lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein Kissen, Buntstifte und Papier für Notizen mit.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Regina Baehr ist Gymnastik- und Yogalehrerin.

WOCHENENDKURS

REGINA BAEHR

Mi301-190F	06.05.2023
8 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
SA 10.00-17.00 UHR	35,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	22,40 EURO ermäßigt
Raum 4.04	

Massage von Kopf bis Fuß

Wochenendkurs mit Partnerin/Partner

In diesem Kurs üben wir uns in liebevoll, feinfühligem Berührungen, die Entspannung und Wohlbefinden auslösen. Durch gezielte, einfache Handgriffe aus der klassischen und ganzheitlichen Massage können sich Verspannungen lösen, Schmerzen gelindert und Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Sowohl Nacken und Rücken werden ausführlich be-

handelt, auch für Arme, Hände, Beine, Füße, Gesicht und Kopf werden Techniken vorgestellt.

Anmeldung nur paarweise möglich (jede Paar-Kombination ist willkommen).

Bitte bringen Sie lockere Kleidung, warme Socken, eine große Decke zum zudecken, ein Laken, ein flaches Kissen und Massageöl mit.

Der Preis gilt für eine Person, Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner muss extra angemeldet werden.



Peter Regulin ist als Masseur, Yogalehrer und Heilpraktiker in eigener Praxis in Berlin Schöneberg tätig. Er gibt seit 1996 Kurse in Yoga und Massage an Volkshochschulen. „Ich möchte, dass die Menschen Freude an der Kunst des Massierens finden und nicht nur am massiert-werden.“

PETER REGULIN

Mi301-205F	25./26.03.2023
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 25.03., 10.00–17.00 UHR	49,33 EURO Entgelt
SO 26.03., 10.00–14.00 UHR	29,33 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

Wohlfühlmassagen – Entspannt und gut gelaunt ins Wochenende

Wochenendkurs mit Partnerin/Partner

Wie herrlich ist es, nach einer anstrengenden Woche eine Rücken- und Nackenmassage zu erhalten! Wir erlernen wirkungsvolle, eingängige Griffe rund um die Wirbelsäule und die Schultern.

Anmeldung nur paarweise möglich (jede Paar-Kombination ist willkommen).

Bitte lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein Laken, ein flaches Kissen und Massageöl mitbringen.

Der Preis gilt für eine Person, Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner muss extra angemeldet werden.

Your course instructor can answer your questions in English, Czech or Turkish when required.

ZUR PERSON DUNJA SCHLESS: SIEHE SEITE 173

DUNJA SCHLESS

Mi301-216F	18.03.2023
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–16.30 UHR	32,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,80 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Facelifting

mit Lymphdrainage und Selbstmassage

Durch ein tägliches kurzes Muskeltrainingsprogramm können Sie, auch ohne Skalpell, Falten und erschlaffte Gesichtszüge beeinflussen. Unterstützt wird dieses Trainingsprogramm durch Lymphdrainagemassage. Die Stimulierung des Lymphflusses führt zu einer besseren Versorgung und Entschlackung der Gesichtshaut. Außerdem lernen Sie, Ihr Gesicht zu entspannen und fördern damit Ihre „Schönheit von innen“.

Anmeldung paarweise und einzeln möglich.

Der Preis gilt für eine Person, Ihr/e Partner/in muss extra angemeldet werden

Bitte bringen Sie ein Laken, eine Decke, ein flaches längliches Kissen, Öl, einen Handspiegel und etwas zum Schreiben mit.

Your course instructor can answer your questions in English, Czech or Turkish when required.

ZUR PERSON DUNJA SCHLESS: SIEHE SEITE 173

WOCHEPENDKURS

DUNJA SCHLESS

Mi301-222F	12.03.2023
6 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 10.00–15.00 UHR	26,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	17,60 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Partner-Massage – Kunst der Berührung – von Kopf bis Fuß

Wochenendkurs mit Partnerin/Partner

Diese Massage ist sanft, sensitiv, langziehend meditativ – wie eine Welle in eleganter Choreographie – streichelt, dehnt und drückt den Körper im Einklang mit Entspannungsmusik. Sie beeinflusst Nerven und Psyche positiv. Verspannungen und Schmerzen lösen sich auf, Körper und Seele sinken in tiefe Trance, eingehüllt in einen Traum aus Wohlgefühlen – ein Erlebnis. Diese Massage ist aus asiatischer Heilkunst und Psychologie, Shiatsu, Polarity, Reiki, Meditation extra für Paare konzipiert, die vorhaben, etwas Neues auszuprobieren, zu lernen, sich gegenseitig zu verwöhnen, sich zu nähern, „Eins“ zu fühlen und das als Wellness fortzusetzen und weiter zu genießen. Massagetechniken, einfühlsame Handgriffe werden gezeigt und geübt und einzeln korrigiert. Dazu gibt es Entspannung und Dehnung des ganzen Körpers.

Anmeldung nur paarweise möglich (jede Paar-Kombination ist willkommen).

Der Preis gilt für eine Person, Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner muss extra angemeldet werden.

Bitte bringen Sie lockere Kleidung, warme Socken, ein Laken, ein kleines Kissen, Massageöl und Verpflegung mit.

ZUR PERSON RUNA BULLA: SIEHE SEITE 134

RUNA BULLA

Mi301-231F	28./29.01.2023
16 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	57,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	33,60 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Schultern – Nacken – Kreuz

Was tun gegen Verspannung und Schmerzen?

Schlechte Haltung, körperliche und psychische Belastung und Stress sitzen als Verspannung in der Muskulatur, insbesondere in Schultern, Nacken und Kreuz fest und schmerzen. Der Kurs bietet vielfältige manuelle Techniken, die auf Grundlage von Schul- und Naturmedizin und asiatischer Heilkunst entwickelt wurden. Diese haben erfahrungsgemäß eine positive Wirkung auf chronisch und akut verspannte und schmerzhafte Muskulatur. Techniken zur Lockerung und Durchblutung sowie

Akupressur, Shiatsu und klassische Massage in Kombination mit Stretching, einfacher Chiropraktik und An- und Entspannungstechniken nach Jacobson werden gezeigt, geübt und einzeln korrigiert. Dazu Übungen zur Kräftigung und Entspannung der Muskeln als Prävention.

Anmeldung nur paarweise möglich (jede Paar-Kombination ist willkommen).

Der Preis gilt für eine Person, Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner muss extra angemeldet werden.

Bitte bringen Sie lockere Kleidung, warme Socken, Massageöl, ein kleines Kissen, ein Laken, Verpflegung, Stift und Papier mit.

ZUR PERSON RUNA BULLA: SIEHE SEITE 134

WOCHENENDKURS MIT PARTNERIN/PARTNER

RUNA BULLA

Mi301-238F	13.05.2023
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–17.00 UHR	32,80 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,80 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Tai Ji Quan

9er Form (ChenStil)

Tai Ji Quan ist eine traditionelle chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist und fördert die Gesundheit. Sie erlangen eine Verbesserung des Körpergefühls und lernen, den Geist und den Körper zu entspannen. Auf diesem Weg entwickeln Sie ein Gefühl für Ihre eigene Mitte.

In diesem Kurs steigen wir in die 9-er Form des klassischen Chen-Tai Ji Quan im lebendigen Stil nach Großmeister Chen Xiaowang ein.

Bitte lockere Kleidung und hallengeeignete Schuhe mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

Dieser Kurs ist für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie für Wiedereinsteigende und Fortgeschrittene.



Michael Marx lernt und lehrt Tai Ji Quan und Qigong seit mehr als 20 Jahren. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

MICHAEL MARX

Mi301-256F	09.01.–20.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 18.15–19.45 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 30.01.	35,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

MICHAEL MARX

Mi301-256S	17.04.–03.07.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X MO, 18.15–19.45 UHR	55,70 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.05., 15.05. und 29.05.	32,30 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

Tai Ji Quan

19er Form (Chen Stil)

In diesem Kurs lernen und vertiefen wir die komplette 19er-Form des klassischen Chen-Tai Ji Quan im lebendigen Stil nach Großmeister Chen Xiaowang und pflegen die Grundlagen der Basisübungen Stehende Säule und Seidenübungen.

Vorkenntnisse (Tai Ji Quan-Grundlagen) sollten vorliegen.

Bitte lockere Kleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON MICHAEL MARX: SIEHE OBEN

MICHAEL MARX

Mi301-263F	09.01.–20.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 20.00–21.30 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 30.01.	35,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

MICHAEL MARX

Mi301-263S	17.04.–03.07.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X MO, 20.00–21.30 UHR	55,70 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.05., 15.05. und 29.05.	32,30 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

Tai Ji Quan

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie überzeugt in ihrer umfassenden Wirkung als Gesundheitstraining, Atemschulung, zur Ent-

wicklung innerer Stärke und als Weg zur Selbstentfaltung. Taijiquan stärkt und verbessert Ihr Körpergefühl und hilft nachweislich bei stressbedingten Beschwerden. Die Übungen lockern die Muskeln, fördern Gleichgewicht und Beweglichkeit und wirken sich positiv auf die Gelenke aus.

19er Form

In diesem Kurs erlangen Sie Sicherheit in den Bewegungsabläufen der 19-er Form in verschiedenen Geschwindigkeiten.

Dieser Kurs ist für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene. Bitte lockere Kleidung und hallengeeignete Schuhe mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Vietnamese when required.



Huu Minh Nguyen hat sich vom Kindesalter an mit der Lehre des Taijiquan auseinandergesetzt. Seit 2006 ist er Lehrkraft der WCTAG, Europas größtem Taijiverband.

HUU MINH NGUYEN

Mi301-253F	10.01.–21.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 16.00–17.30 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 31.01.	35,00 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum C5	

HUU MINH NGUYEN

Mi301-253S	18.04.–27.06.2023
22 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 16.00–17.30 UHR	66,30 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	37,70 EURO ermäßigt
Raum C5	

Tai Ji Quan

75er Teil 1

In diesem Kurs erlernen Sie die Teile 1 der langen Hauptformen (75er Form) im sogenannten alten Rahmen.

Dieser Kurs ist für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene. Bitte lockere Kleidung, hallengeeignete Schuhe mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Vietnamese when required.

ZUR PERSON HUU MINH NGUYEN: SIEHE OBEN

HUU MINH NGUYEN

Mi301-273F	10.01.–21.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.45–19.15 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 31.01.	35,00 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum C5	

Tai Ji Quan

75er Teil 2

In diesem Kurs erlernen Sie die Teile 2 der langen Hauptformen (75er Form) im sogenannten alten Rahmen.

Dieser Kurs ist für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene.

Bitte lockere Kleidung, hallengeeignete Schuhe mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Vietnamese when required.

ZUR PERSON HUU MINH NGUYEN: SIEHE LINKE SPALTE

HUU MINH NGUYEN

Mi301-273S	18.04.–27.06.2023
22 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 17.45–19.15 UHR	66,30 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	37,70 EURO ermäßigt
Raum C5	

Tai Ji Quan Intensiv am Samstag

Entspannen, Kraft schöpfen, an der eigenen Struktur arbeiten, sich wohlfühlen. Auf Grundlage des klassischen Chen-Tai Ji Quan nach Großmeister Chen Xiaowang vertiefen wir die 19er-Form und pflegen die Basisübungen der Stehenden Säule und Seidenübungen sowie Partnerübungen (Tui Shou).

Vorkenntnisse (Tai Ji Quan-Grundlagen) sind wünschenswert.

Bitte lockere Kleidung und hallengeeignete Schuhe mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON MICHAEL MARX: SIEHE SEITE 144

MICHAEL MARX

Mi301-275F	22.04.2023
6 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–15.00 UHR	23,90 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	16,10 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Chen Taijiquan – Qigong Grund Kurs

Für Einsteiger und Teilnehmende jeden Alters

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.

Your course instructor can answer your questions in Vietnamese when required.

ZUR PERSON HUU MINH NGUYEN: SIEHE SEITE 145

WOCHENENDKURS

HUU MINH NGUYEN

Mi301-277F	18./19.03.2023
16 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.30–17.30 UHR	50,40 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	29,60 EURO ermäßigt
Raum 006	

HUU MINH NGUYEN

Mi301-277S	08./09.07.2023
16 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.30–17.30 UHR	50,40 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	29,60 EURO ermäßigt
Raum 305	

Taijiquan – Schwert Form

Wochenendkurse

Your course instructor can answer your questions in Vietnamese when required.

ZUR PERSON HUU MINH NGUYEN: SIEHE SEITE 145

Teil 1

HUU MINH NGUYEN

Mi301-278F	21./22.01.2023
16 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.30–17.30 UHR	50,40 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	29,60 EURO ermäßigt
Raum 006	

Teil 2

HUU MINH NGUYEN

Mi301-279F	11./12.03.2023
16 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.30–17.30 UHR	50,40 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	29,60 EURO ermäßigt
Raum 006	

Teil 3

HUU MINH NGUYEN

Mi301-280F	20./21.05.2023
16 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.30–17.30 UHR	50,40 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	29,60 EURO ermäßigt
Raum 305	

Teil 4

HUU MINH NGUYEN

Mi301-281F	03./04.06.2023
16 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.30–17.30 UHR	50,40 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	29,60 EURO ermäßigt
Raum 305	

Tai Ji Quan

Bildungszeit

In diesem Kurs erlernen Sie Tai Ji mit dem Säbel in der kompletten 23er Form.

Bitte lockere Kleidung und hallengeeignete Schuhe mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Vietnamese when required.

ZUR PERSON HUU MINH NGUYEN: SIEHE SEITE 145

BILDUNGSZEIT

HUU MINH NGUYEN

Mi301-282F	03.04.–06.04.2023
29 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
MO-DO, 11.00–17.00 UHR	82,80 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	46,14 EURO ermäßigt
Raum 006	

75er Form Teil 1 & 2

Bildungszeit

In diesem Kurs erlernen Sie Tai Ji mit dem Säbel in der kompletten 75er Form.

Bitte lockere Kleidung und hallengeeignete Schuhe mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Vietnamese when required.

ZUR PERSON HUU MINH NGUYEN: SIEHE SEITE 145

BILDUNGSZEIT

HUU MINH NGUYEN

Mi301-283F	10.07.–14.07.2023
36 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
MO-FR, 11.00–17.00 UHR	101,50 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	55,66 EURO ermäßigt
Raum 305	

Qi Gong

Einführungskurs

Mit den fließenden Bewegungen des Qi Gong können wir zur Ruhe kommen und einen Gegenpol setzen zu den monotonen Haltungen des Alltags. Verspannungen können sich lösen und der Atem vertieft sich. Bei regelmäßigem Üben wird der ganze Körper beweglicher und die Wirbelsäule kann sich wieder aufrichten. Ein besseres Körpergefühl, mehr Ausgeglichenheit und Energie werden auch im Alltag spürbar.

Die Übungen sind in jedem Alter leicht zu erlernen und zu praktizieren.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Sportschuhe oder dicke Socken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.



Angela Treder absolvierte ihre Ausbildung zur Qigong-Lehrerin am Shen Men Institut.

am Vormittag

ANGELA TREDER

Mi301-289F	12.01.–23.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 10.00–11.30 UHR	72,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 02.02.	42,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.12	

ANGELA TREDER

Mi301-289S	20.04.–29.06.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 10.00–11.30 UHR	72,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 18.05.	42,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.12	

am Nachmittag

Jasmin Lin can answer your questions in Chinese and English when required.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte (oder Alternative), Handtuch, Hallensportschuhe



Dr. phil. Kuan-wu (Jasmin) Lin ist Qigong- und Taiji-Lehrerin aus Taiwan. Ihre Qigong-Ausbildung erfolgte bei mehreren erstklassigen Qigong-Professoren. Spezialisiert hat sie sich auf das moderne System des medizinischen Qigongs "Daoyin Yangsheng Gong" zur Leitung der Lebensenergie (Qi) und Dehnung des Körpers zur Gesundheitsförderung.

DR. KUAN-WU LIN

Mi301-292F	09.01.–20.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 15.30–17.00 UHR	72,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 30.01.	42,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.12	

KARIN HESCH

Mi301-295F	11.01.–22.03.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 16.30–18.00 UHR	65,60 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.02. und 08.03.	38,60 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.12	

DR. KUAN-WU LIN

Mi301-292S	17.04.–26.06.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
9 X MO, 15.30–17.00 UHR	65,60 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.05. und 29.05.	38,60 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.12	

KARIN HESCH

Mi301-295S	19.04.–28.06.2023
22 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
11 X MI, 16.30–18.00 UHR	78,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	45,40 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

am Abend

ZUR PERSON KUAN-WU (JASMIN) LIN: SIEHE LINKE SPALTE



Gabriele Jerke absolvierte ihre Ausbildung bei der Deutschen Qigong Gesellschaft

DR. KUAN-WU LIN

Mi301-293F	09.01.–20.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.15–18.45 UHR	72,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 30.01.	42,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.12	

GABRIELE JERKE

Mi301-294F	09.01.–20.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.30–21.00 UHR	72,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 30.01.	42,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.12	

DR. KUAN-WU LIN

Mi301-293S	17.04.–26.06.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
9 X MO, 17.15–18.45 UHR	65,60 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.05. und 29.05.	38,60 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.12	

GABRIELE JERKE

Mi301-294S	17.04.–26.06.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
9 X MO, 19.30–21.00 UHR	65,60 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.05. und 29.05.	38,60 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.12	

Qigong zur Stärkung des Rückens Online

Im Alltag muten wir unserem Rücken zu viel zu – durch langes Sitzen, Bewegungsmangel, aber auch durch exzessiven Sport. Rückenschmerzen sind nach Erkältungsbeschwerden der häufigste Grund für den Besuch einer Arztpraxis. Das Wirbelsäulen-Qigong beinhaltet elf Übungsfolgen und mobilisiert stufenweise die 33 Wirbelkörper von oben bis unten auf solch subtile Weise, dass die Disposition der Wirbelsäule effektiv korrigiert wird und der Zwischenraum der Wirbel wieder gut mit Qi (Energie) und Blut versorgt wird. Somit hat es nicht nur eine therapeutische Wirkung auf sämtliche Rückenprobleme, sondern kräftigt auch die Muskulatur, eliminiert Verspannungen und macht den ganzen Körper geschmeidig. Das langfristige Praktizieren dieser Übungen trägt dazu bei, effektiv Rückenbeschwerden vorzubeugen und eine hohe Bewegungsfreiheit bzw. Lebensqualität zu erhalten.

Your course instructor can answer your questions in Chinese and English when required.

Die Zugangsdaten für diesen online Kurs erhalten Sie bei der Anmeldung

ZUR PERSON KUAN-WU (JASMIN) LIN: SIEHE 147

DR. KUAN-WU LIN



Mi301-296F 10.01.–21.03.2023

20 Unterrichtseinheiten 6–15 Teilnehmer/-innen

10 X DI, 17.15–18.45 UHR 72,00 EURO Entgelt

Kein Unterricht am 31.01. 42,00 EURO ermäßigt

ONLINE

DR. KUAN-WU LIN



Mi301-296S 18.04.–27.06.2023

22 Unterrichtseinheiten 6–15 Teilnehmer/-innen

11 X DI, 17.15–18.45 UHR 78,40 EURO Entgelt

ONLINE 45,40 EURO ermäßigt

Qi Gong am Wochenende

Bewegt, gekräftigt und entspannt

An diesem Wochenende werden die fließenden Bewegungen des Qi Gong als gezielte Entspannungsmethode für Körper, Geist und Seele vermittelt. Wir nehmen uns in den Übungen achtsam wahr, spüren den Wechsel von Anspannung und Entspannung (Yin/Yang-Prinzip) und lernen dadurch immer mehr Entspannungsfähigkeit, so dass wir innere Ruhe und Kraft auch in herausfordernden Alltagssituationen bewahren können.

Inhalte des Wochenend-Seminars sind: Erlernen eines Qi Gong-Übungssystems zum regelmäßigen Üben im Alltag, Entspannung für Hals und Nackenbereich, Dehnung und Kräftigung der Rückenmuskulatur, Atemübungen, Balance-Übungen, Übungen zur inneren Einkehr und geistigen Erholung, Entspannung am Ende des Unterrichts.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, warme Socken, eine Decke und bei Bedarf einen kleinen Pausenimbiss mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON ANGELA TREDER: SIEHE SEITE 147

WOCHENENDKURS

ANGELA TREDER

Mi301-306F 04./05.03.2023

10 Unterrichtseinheiten 6–9 Teilnehmer/-innen

SA/SO 10.00–14.00 UHR 40,00 EURO Entgelt

VHS, LINIENSTR. 162 25,00 EURO ermäßigt

Raum 4.12

Qi Gong am Wochenende

Für einen entspannten Rücken

An diesem Wochenende lernen Sie Übungen aus dem Rücken-Qi Gong kennen, mit denen wir unser optimales Bewegungspotential finden, denn wir erfahren gleichsam Mobilisierung, Dehnung, Kräftigung und Entspannung in dieser uralten chinesischen Bewegungslehre. Die ruhige Ausführung der Übungen ermöglicht eine erhöhte Aufmerksamkeit auf die Haltung der Wirbelsäule und den Bewegungsablauf, so dass wir Überspannungen wahrnehmen und die Bewegungen leicht und geschmeidig werden lassen können. Neben den positiven Effekten des Rücken-Qi Gong überträgt sich das Üben in entspanntem Bewegungsfluss harmonisierend auf den Geist, so dass wir möglichen Stresssituationen des Alltags gelassener begegnen können. Wir üben im Stehen und Sitzen und Liegen, Entspannung in der Rückenlage.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, warme Socken, eine Decke und bei Bedarf einen kleinen Pausenimbiss mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON ANGELA TREDER: SIEHE SEITE 147

WOCHENENDKURS

ANGELA TREDER

Mi301-307S 20./21.05.2023

10 Unterrichtseinheiten 6–9 Teilnehmer/-innen

SA/SO 10.00–14.00 UHR 40,00 EURO Entgelt

VHS, LINIENSTR. 162 25,00 EURO ermäßigt

Raum 4.12

Hatha Yoga

Grundkurs

Die Übungen des Hatha-Yoga (Yoga des Körpers) dienen dem Ziel, den Körper und sich kennenzulernen, um im Alltag aus innerer Ruhe, Gelassenheit und Kraft handeln zu können. Aufmerksames Einnehmen verschiedener Körperstellungen, gezielte Bewegungsabläufe, behutsame Atemlenkung und Entspannungstechniken verbessern die Körperhaltung, vertiefen den Atem, führen zu Energieaufbau und Konzentrationszuwachs. Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden werden gesteigert, Verspannungen können sich lösen.

für Frühaufsteher

Bitte warme, lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Handtuch mitbringen



Ines Dimke ist ausgebildete Pädagogin, Gesundheitstrainerin und hat Abschlüsse in diversen sportrelevanten Ausbildungsrichtungen. Sie ist Yogalehrerin BDY/EYU und Energydance-Trainerin.

INES DIMKE

Mi301-318F	12.01.–23.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 07.45–09.15 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 02.02.	35,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

INES DIMKE

Mi301-318S	20.04.–29.06.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 07.45–09.15 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 18.05.	35,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

am Vormittag

Bitte warme, lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Handtuch mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English.



Edel Hausch ist Yogalehrerin und Heilpraktikerin (Psychotherapie). Sie unterrichtet seit mehr als 20 Jahren sowohl Gruppen- als auch Einzelstunden. Sie liebt Yang- und Yin-Yoga und bietet seit einiger Zeit auch Yogareisen an. Ihre Teilnehmer lieben ihre empathische und humorvolle Weise. Das Studium von Jin-Shin-Jyutsu eröffnet ihr ein wachsendes Verständnis der energetischen Ebene des Körpers.

EDEL HAUSCH

Mi301-332F	13.01.–24.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 11.15–12.45 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 03.02.	35,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

EDEL HAUSCH

Mi301-332S	21.04.–30.06.2023
22 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X FR, 11.15–12.45 UHR	66,30 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,70 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

am Nachmittag

Bitte warme, lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke oder ein Handtuch mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English and Japanese when required.



Erika Takezawa Haaksma ist Physiotherapeutin und ausgebildete Yogalehrerin. Ihr Hauptanliegen im Kurs ist der achtsame und freundliche Umgang mit uns selbst.

ERIKA TAKEZAWA HAAKSMA

Mi301-346F	12.01.–23.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 16.30–18.00 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 02.02.	35,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

ERIKA TAKEZAWA HAAKSMA

Mi301-346S	20.04.–29.06.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 16.30–18.00 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 18.05.	35,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

am Abend

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



Runhild Wirth ist Bildende Künstlerin und hat ihre vierjährige Yoga-Ausbildung 2002 beim Berufsverband der Yogalehrenden BDY/EYU absolviert.

ZUR PERSON ANJA BODENSTEIN: SIEHE SEITE 136

RUNHILD WIRTH

Mi301-347F	11.01.–22.03.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 18.15–19.45 UHR	55,70 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.02. und 08.03.	32,30 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.12	

RUNHILD WIRTH

Mi301-347S	19.04.–28.06.2023
22 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
11 X MI, 18.15–19.45 UHR	66,30 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,70 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

ANJA BODENSTEIN

Mi301-348F	12.01.–23.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 18.30–20.00 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 02.02.	35,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

ANJA BODENSTEIN

Mi301-348S	20.04.–29.06.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 18.30–20.00 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 18.05.	35,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	



Hatha-Yoga Partner-Übungen

Hatha-Yoga

für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs wollen wir anhand unterschiedlicher Themen unsere Yogapraxis vertiefen.

Durch klassische Yogaübungen, Bewegungsabläufe, Atem- und Entspannungsübungen und kurze Meditationen werden sowohl bessere körperliche Stabilität, als auch Flexibilität und innere Ruhe und Entspannung erreicht. Die praktischen Übungen werden durch Yogaphilosophie und anatomisches Wissen ergänzt.

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

Your course instructor can answer your questions in English when required.

Kenntnisse der Grundlagen des Hatha-Yoga werden vorausgesetzt.

ZUR PERSON REGINA BAEHR: SIEHE SEITE 142

REGINA BAEHR

Mi301-364F	19.01.–23.03.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X DO, 10.00–11.30 UHR	55,70 EURO Entgelt
KEIN TERMIN am 02.02.	32,30 EURO ermäßigt
VHS, TURMSTR. 75	
Raum 205	

REGINA BAEHR

Mi301-364S	20.04.–29.06.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 10.00–11.30 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 18.05.	35,00 EURO ermäßigt
VHS, TURMSTR. 75	
Raum 205	

Hatha-Yoga

Aufbaukurs

In diesem Kurs wollen wir anhand unterschiedlicher Themen unsere Yogapraxis vertiefen.

Durch klassische Yogaübungen, Bewegungsabläufe, Atem- und Entspannungsübungen und kurze Meditationen werden sowohl bessere körperliche Stabilität, als auch Flexibilität und innere Ruhe und Entspannung erreicht. Die praktischen Übungen werden durch Yogaphilosophie und anatomisches Wissen ergänzt.

Kenntnisse der Grundlagen des Hatha-Yoga werden vorausgesetzt.

Bitte warme, lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Handtuch mitbringen.

ZUR PERSON EDEL HAUSCH: SIEHE SEITE 149

EDEL HAUSCH

Mi301-370F	13.01.–24.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 09.30–11.00 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 03.02.	35,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

EDEL HAUSCH

Mi301-370S	21.04.–30.06.2023
22 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X FR, 09.30–11.00 UHR	66,30 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,70 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Yoga und Körperwahrnehmung

Bildungszeit

Yoga fördert die Einheit von Körper und Geist- in diesem Sinne stärkt die Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit, die sie in diesem einwöchigen Intensivkurs erfahren ihre Entspannungsfähigkeit, Resilienz und Selbstfürsorge. Schritt für Schritt bauen wir die Haltungen auf und lernen systematisch ihre Wirkung und Einsatzmöglichkeiten kennen. In den körperlichen Übungen des Hatha-Yoga wird der gesamte Körper gestärkt und mobilisiert.

Dies schult einen bewussten Umgang mit uns selbst. Sie erfahren, wie Yoga sie unterstützen kann im Alltag aus innerer Ruhe, Gelassenheit und Kraft handeln zu können. Aufmerksam Einnehmen verschiedener Körperstellungen, gezielte Bewegungsabläufe, behutsame Atemlenkung und Entspannungstechniken verbessern die Körperhaltung, vertiefen den Atem, führen zu Energieaufbau und Konzentrationszuwachs. Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden werden gesteigert, Verspannungen können sich lösen.

Eine Bildungszeit als Präventionsmaßnahme zum Erwerb von Fähigkeiten zur Resilienz und Entspannungsfähigkeit durch Yoga als ganzheitliche Methode.

Bitte warme, lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein Handtuch und Schreibzeug mitbringen.

ZUR PERSON ANJA BODENSTEIN: SIEHE SEITE 136

BILDUNGSZEIT

ANJA BODENSTEIN

Mi301-355F	03.04.–06.04.2023
32 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
MO-DO, 10.00–17.00 UHR	105,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	57,60 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Hatha-Yoga – in der Tradition von B.K.S. Iyengar

Grundkurs

B.K.S. IYENGAR entwickelte seit den 1930er Jahren die Methode des Hatha-Yoga weiter. Durch regelmäßiges Üben von Yogahaltungen entwickelt der Mensch ein gesundes Gleichgewicht von Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Entspannung. Die Beobachtung und Bewusstwerdung von Körper und Atmung schulen das Konzentrationsvermögen. Es entstehen innere Ruhe und Klarheit. Typisch für den kraftvollen und fordernden, aber achtsamen Unterricht sind u.a. folgende Aspekte: die Betonung von Präzision und Ausrichtung in den Haltungen, der Einsatz von Hilfsmitteln wie Gurten und Blöcken, um unter den individuellen körperlichen Bedingungen zu einem tieferen Verständnis zu kommen und die abgestimmte Abfolge und Dauer der Haltungen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke oder ein Handtuch mit.

Your course instructor can answer your questions in English when required.



Judith Baum ist Informatikerin und hat ihre Yoga- Ausbildung am B.K.S.-Iyengar-Yoga- Institut in Berlin absolviert.

JUDITH BAUM

Mi301-380F	10.01.–21.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 16.30–18.00 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 31.01.	35,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

JUDITH BAUM

Mi301-380S	18.04.–27.06.2023
22 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 16.30–18.00 UHR	66,30 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,70 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Aufbaukurs

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke oder ein Handtuch mit.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON JUDITH BAUM: SIEHE OBEN



Tina Born ist Bildende Künstlerin und Yogalehrerin seit 2005. Ihre Yogalehrerinnen-Ausbildung hat sie am B.K.S.-Iyengar-Yoga-Institut-Berlin absolviert.

JUDITH BAUM

Mi301-385F	10.01.–21.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 18.15–19.45 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 31.01.	35,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

TINA BORN

Mi301-386F	10.01.–21.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 20.00–21.30 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 31.01.	35,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

JUDITH BAUM

Mi301-385S	18.04.–27.06.2023
22 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 18.15–19.45 UHR	66,30 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,70 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

TINA BORN

Mi301-386S	18.04.–27.06.2023
22 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 20.00–21.30 UHR	66,30 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,70 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Yoga en español

Vivimos en la vorágine de un mundo competitivo, exigente y a veces un poco hostil, es por esto que disciplinas ancestrales como el Yoga comienzan a ser tan populares, pues se hace necesario buscar el equilibrio y la conexión con nuestro silencio interior .

Yoga significa unión, bajo una mirada mística podemos decir que es la unión entre lo humano y lo divino o en la práctica la unión entre mente y cuerpo, pero estos elementos nunca han estado divididos, por ejemplo cuando nuestra mente está muy ocupada o en estrés, nuestro cuerpo comienza a manifestarse con dolor de cuello o de cabeza. Cada posición de Yoga (asana) trabaja estimulando distintos órganos y a través de la respiración logramos despejar nuestra mente de todos aquellos ruidos que acumulamos diariamente, es por esto que considerar el Yoga como ejercicios para mejorar nuestra figura, es ver la punta del iceberg, ignorando la mayor parte que se encuentra bajo el agua. Te invitamos a descubrir los beneficios del Yoga con clases dictadas en español y enfocadas a las necesidades individuales de los participantes.

Die Kursleiterin spricht auch Deutsch.



Leicy Esperanza Valenzuela Retamal hat Schauspiel und Tanz in Chile, Bolivien und Deutschland studiert. Ihre Yogalehrerinnen- Ausbildung hat sie in Indien absolviert.

LEICY ESPERANZA VALENZUELA RETAMAL

Mi301-400F	10.01.–21.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.30–21.00 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 31.01.	35,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.12	

LEICY ESPERANZA VALENZUELA RETAMAL

Mi301-400S	18.04.–27.06.2023
22 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 19.30–21.00 UHR	66,30 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,70 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Yoga in Hebrew

Schalom and Namaste! By moving with guided breath, you will start your weekend peacefully with a relaxed body and clear mind. You will practice gentle stretches, sun salutations, asanas and breathing techniques like Ujjayi, emphasizing flow to energize your day. You will learn how to coordinate movement with breath, relaxing your body, increasing your flexibility and mobility, and creating length in your body. This class is perfect for you if Hebrew is your mother tongue or you'd like to enrich your Hebrew skills through a balanced Yoga practice!

Your course instructor can answer questions in English and German.



Zohar Zehavi was born and raised in the city of Tel Mond in Israel. She graduated at Beit-Berl University with a Bachelor of Education and has been teaching Ivrit at the jewish Traditionsschule Or Avner and the jewish Jugendbildungsstätte J-ArtEck.

ZOHAR ZEHAVI

Mi301-415F	13.01.–24.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 15.00–16.30 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 03.02.	35,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.12	

ZOHAR ZEHAVI

Mi301-415S	21.04.–30.06.2023
22 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
11 X FR, 15.00–16.30 UHR	66,30 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,70 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Hatha-Yoga für den gesunden Rücken

Yoga löst Verspannungen, lässt innerlich zur Ruhe kommen, stärkt und entlastet den Rücken. Gezieltes Mobilisieren, Dehnen und Entspannen kräftigt das Muskel-Skelett-System. Die Körperhaltung und Konzentrationsfähigkeit wird verbessert.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 149

INES DIMKE

Mi301-425F	12.01.–23.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 19.45–21.15 UHR	61,00 EURO Entgelt
KEIN TERMIN am 02.02.	35,00 EURO ermäßigt
SCHULE, KOPPENPLATZ 12	
Turnhalle	

INES DIMKE

Mi301-425S	20.04.–29.06.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 19.45–21.15 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 18.05.	35,00 EURO ermäßigt
SCHULE, KOPPENPLATZ 12	
Turnhalle	

Online

INES DIMKE



Mi301-426F	09.01.–20.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.30–21.00 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 30.01.	35,00 EURO ermäßigt
ONLINE	

INES DIMKE



Mi301-426S	17.04.–26.06.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
9 X MO, 19.30–21.00 UHR	55,70 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.05. und 29.05.	32,30 EURO ermäßigt
ONLINE	

Yoga für Alle

Jeder Mensch kann Yoga üben!

In Kooperation mit der Lebenshilfe Berlin e. V.

Ein Kurs für Menschen, die Yoga ausprobieren und üben wollen.

Der Kurs richtet sich nach den Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer:innen. Wir üben Haltungen in ggf. angepasster Form. Wir lernen Entspannung.

- Sabine unterrichtet den Yogakurs. Sie unterrichtet seit vielen Jahren. Sie hat große Erfahrung im Unterrichten älterer Menschen und Menschen, die noch nie Yoga geübt haben. Ihr Wunsch ist, dass jede und jeder Yoga üben kann.

SABINE KLEIN

Mi301-450F	08.02.–29.03.2023
14 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
7 X MI, 12.30–14.00 UHR	10,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.02. und 08.03.	
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.12	

SABINE KLEIN

Mi301-450S	26.04.–28.06.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 12.30–14.00 UHR	10,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.12	

Einstieg oder Wiedereinstieg ins Yoga

Workshop für Yogabeginner*Innen

Der Schlüssel zu guter Gesundheit ist, den eigenen Weg zu einem gesunden Körper und ganzheitlichem Wohlbefinden zu finden. In diesem eintägigen Workshop lernen Sie die Grundlagen der Haltungen und das Wissen rund um Yoga als Ressource für ein Leben voller Energie und Gelassenheit kennen. Dazu bietet dieser Kurs zum Einstieg, Wiedereinstieg oder auch zur sauberen Ausrichtung der Yogapraxis von Anfang an eine Möglichkeit den eigenen Umgang mit seiner Gesundheit zu schulen.

Wir lernen die Haltungen systematisch in ihrer genauen Ausrichtung mit ihrer je eigenen Wirkung und den Einsatzmöglichkeiten kennen. Dabei wird der gesamte Körper mobilisiert, gekräftigt und gelockert. Ebenso lernen wir einen bewussten Umgang mit uns selbst kennen.

Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Entspannung werden im Yoga ganzheitlich angesprochen. Wir lernen achtsam mit unserem Körper umzugehen und wie Yoga uns dabei bereichern kann.

Der Kurs ist für alle Level geeignet.

Bitte lockere Kleidung, warme Socken und Schreibmaterial mitbringen.

ZUR PERSON ANJA BODENSTEIN: SIEHE SEITE 136

WOCHENENDKURS

ANJA BODENSTEIN

Mi301-701F	04./05.03.2023
16 Unterrichtseinheiten	6 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	57,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	33,60 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Yoga-Tanz-Workshop

Yoga-Tanz ist eine Disziplin, die aus der Fusion von Kundalini Yoga und Tanz kommt. Er bietet eine Kombination aus der Yoga-Philosophie und den Prinzipien der harmonischen Bewegung. Ziel des Kurses ist es, die Muskulatur zu stärken, die Stabilisierung der Wirbelsäule und die Aktivierung der inneren Organe. Die kombinierten Bewegungen helfen

Stress abzubauen, zu entspannen und die Lebensfreude zu fördern.

Bitte lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke, ein Handtuch und etwas zum Trinken mit.

Monika Hantke can answer your questions in English when required.



Monika Hantke ist Kundalini-Yoga- und Shakti-Dance-Lehrerin, und bietet Einzelbehandlungen in der yogischen Heilkunst Sat Nam Rasayan an. Yoga ist für sie ein wundervoller Weg, ihre indianischen Wurzeln mit östlicher Weisheit zu verbinden. Sie unterrichtet mit viel Freude auf internationalen Workshops und Retreats in Gomera, Dänemark, Kanada und seit 20 Jahren regelmäßig in Berlin.

WOCHENENDKURS

MONIKA HANTKE

Mi301-705F	03.06.2023
7 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA 11.00–17.00 UHR	32,53 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	21,03 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga ist das Yoga des Bewusstseins. Das Ziel dieser Art von Yoga ist es, die Energie im Körper zu erhöhen und somit das Nervensystem zu stimulieren. Wenn das Nervensystem gestärkt ist, schwingen Körper, Geist und Leben mehr im Einklang.

Wir üben eine Serie von Asanas (Körperhaltungen) in Bewegung ein, wir machen Atemübungen und Meditation.

Bitte lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Handtuch mit.

Monika Hantke can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON MONIKA HANTKE: SIEHE OBEN

MONIKA HANTKE

Mi301-710F	10.01.–21.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 11.00–12.30 UHR	64,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 31.01.	38,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

MONIKA HANTKE

Mi301-710S	18.04.–27.06.2023
22 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 11.00–12.30 UHR	69,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	41,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Yin Yoga und Klang

Bringe den Yin Aspekt in dein Leben und in deine Yogapraxis – als Ausgleich zu dem meist im Alltag dominierenden Yang-Lebensstil mit viel Aktivität, Dauerstress und Zielorientiertheit, und dies unterstützt durch Klänge, um Körper, Geist und Seele auf besondere Weise in Einklang zu bringen.

gen. In diesem Yin Yoga und Klang Workshop, darfst du dir eine Auszeit gönnen und passiv werden, ohne aber nur „abzuhängen“. Weniger Handeln, sondern eher ein Geschehen lassen. Die Yin Yogapraxis ist geprägt durch länger und entspannt gehaltene Yin Yoga Positionen, unterstützt mit Hilfsmitteln wie Kissen, Blöcke und Gurte, wodurch besonders die tieferen Schichten des Bindegewebes, wie Faszien, Bänder, Sehnen und Gelenke, passiv gedehnt, sanft beansprucht, gekräftigt und in ihrer Funktion unterstützt werden. Durch die meditative Innenschau während der Stellung (Asana) wird die Achtsamkeit geschult, um körperliche und geistige Anspannungen besser wahrnehmen und loslassen zu können. Energetische und emotionale Blockaden werden gelöst und die Lebensenergie wieder zum Fließen gebracht. Dein Körper kann sich regenerieren und Kraft schöpfen, um dem Alltagsstress widerstandsfähiger und mit nachhaltiger Wirkung zu begegnen.

Yin Yoga und Klang ergänzen sich ideal. In diesem Workshop wird deine Reise nach innen von Klangschalen, Mantras und anderen Klängen begleitet. Musik und Klangschwingungen harmonisieren und entspannen dich auf allen Ebenen und ermöglichen dir neue und tiefe Erfahrungen in deiner Yogapraxis.

ZUR PERSON RUNA BULLA: SIEHE SEITE 134

WOCHEPENDKURS

RUNA BULLA

Mi301-720F	11.02.2023
8 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–16.30 UHR	33,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	21,60 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Yin Yoga und die innen Welt

Bildungszeit

Yin Yoga ist eine Praxis der Kontemplation, bei der wir uns auf unsere innere Landschaft einstimmen und empfänglicher werden in den Posen oder Yoga Haltungen, die auf dem Boden ausgeführt und für längere Zeit gehalten werden – 3 bis 5 Minuten. Die Muskulatur bleibt dabei entspannt. In diesem Kurs werden wir durch die gemeinsame Yoga Praxis die grundlegenden Asanas des Yin Yoga kennenlernen und deren dazugehörigen Meridiane und Organe. Außerdem unterstützt uns Yin Yoga dabei die Beweglichkeit und Flexibilität zu steigern und/oder zu erhalten.

Wir lassen das Streben nach Erreichen fallen und werden eher rezeptiv und somit Zeugen des Prozesses des Loslassens oder Hingebens an die Erfahrung, um was hier und jetzt geschieht (auf dem physischen, mentalen und energetischen Körper).

Diese anspruchslose Haltung verringert unseren Stresspiegel und ermöglicht es unserem System, übermäßige Spannungen abzubauen, die sich durch unbewusstes Leben aufgebaut haben.

An manchen Tagen werden wir zum Teil Yang Yoga Praxis üben um das Muskelsystem zu aktivieren und zu stärken, dies sorgt für eine gesunde Körperaufrichtung und mehr Stabilität im Körper und Energie System.

In diesen Kurs, werden aktiven und passiven Asanas, Atemübungen (Pranayama) und Meditation in einer tiefen, integrierten und effektiven Praxis kombiniert.

Your course instructor can answer your questions in English or Spanish when required.



Lucia Albini ist in Argentinien geboren und ist Bühnen-Tänzerin mit abgeschlossenem Tanz-Diploma am Teatro General San Martin in Buenos Aires. Seit 2009 lebt sie in Berlin, wo sie mit ihrer Zertifizierung in Pilates Mat und Reformer, Gruppen- und Einzelunterricht anbietet. Außerdem ist sie ausgebildete Yoga Lehrerin (Insight Yoga)

BILDUNGSZEIT

LUCIA ALEJANDRA ALBINI

Mi301-730F	30.01.–03.02.2023
30 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
MO-FR, 10.00–14.45 UHR	99,50 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	54,50 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

LUCIA ALEJANDRA ALBINI

Mi301-730S	11.04.–14.04.2023
24 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DI-FR, 10.00–14.45 UHR	81,20 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	45,20 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Bewegter Morgen – Gesundheit mit Yoga und Fitness

Übungen aus dem Yoga, Pilates und der Tänzerischen Gymnastik werden in einer angenehmen Atmosphäre zur Musik durchgeführt, halten den Körper geschmeidig und kräftigen ihn. Eine ausgeglichene Mischung aus Streck- und Lockerungsübungen sorgen für eine leichte Kreislaufanregung, Kräftigungsübungen aus dem Pilates und sanfte Yoga-Stretches runden das Programm ab.

Bitte lockere Sportkleidung, eine Matte und ein Handtuch mitbringen.

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 149

INES DIMKE

Mi301-737F	11.01.–22.03.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 09.45–11.15 UHR	55,70 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.02. und 08.03.	32,30 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

INES DIMKE

Mi301-737S	19.04.–28.06.2023
22 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X MI, 09.45–11.15 UHR	66,30 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,70 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Zen-Yoga-Tag

An diesem Tag werden die Grundzüge des Zen-Yoga vermittelt. Ein intensiver Tag für Körper und Geist, und vielleicht der Anstoß für eine längere Beschäftigung mit dem Zen-Yoga!

Bitte warme, lockere Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Handtuch mitbringen.

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 149

WOCHENENDKURS

INES DIMKE

Mi301-745F	12.02.2023
7 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SO 10.30–16.30 UHR	31,47 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,47 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Yoga und Beckenboden

Achtsames Yoga für den Beckenboden wirkt sich langfristig automatisch auf den gesamten Körper und Geist, und damit positiv auf das Lebensgefühl aus. Es lohnt sich, möglichst frühzeitig damit zu beginnen. Die Muskelarbeit des Beckenbodens ist tatsächlich willentlich steuerbar! Dieser Körperbereich mit seinem Einfluss auf Haltung, Wohlbefinden, Organtätigkeit, Gefühle und Ausstrahlung kann gezielt über yogische Techniken harmonisiert und trainiert werden. Lernen Sie den Beckenboden in seiner ganzen Komplexität kennen und beginnen Sie dann – angeleitet – gezielt zu üben. Die Asanas und Entspannungsübungen bieten die optimale Möglichkeit, sich einfühlsam mit der eigenen Mitte zu befassen, dienen aber auch als wertvolle Prophylaxe unter anderem für Blaseninkontinenz oder Rückenschmerzen.

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 149

WOCHENENDKURS

INES DIMKE

Mi301-750F	23.04.2023
7 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SO 10.30–16.30 UHR	31,47 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,47 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Beckenbodentraining

Kurs für Frauen und Männer

Beckenbodentraining eignet sich zur Behandlung und Vorbeugung einer Vielzahl von Problemen wie: Blasen- und Darmschwäche, Gebärmutter senkung, Blasen- und Vaginalinfektionen, Rückenschmerzen, Wechseljahresbeschwerden.

Es verbessert die Körperhaltung und stärkt Lebenskraft und Lebensfreude. Das Training ist leicht erlernbar und lässt sich gut in alltägliche Bewegungsabläufe integrieren.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON REGINA BAEHR: SIEHE SEITE 142

WOCHENENDKURS

REGINA BAEHR

Mi301-753F	07.05.2023
8 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SO 10.00–17.00 UHR	32,40 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	20,40 EURO ermäßigt
Raum 4.12	

Die fünf Tibeter®

Was ist dran am Geheimnis „der fünf Tibeter“, einer Übungsreihe aus dem Himalaya? Man sagt, sie fördern die Langlebigkeit des Körpers, die Kraft des Herzens und die Klarheit des Geistes. Probieren Sie es aus! Diese fünf leicht zu erlernenden Körperübungen sind für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet. Sie erlernen diese unter fachkundiger Anleitung. Außerdem legt Ihnen die Kursleiterin den Zusammenhang zwischen den sieben Energiezentren und den fünf Tibetern sowie die Wirkung dieser auf den Körper dar.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte (oder Alternative), Handtuch und Hallensportschuhe.

- Yvette Richter hat an der Hochschule für Schauspiel „Ernst Busch“ Schauspiel studiert und hat 15 Jahre an deutschen Bühnen gespielt. Seit 2009 gibt sie Gruppenunterricht als Körpertrainerin an verschiedenen Schauspielschulen. Sie ist Mitglied des Dachverbandes der fünf Tibeter und ermächtigt, diese Übungen zu lehren.

WOCHENENDKURS

YVETTE RICHTER

Mi301-760F	01./02.04.2023
17 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA/SO 10.00–17.00 UHR	63,47 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,47 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Fitness, Gymnastik und Sport

Sportspiele und Core Training mit Fitness Bändern

Im Mittelpunkt des Kurses stehen Ballspiele wie Basketball und Fußball (30 Minuten) und ein Workout mit Thera Bändern und Loop Bändern sowie Bodenarbeit für Bauch und Becken. Möchten Sie Muskeln aufbauen, ohne Gewichte zu stemmen? Resistance-Bänder sind eine großartige Alternative.

Bitte feste Hallensportschuhe und funktionelle Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Greek and English when required.



Anna Pliakou kommt aus Griechenland und ist Trainerin für Fitness, Kickboxen und Boxen. In Kickboxen hat sie 2004 und 2007 die griechische Meisterschaft gewonnen und auch den 1. Dan erworben. Sie ist anerkannte Box-Trainerin vom Deutschen Olympischen Sportbund

ANNA PLIAKOU

Mi302-001F	09.01.–20.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 20.00–21.30 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 30.01.	35,00 EURO ermäßigt
SCHULE GRÜNTHALER STR. 5	
Turnhalle	

ANNA PLIAKOU

Mi302-001S	17.04.–26.06.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
9 X MO, 20.00–21.30 UHR	55,70 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.05. und 29.05.	32,30 EURO ermäßigt
SCHULE GRÜNTHALER STR. 5	
Turnhalle	

Kettle Bells

Kettle Bells ist ein effizientes und vielfältiges Training, das in kürzester Zeit fitter, ausdauernder sowie beweglicher und stabiler macht. Es eignet sich als Ganzkörper-, Fitness-, Kraft- und Herzkreislauf-Training. Der Kern des Kugelhanteltrainings besteht im Einüben von natürlich-funktionellen Bewegungen. Die Gewichtsverteilung ist exzentrisch und nicht ausbalanciert, wie beispielsweise bei der Kurzhantel.

Dadurch ist während des Kettlebell-Trainings die Tiefenmuskulatur ständig gefordert, diese Dysbalance auszugleichen und Arme, Schulter und Rumpf zu stabilisieren.

Der Effekt ist ein spürbar schnellerer Kraftaufbau als bei anderen Trainingsgeräten.

Es macht also nicht nur körperlich fit, sondern stärkt auch den Geist und befreit vom Alltagsstress. Man baut effizient funktionelle Kraft auf. Die leichtesten Gewichte fangen bereits bei 4 kg an.

Der Kurs ist zum Einstieg geeignet.

Bitte feste Hallensportschuhe und funktionelle Sportbekleidung mitbringen. Your course instructor can answer your questions in Greek and English when required.

ZUR PERSON ANNA PLIAKOU: SIEHE OBEN

ANNA PLIAKOU

Mi302-004F	09.01.–20.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 16.30–18.00 UHR	61,00 EURO Entgelt
KEIN UNTERRICHT M 30.01.	35,00 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum C5	

ANNA PLIAKOU

Mi302-004S	17.04.–26.06.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
9 X MO, 16.30–18.00 UHR	55,70 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.05. und 29.05.	32,30 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum C5	



Hula-Hoop geht auch im Freien...

Hula Hoop Tanz

Grundkurs

Das vielseitige Spiel mit dem heute als Hula Hoop bekannten Reifen diente in der Vergangenheit verschiedener Kulturen dazu, die Geschicklichkeit zu trainieren. Auch heute können wir uns die einzigartigen Möglichkeiten, mit dem Hula Hoop unsere Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern, zunutze machen und lernen, den Reifen mit verschiedenen Körperteilen in alle möglichen Richtungen zu führen. So wird zum Beispiel die Beweglichkeit des Oberkörpers und der Hüfte sanft erhöht und die Rumpf- und Tiefenmuskulatur gestärkt. Durch das Erlernen einfacher Tricks und Bewegungsabläufe kann man schnell die ersten kleinen Tänze und Flows entstehen lassen.

Der Kurs ist für absolute Anfänger*innen geeignet und wird für Interessierte empfohlen, die noch kein Bauch-Hooping und/oder noch keine oder wenige Off-Body Tricks können. In diesem Kurs konzentrieren wir uns eher auf einzelne Tricks und Übergänge und lassen uns Zeit, um die Basics sicher zu lernen.

Bitte mitbringen: Bei Bedarf Gymnastikmatte (oder Alternative), eigenen Reifen (welche Hula Hoops in Frage kommen <https://youtu.be/e-1PQQgiXew>), bequeme, nicht zu weite Kleidung und ein kleines Handtuch

Achtung: Umkleiden und Duschen erfolgen zu Hause.

Anna Schierlinger can answer your questions in English and Spanish when required.



Helen Haukamp ist Biologin und unterrichtet neben ihrem Zweitstudium der Regionalstudien Asien & Afrika seit 2015 Hula Hoop in Berlin. Ihr Fokus liegt neben dem Gesundheitsaspekt auf dem freien und choreographierten Tanz mit dem einzelnen Reifen. Besonders beeinflusst wird ihr Tanzstil durch die kubanische Salsa und dazugehörige kubanische Tänze. So kann Gesundheit Spaß machen!



Anna Schierlinger ist Linguistin und arbeitete lange Zeit im Bereich Zirkuspädagogik. Seit 2017 beschäftigt sie sich mit dem Hula Hoop und findet immer mehr Freude daran. Dies sieht sie als kreative und freie Fortsetzung ihrer Ballettausbildung.

ANNA SCHIERLINGER

Mi302-021F	09.01.–20.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 18.45–20.15 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 30.01.	35,00 EURO ermäßigt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	
Turnhalle	

HELEN HAUKAMP

Mi302-020F	11.01.–22.03.2023
12 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 17.00–18.00 UHR	39,80 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.02. und 08.03.	24,20 EURO ermäßigt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	
Turnhalle	

ANNA SCHIERLINGER

Mi302-021S	17.04.–26.06.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
9 X MO, 18.45–20.15 UHR	55,70 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.05. und 29.05.	32,30 EURO ermäßigt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	
Turnhalle	

HELEN HAUKAMP

Mi302-020S	19.04.–28.06.2023
14 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
11 X MI, 17.00–18.00 UHR	46,86 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	27,80 EURO ermäßigt
Turnhalle	

Aufbaukurs

Der Aufbaukurs ist für Hula Hoop-Tänzer*innen gedacht, die schon etwas mehr Erfahrung mitbringen. Ihr solltet einen leichteren Reifen (z.B. 90 cm Polypro) sehr sicher am Bauch halten und schon einige Off-Body Tricks können (beides kann im Grundkurs erlernt werden). Im Aufbaukurs lernen wir unter anderem das Bein-, Schulter- und Brust-Hooping, Übergänge zwischen On- und Off-Body Tricks und kleine Übungssequenzen mit Fokus auf tänzerischen Elementen.

Bitte mitbringen: Bei Bedarf Gymnastikmatte (oder Alternative), eigenen Reifen (welche Hula Hoops in Frage kommen <https://youtu.be/e-1PQQgiXew>), bequeme, nicht zu weite Kleidung.

Achtung: Umkleiden und Duschen erfolgen zu Hause.

ZUR PERSON HELEN HAUKAMP: SIEHE SEITE 156

HELEN HAUKAMP

Mi302-026F	11.01.–22.03.2023
12 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 18.15–19.15 UHR	39,80 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.02. und 08.03.	24,20 EURO ermäßigt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	
Turnhalle	

HELEN HAUKAMP

Mi302-026S	19.04.–28.06.2023
14 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
11 X MI, 18.15–19.15 UHR	46,86 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	27,80 EURO ermäßigt
Turnhalle	

Vertiefungskurs

Dieser Kurs ist für fortgeschrittene Hula Hoop Tänzer*innen, die gerne weiter in der Gruppe an ihrem Flow arbeiten möchten. Voraussetzung sind das On-Body-Hooping (Bauch-, Bein- und Schulter-Hooping) und ein größeres Trick- und Übergangs-Repertoire (beides kann im Aufbaukurs erlernt werden). Der Fokus liegt weiterhin auf tänzerischen Elementen und nicht darauf möglichst viele komplizierte Tricks zu lernen. In diesem Kurs üben wir auch mit zwei Reifen (Twin-Hooping).

Bitte mitbringen: Bei Bedarf Gymnastikmatte (oder Alternative), eigenen Reifen (welche Hula Hoops in Frage kommen <https://youtu.be/e-1PQQgiXew>), bequeme, nicht zu weite Kleidung und ein kleines Handtuch.

Achtung: Umkleiden und Duschen erfolgen zu Hause.

ZUR PERSON HELEN HAUKAMP: SIEHE SEITE 156

HELEN HAUKAMP

Mi302-022F	11.01.–22.03.2023
12 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 19.30–20.30 UHR	39,80 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.02. und 08.03.	24,20 EURO ermäßigt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	
Turnhalle	

HELEN HAUKAMP

Mi302-022S	19.04.–28.06.2023
14 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
11 X MI, 19.30–20.30 UHR	46,86 EURO Entgelt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	27,80 EURO ermäßigt
Turnhalle	

Hula Hoop Wochenend-Workshops

Da es sich bei diesen Kursen nicht um einen Fitness Hula Hoop Kurs handelt, sind große, schwere Reifen mit zusätzlichem Gewicht ungeeignet. Im Kurs wird vielmehr das Tanzen mit einem Reifen erlernt, was bedeutet, dass der Reifen auch um die Hände gekreist wird, über den Körper gerollt wird und eben viel in der Hand gehalten und geschwungen wird. Die Kursleiterin empfiehlt einen Reifen aus HDPE- oder Polypro-Rohr. Bei Fragen steht sie gerne zur Verfügung.

Schnupper Workshop für AnfängerInnen

Dieser Workshop ist für alle, die noch gar keine Erfahrung mit Hula Hoop Tanz haben und es gerne erst mal langsam angehen lassen. Neben dem klassischen Reifen-um-die-Hüften-kreisen werden wir uns mit ersten kleinen Trick Konzepten und einfachen Bewegungen beschäftigen, um schon einen kleinen Tanz mit dem Reifen entstehen zu lassen. Ein Warmup, das uns auf die verschiedenen Übungen vorbereitet und einen längeres Dehnprogramm am Ende sind ebenfalls Teil des Workshops.

Bitte mitbringen: Bei Bedarf Gymnastikmatte (oder Alternative), eigenen Reifen (welche Hula Hoops in Frage kommen <https://youtu.be/e-1PQQgiXew>), bequeme, nicht zu weite Kleidung

ZUR PERSON HELEN HAUKAMP: SIEHE SEITE 156

HELEN HAUKAMP

Mi302-031F	21./22.01.2023
5 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 11.00–13.00 UHR	26,94 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	17,60 EURO ermäßigt
Raum 205	

HELEN HAUKAMP

Mi302-031S	03./04.06.2023
5 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 11.00–13.00 UHR	26,94 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	17,60 EURO ermäßigt
Raum 205	

Hula Hoop Tanz Falt-Tricks und Mehr

In diesem Workshop lernen Hula Hoop Begeisterte sogenannte „Folds“ kennen. Dabei handelt es sich um Tricks, bei denen man den Hula Hoop faltet bzw. umklappt, meistens um den Arm. Daraus entstehen viele Übergänge in Tricks unterschiedlichster Art. Wir lernen Übungssequenzen mit Isolationen, Body Rolls und anderen Hula Hoop Tricks, die dann alle über die Folds verbunden werden können.

Der Kurs ist für Teilnehmer*innen, die bereits einige Grundlagen im Hula Hoop Tanz beherrschen.

Bitte mitbringen: Wasser, bei Bedarf eine Decke oder ähnliches für die Dehnübungen, eigenen (eher leichten) Hula Hoop

ZUR PERSON HELEN HAUKAMP: SIEHE SEITE 156

HELEN HAUKAMP

Mi302-018F	21./22.01.2023
5 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 13.30–15.30 UHR	26,94 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	17,60 EURO ermäßigt
Raum 205	

Hula Hoop – On-Body Hooping Basics

In diesem Workshop lernen wir die Grundlagen des Bein- und Schulterhooping. Am Anfang des Workshops werden wir die „richtigen“ Bewegungen durchgehen und auch vorbereitende Übungen für den Körper machen. Kräftigungs- und Dehnübungen sind also auch Teil des Workshops. Das Ziel ist es die Bewegungen möglichst bewusst ausführen zu können und an den Reifen anzupassen. Der Workshop soll alle wichtigen Voraussetzungen für das On-Body Hooping schaffen.

Ihr braucht keine Vorkenntnisse, außer dem sicheren Bauch-Hooping, und könnt mitmachen, wenn ihr gerade mit dem On-Body Hooping anfangt oder schon länger übt und es nicht klappt oder ihr einfach gemeinsam trainieren wollt.

Bitte mitbringen: Bei Bedarf Gymnastikmatte (oder Alternative), eigenen Reifen (welche Hula Hoops in Frage kommen <https://youtu.be/e-1PQQgiXew>), bequeme, nicht zu weite Kleidung

ZUR PERSON HELEN HAUKAMP: SIEHE SEITE 156

HELEN HAUKAMP

Mi302-033F	04./05.03.2023
5 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 11.00–13.00 UHR	26,94 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	17,60 EURO ermäßigt
Raum 205	

Hula Hoop Tanz Isolationen und Mehr

Isolationen sind die Tricks, die die Zuschauer immer besonders verzaubern. Wenn der Hula Hoop einfach in der Luft steht, obwohl die Tanzenden sich bewegen oder es so aussieht als würde der Hula Hoop über einen unsichtbaren Tisch rollen, seht ihr gerade einen Isolationstrick. Davon gibt es viele unterschiedliche für alle Level. In diesem Kurs kombinieren wir die Isolationen mit anderen Trick-Gruppen wie Body-Rolls, Mandalas oder Weaves. Zusätzlich üben wir auch On-Body Hula Hooping und dehnen uns am Ende der Stunde. Der Workshop ist für Anfänger*innen, Mittelstufen Hula Hooper*innen und Fortgeschrittene, die einfach mal den Fokus darauflegen wollen, mehr Isolationen in ihren Flow zu integrieren.

Bitte mitbringen: Wasser, bei Bedarf eine Decke oder ähnliches für die Dehnübungen, eigenen (eher leichten) Hula Hoop

ZUR PERSON HELEN HAUKAMP: SIEHE SEITE 156

HELEN HAUKAMP

Mi302-015F	04./05.03.2023
5 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 13.30–15.30 UHR	26,94 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	17,60 EURO ermäßigt
Raum 205	

Hula Hoop – On-Body Hooping Variationen und Vortex Übergänge

In diesem Workshop trainieren wir Varianten des On-Body Hooping (vor allem des Schulter-Hooping), wie vertikales Schulter-Hooping mit Duck in, verschiedene Armbewegungen während des Schulter-Hooping oder Paddles und Breaks. Außerdem nutzen wir Vortex Griffe und Übergänge um zwischen den On-Body Leveln und zu Off-Body Tricks zu wechseln.

Voraussetzungen sind die Basics im Schulter-Hooping und Bein-Hooping.

Bitte mitbringen: Wasser, bei Bedarf eine Decke oder ähnliches für die Dehnübungen, eigenen (eher leichten) Hula Hoop

ZUR PERSON HELEN HAUKAMP: SIEHE SEITE 156

HELEN HAUKAMP

Mi302-019S	03./04.06.2023
5 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
SA/SO 13.30–15.30 UHR	26,94 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	17,60 EURO ermäßigt
Raum 205	

Fitnessgymnastik

Dieser Kurs beinhaltet alle Aspekte eines ausgewogenen Körpertrainings aus den verschiedenen Fitnessbereichen: warm up, Konditionstraining, gezieltes Muskeltraining, Körperwahrnehmung, Stretching und Entspannung.

Bitte mitbringen: Decke, Sportbekleidung, rutschfeste Socken oder Hallenturnschuhe

Peggy Pohl can answer your questions in English or French when required.

Sabine Ahlert can answer your questions in English or French when required.



Peggy Pohl hat nach ihrer Tätigkeit als Bühnentänzerin Ausbildungen zur Entspannungstrainerin, Atemtherapeutin, Pilates-trainerin und zum DVNLP-Coach gemacht. Seit 2008 arbeitet sie als Heilpraktikerin (Psychotherapie) in ihrer eigenen Praxis.



Sabine Ahlert ist Fitnesstrainerin, Tänzerin und angehende Heilpraktikerin.

PEGGY POHL

Mi302-035F	16.01.–20.03.2023
12 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
9 X MO, 09.30–10.30 UHR	39,80 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 30.01.	24,20 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum C5	

SABINE AHLERT

Mi302-036F	09.01.–20.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.45–19.15 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 30.01.	35,00 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 006	

PEGGY POHL

Mi302-035S	17.04.–19.06.2023
10 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
8 X MO, 09.30–10.30 UHR	36,26 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.05. und 29.05.	22,40 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum C5	

SABINE AHLERT

Mi302-036S	17.04.–26.06.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X MO, 17.45–19.15 UHR	55,70 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.05. und 29.05.	32,30 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 305	

Fitness in Flow

„Fitness in Flow“ ist ein ausgewogenes Körpertraining, das neben Bauch, Beinen und Po auch die eher unbekannteren Muskelgruppen in Schwung bringt.

Durch leichte Bewegungskombinationen, aufgepeppt durch Elemente aus dem Kick-Boxing, steigern wir Koordination, Flexibilität, Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft.

Dehnungs- und Lockerungsübungen durchziehen das Trainingsprogramm und lassen uns rundum fit fühlen.

Bitte feste Hallenturnschuhe und Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON SABINE AHLERT: SIEHE LINKE SPALTE

SABINE AHLERT

Mi302-041F	11.01.–22.03.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 20.00–21.30 UHR	55,70 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.02. und 08.05.	32,30 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 006	

SABINE AHLERT

Mi302-041S	19.04.–28.06.2023
22 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
11 X MI, 20.00–21.30 UHR	66,30 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	37,70 EURO ermäßigt
Raum 305	

Faszientraining

Die Faszien durchziehen unseren ganzen Körper und bestehen aus Bindegewebe. Sie geben weichen Strukturen wie Muskeln und Organen ihre Form, schützen sie, sorgen für ihre Stabilität und ihre Flexibilität. Die Übungen im Kurs lockern und stärken das Bindegewebe gezielt. Die Flexibilität, Präzision und Belastungsfähigkeit der Muskulatur kann damit verbessert werden.

Faszien sind aber nicht nur das Organ unserer körperlichen Form, sondern auch unser größtes Sinnesorgan. Mit subtilen Bewegungsimpulsen werden wir die Faszien in ihrer Tiefenstruktur erfahren und so die Selbstwahrnehmung des Körpers verbessern.

Bitte Sportkleidung mitbringen, Faszienrollen sind vorhanden.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE LINKE SPALTE

PEGGY POHL

Mi302-044F	17.01.–21.03.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
9 X DI, 20.00–21.30 UHR	55,70 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 31.01.	32,30 EURO ermäßigt
SCHULE KOPPENPLATZ 12	
Turnhalle	

PEGGY POHL

Mi302-044S	18.04.–20.06.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
9 X DI, 20.00–21.30 UHR	55,70 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 30.05.	32,30 EURO ermäßigt
SCHULE KOPPENPLATZ 12	
Turnhalle	



erste Zumba-Schritte im Tanzsaal in der Linienstraße

Zumba®-Fitness

Das effektive Workout mit viel Freude an der Bewegung. Zumba®-Fitness verbindet langsame und schnelle Latin-Rhythmen mit leicht nachvollziehbaren Tanzschritten. Dieses Workout verbrennt die Fettzellen, strafft die Problemzonen und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Stretching- und Entspannungsübungen bilden einen harmonischen Ausklang.

Bitte Sportbekleidung, feste Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English, Spanish, Italian and Portuguese when required.



Eleonora Aira ist in Argentinien geboren und hat dort Schauspielerei studiert. Tanz und Bewegung sind ihre Schwerpunkte. Lateinamerikanischen Rhythmen hat sie im Blut. Zumba entdeckte sie 2010 für sich. Sie ist auch Sporttrainerin, Personal Trainer, Lizenzen A (Medizin Trainer) B und C.

ELEONORA AIRA

Mi302-050F	09.01.–20.03.2023
13 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.30–18.30 UHR	43,34 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 30.01.	26,00 EURO ermäßigt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	
Turnhalle	

ELEONORA AIRA

Mi302-051F	11.01.–22.03.2023
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 16.30–17.30 UHR	39,80 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.02. und 08.03.	24,20 EURO ermäßigt
VHS, TURMSTR. 75	
Raum 205	

ELEONORA AIRA

Mi302-052F	11.01.–22.03.2023
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 17.45–18.45 UHR	39,80 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.02. und 08.03.	24,20 EURO ermäßigt
VHS, TURMSTR. 75	
Raum 205	

ELEONORA AIRA

Mi302-050S	17.04.–26.06.2023
12 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
9 X MO, 17.30–18.30 UHR	39,80 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.05. und 29.05.	24,20 EURO ermäßigt
SCHULE RAVENÉSTR. 12	
Turnhalle	

ELEONORA AIRA

Mi302-051S	19.04.–28.06.2023
14 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X MI, 16.30–17.30 UHR	46,86 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	27,80 EURO ermäßigt
Raum 205	

ELEONORA AIRA

Mi302-052S	19.04.–28.06.2023
14 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X MI, 17.45–18.45 UHR	46,86 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	27,80 EURO ermäßigt
Raum 205	

Zumba®-Fitness

In diesem Kurs powern wir uns so richtig aus, bei dynamischen Rhythmen wird das Herz-Kreislauf-System angekurbelt und Fettzellen werden verbrannt. Aber es soll nicht dabei bleiben. Andere Problemzonen werden systematisch und effektiv in kurzer Zeit trainiert. Den Ausklang bilden Stretching und Entspannungsübungen.

Bitte Sportbekleidung, feste Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Spanish when required.



Bibiana Cavanzo hat in Bogotá Film und Regie für TV/Video studiert. Sie hat zwei Jahre als Kamerafrau gearbeitet. Seit ihrer Kindheit liebt sie Musik und Tanz, so dass sie in verschiedenen Chören und Tanzgruppen mitwirkte. Vor einigen Jahren fing sie an, Zumba zu trainieren, und ist seit 2012 zertifizierte Trainerin, auch für andere Gesundheitsbereiche.

BIBIANA CAVANZO

Mi302-059F	09.01.–20.03.2023
23 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 09.30–11.15 UHR	69,84 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 30.01.	39,50 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 0.08	

BIBIANA CAVANZO

Mi302-060F	13.01.–24.03.2023
23 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 09.30–11.15 UHR	69,84 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 03.02.	39,50 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 0.08	

BIBIANA CAVANZO

Mi302-059S	17.04.–26.06.2023
21 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X MO, 09.30–11.15 UHR	63,65 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.05. und 29.05.	36,35 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 0.08	

BIBIANA CAVANZO

Mi302-060S	21.04.–30.06.2023
25 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X FR, 09.30–11.15 UHR	76,01 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	42,65 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

Zumba®-Fitness Online

In diesem Kurs poweren wir uns so richtig aus, bei dynamischen Rhythmen wird das Herz-Kreislauf-System angekurbelt und Fettzellen werden verbrannt. Aber es soll nicht dabei bleiben. Andere Problemzonen werden systematisch und effektiv in kurzer Zeit trainiert. Den Ausklang bilden Stretching und Entspannungsübungen.

Bitte Sportbekleidung, feste Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Spanish.

Die Zugangsdaten für diesen online Kurs erhalten Sie bei der Anmeldung

ANNEMARY KOPP MARCANO



Mi302-062F	11.01.–22.03.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 09.30–11.00 UHR	55,70 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.02. und 08.03.	32,30 EURO ermäßigt
ONLINE	

ANNEMARY KOPP MARCANO



Mi302-062S	19.04.–28.06.2023
22 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
11 X MI, 09.30–11.00 UHR	66,30 EURO Entgelt
ONLINE	37,70 EURO ermäßigt



Von der zertifizierten Zumba®-Trainerin Bibiana Cavanzo springt der Funke über

Zumba®-Fitness-Tag

Ein herrlicher Tag zum Auspowern und gute Laune tanken, mit einem effektiven Workout und viel Freude an der Bewegung. Zumba®-Fitness verbindet langsame und schnelle Latin-Rhythmen mit leicht nachvollziehbaren Tanzschritten. Dieses Workout verbrennt die Fettzellen, strafft die Problemzonen und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Einen harmonischen Ausklang bilden Stretching- und Entspannungsübungen.

Bibiana wird diesen Tag gemeinsam mit einem Gasttrainer bzw. Gasttrainerin gestalten, so dass unterschiedliche Styles in das Programm einfließen.

Bitte Sportbekleidung, feste Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Spanish when required.

ZUR PERSON BIBIANA CAVANZO: SIEHE SEITE 160

BIBIANA CAVANZO

Mi302-064F	04.02.2023
4 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
SA 13.00–16.00 UHR	18,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	13,40 EURO ermäßigt
Raum 006	

BIBIANA CAVANZO

Mi302-065F	18.03.2023
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 13.00–16.00 UHR	18,60 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	13,40 EURO ermäßigt
Raum 205	

BIBIANA CAVANZO

Mi302-066F	22.04.2023
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 13.00–16.00 UHR	18,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	13,40 EURO ermäßigt
Raum 305	

BIBIANA CAVANZO

Mi302-067F	13.05.2023
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 13.00–16.00 UHR	18,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	13,40 EURO ermäßigt
Raum 305	

BIBIANA CAVANZO

Mi302-068F	24.06.2023
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 13.00–16.00 UHR	18,60 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	13,40 EURO ermäßigt
Raum 305	

Baila Mama

Esta clase está dirigida para mamis o no mamis, con o sin bebés, que quieran y puedan volver a sentirse fuertes corporalmente. Las clases se dividen en baile y trabajo muscular para tonificar todo el cuerpo, y sobre todo para fortalecer el suelo pélvico. Trabajaremos con coreografías aptas para todos y fáciles de seguir para quemar calorías con mucha

diversión. Para el trabajo muscular, se usarán elementos, de pilates, gimnasia funcional, bodyflow y yoga.

Your course instructor can answer your questions in English, Spanish, Italian and Portuguese when required.

Ihre Kursleiterin spricht auch deutsch.

- Eleonora Aira ist in Argentinien geboren und hat dort Schauspielerei studiert. Tanz und Bewegung sind ihre Schwerpunkte. Salsa, Samba, Merenge- all diese lateinamerikanischen Rhythmen hat sie im Blut. Zumba entdeckte sie 2010 für sich. Seit der Geburt ihrer beiden Kinder leitet sie mit Leidenschaft auch Mutter-Kind-Gruppen.

ELEONORA AIRA

Mi302-069F	12.01.–23.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 13.45–15.15 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 02.02.	35,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

ELEONORA AIRA

Mi302-069S	20.04.–29.06.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 13.45–15.15 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 18.05.	35,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

Mamafitness – Frauenfitness

Ein effektives Trainingsprogramm zur Kräftigung des Körpers. Das Gewebe wird gestrafft – Blockaden werden gelöst und Verspannungen gelockert. Die Übungen trainieren gezielt ausgewählte Körperpartien im Einklang mit bewusster Atmung, dabei wird die Tiefenmuskulatur aktiviert und der Beckenboden gestärkt.

Der Kurs ist für Mütter ca. 4 Monate nach der Entbindung empfehlenswert und auch für Frauen ohne oder mit schon großen Kindern geeignet.



Theresa Lantez, in Berlin geboren und in einer Künstlerfamilie aufgewachsen, begann Theresa im Alter von sechs Jahren eine klassische Tanzausbildung und spezialisierte sich später auf Flamencotanz. 2000-2004 studierte sie an der Hochschule für Schauspielkunst „Ernst Busch“ Choreographie. Seither arbeitet sie freischaffend an eigenen Produktionen und für verschiedene Theater und Regisseure und ist gleichzeitig als Flamencotänzerin und Pädagogin sehr gefragt. Callanetics und auch Übungen aus Pilates und Yoga begleiten sie schon viele Jahre, anfangs zur eigenen Entspannung und Stabilisierung der Muskeln, seit 2005 gibt sie Kurse für Tänzer und Nichttänzer. Sie ist Mutter eines Sohnes (geb. 2013) und einer Tochter (geb. 2016).

THERESA LANTEZ

Mi302-070F	11.01.–22.03.2023
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 11.30–12.30 UHR	39,80 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.02. und 08.03.	24,20 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

THERESA LANTEZ

Mi302-070S	19.04.–28.06.2023
14 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X MI, 11.30–12.30 UHR	46,86 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	



Gymnastik mit Gudrun Hüther (Mitte) in der Linienstraße

Kombinations-Gymnastik – Online

Grundkurs

Ortsunabhängige können von überall aus, online, dabei sein. Mit dem was dort vorhanden ist, wird eine wunderbare Vielfalt bewährter und stets aktualisierter moderater Übungen angeboten. Wöchentlich wechselnd und einfach umsetzbar.

Prävention, Korrektur, Haltungsverbesserung, Koordination, Balance, Stärkung, Dehnung, Flexibilität und eine erfreu-

liche Ausgeglichenheit durch ganzheitliche Hinweise. Einstimmung und Ausklang sind Sammlung und tiefe Ruhe und Belebung auch.

Im angenehmen Ambiente stehen, sitzen, liegen.

Bequeme Kleidung ist empfohlen.

Die Zugangsdaten für diesen online Kurs erhalten Sie bei der Anmeldung



Gudrun Hüther war Bühnentänzerin (Friedrichstadtpalast, Tourneeprogramme, TV), ist Kursleiterin für Tanz, Gymnastik, Meditation im Gesundheitsbereich und absolvierte ein dreijähriges Studium an der Akademie für ganzheitliche Lebens- und Heilweisen (Gesundheitsberaterin).



GUDRUN HÜTHER

Mi302-075F	11.01.–22.03.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 17.30–19.00 UHR	55,70 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.02. und 08.03.	32,30 EURO ermäßigt
ONLINE	



GUDRUN HÜTHER

Mi302-075S	19.04.–28.06.2023
22 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
11 X MI, 17.30–19.00 UHR	66,30 EURO Entgelt
ONLINE	37,70 EURO ermäßigt

Aufbaukurs

Wie im o.g. Grundkurs wirken die beliebten, effektiven, wöchentlich wechselnden Übungen auf eine bereits gute Fitness oder eine bewegliche Grundeinstellung, aufbauend. Die eigenen Möglichkeiten können sehr erweitert und vertieft werden. Welche Argumente sie auch zu diesem Kurs hinziehen, jeder ist willkommen.

Bequeme Kleidung ist empfohlen.

Die Zugangsdaten für diesen online Kurs erhalten Sie bei der Anmeldung

ZUR PERSON GUDRUN HÜTHER: SIEHE OBEN

GUDRUN HÜTHER



Mi302-078F	11.01.–22.03.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 19.15–20.45 UHR	55,70 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.02. und 08.03.	32,30 EURO ermäßigt
ONLINE	



GUDRUN HÜTHER

Mi302-078S	19.04.–28.06.2023
22 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
11 X MI, 19.15–20.45 UHR	66,30 EURO Entgelt
ONLINE	37,70 EURO ermäßigt

Body Fit

Ein intensives Training für Bauch, Beine, Po und Arme. Insbesondere diese Problemzonen werden durch ein gezieltes Kraft-Ausdauer-Programm in Form gebracht. Einen angenehmen Abschluss bilden Entspannungsübungen und Stretching.

Bitte ein Handtuch und Sportbekleidung.



Cathy Skene ist gebürtige Britin, freie Künstlerin, Bewegungspädagogin der Pilates Methode und Heilpraktikerin für Psychotherapie.



Romy Barthold ist seit 2009 staatlich anerkannte Sport- und Fitnesstrainerin, Trainerin für Pilates, Rückensport und allgemeine Fitness im Gesundheits-sport. Sie hat eine Ausbildung für Entspannungstechniken (z. B. PMR), und ist Beraterin für Sport, Gesundheit und Ernährung.



Angela Nicotra studierte in Bologna Theaterwissenschaft und Theaterpädagogik. Sie ist eine vom Landessportbund zertifizierte Trainerin für Wirbelsäulengymnastik und Fitness. Angela wohnt seit 1998 in Berlin. Tanz, Schauspiel und Bewegungs- und Theaterpädagogik zählen zu ihren Erfahrungen. Tai-Chi, Qi-Gong, Feldenkrais, Butoh, Salsa, Tango fließen in ihre Arbeit ein. Seit 2006 ist sie Heilpraktikerin für Psychotherapie und arbeitet als Tanztherapeutin.

Die Zugangsdaten für diesen online Kurs erhalten Sie bei der Anmeldung

ONLINEKURS

CATHERINE SKENE



Mi302-081F	09.01.–20.03.2023
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 17.00–18.00 UHR	43,34 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 30.01.	26,00 EURO ermäßigt
ONLINE	

ROMY BARTHOLD

Mi302-082F	11.01.–22.03.2023
15 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 19.00–20.15 UHR	47,75 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.02. und 08.03.	28,25 EURO ermäßigt

VHS, ANTONSTR. 37

Raum C5

ANGELA NICOTRA

Mi302-081S	17.04.–26.06.2023
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X MO, 17.00–18.00 UHR	39,80 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.05. und 29.05.	24,20 EURO ermäßigt

VHS, LINIENSTR. 162

Raum 4.09

ANGELA NICOTRA

Mi302-082S	19.04.–28.06.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
11 X MI, 19.00–20.15 UHR	56,59 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	32,75 EURO ermäßigt
Raum C5	

Bodyshape und Fatburner

In diesem Kurs wird mit niedriger Herz-Frequenz-Belastung trainiert. Über einen längeren Zeitraum bei einem erhöhten Fettstoffwechsel, führt dies zum Abbau von Körperfettreserven. Die Aerobic-Schritte sind einfach gehalten, werden oft wiederholt und im Low-Impact-Bereich gelenkschonend ohne Hüpfen und Springen geübt. Bauchmuskeltraining und Stretching zum Schluss runden den Kurs ab.

Bitte feste Hallenturnschuhe, eigene Matte und Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Hungarian when required.



Marianna Engels ist gebürtige Ungarin und diplomierte Absolventin der Staatlichen Artisten Schule Budapest/ Ungarn. Neben Ihrer Profession als Seiltänzerin ist sie auch leidenschaftliche Pilates-Trainerin. Sie setzt in ihren Kursen den Schwerpunkt auf Balance, Beweglichkeit und Kraft.

MARIANNA ENGELS

Mi302-090F	12.01.–23.03.2023
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 19.30–20.45 UHR	52,16 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 02.02.	30,50 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 006	

MARIANNA ENGELS

Mi302-090S	20.04.–15.06.2023
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
8 X DO, 19.30–20.45 UHR	43,34 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	26,00 EURO ermäßigt
Raum 305	

Bewegter Morgen – Online

Fitnesskurs

Mehr Bewegung in den Alltag bringen und trotzdem zu Hause bleiben? Kein Problem, für diesen Online-Sportkurs kannst du direkt vom Bett auf die Yogamatte gleiten und bequem von zu Hause aus mitmachen. Die musikalisch untermalte Gute-Laune-Morgenroutine bietet eine ausgeglichene Mischung aus Streck- und Lockerungsübungen sowie leichte Kreislaufanregung. Kräftigungsübungen aus dem Pilates und sanfte Yoga-Stretches werden das Programm abrunden und unsere Flexibilität und Geschmeidigkeit verbessern. Du brauchst lockere Sportkleidung, eine Matte, ein Handtuch und ein internetfähiges Gerät.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

Die Zugangsdaten für diesen online Kurs erhalten Sie bei der Anmeldung

ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE SEITE 159

PEGGY POHL



Mi302-101F	19.01.–23.03.2023
12 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
9 X DO, 07.30–08.30 UHR	39,80 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 02.02.	24,20 EURO ermäßigt

ONLINE

PEGGY POHL



Mi302-101S	20.04.–22.06.2023
12 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
9 X DO, 07.30–08.30 UHR	39,80 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 18.05.	24,20 EURO ermäßigt

ONLINE

Kickbox trifft Fitness

Diese Mischung aus Kampfsporttechniken und Fitness ist ein motivierendes schweißtreibendes Power-Workout zu toller Musik, ein optimales Rundumtraining für den gesamten Körper. Es eignet sich hervorragend zum Abbau von Stress und Aggressionen und stärkt das Selbstbewusstsein. Es werden alle Muskelgruppen im Körper aktiviert und es ist der Fatburner schlechthin. Besonders im Bereich Bauch, Rücken, Po und Bein wird man bei regelmäßigem Training schnelle Fortschritte erzielen. Zum Schluss gibt es noch einen kurzen Stretchingteil.

Es ist sehr wichtig, die kreislaufankurbelnde und gelenkvorbereitende Aufwärmphase von Anfang an mitzumachen, daher bitte pünktlich zur Kursstunde erscheinen.

Bitte feste Turnschuhe, lockere Sportbekleidung, ein Handtuch und viel zum Trinken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Greek and English when required.

ZUR PERSON ANNA PLIAKOU: SIEHE SEITE 156

ANNA PLIAKOU

Mi302-121F	11.01.–22.03.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 16.00–17.30 UHR	55,70 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.02. und 08.03.	32,30 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

ANNA PLIAKOU

Mi302-122F	11.01.–22.03.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 17.45–19.15 UHR	55,70 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.02. und 08.03.	32,30 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

ANNA PLIAKOU

Mi302-121S	19.04.–28.06.2023
22 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
11 X MI, 16.00–17.30 UHR	66,30 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,70 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

ANNA PLIAKOU

Mi302-122S	19.04.–28.06.2023
22 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
11 X MI, 17.45–19.15 UHR	66,30 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,70 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Step and Shape

Dieser Kurs ist eine Kombination aus leichter Step-Aerobic und einem Kräftigungstraining zur Körperstraffung. Kleine Aerobic-Choreographien auf dem Step (höhenverstellbares Plateau) mit kraftvoller, mitreißender Musik sollen die Fettverbrennung anregen und die körperliche Ausdauer verbessern. Anschließend werden Rumpf-, Bein- und Po-muskulatur gekräftigt. Stretching und eine kurze Entspannungsphase schließen dieses intensive „Workout“ ab.

Bitte feste Hallenturnschuhe, Sportbekleidung und etwas zum Trinken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE SEITE 159

PEGGY POHL

Mi302-130F	17.01.–21.03.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
9 X DI, 18.15–19.45 UHR	55,70 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 31.01.	32,30 EURO ermäßigt
SCHULE KOPPENPLATZ 12	
Turnhalle	

PEGGY POHL

Mi302-130S	18.04.–20.06.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
9 X DI, 18.15–19.45 UHR	55,70 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 30.05.	32,30 EURO ermäßigt
SCHULE KOPPENPLATZ 12	
Turnhalle	

Latin Gymnastik

Bei diesem Fitnesstraining steht neben der Steigerung der Kondition durch Bewegung vor allem Dehnung, Stärkung der Wirbelsäule und der gesamten Muskulatur des Körpers im Vordergrund. Bei Salsa, Merengue, Samba, Cumbia, Bachata, Tango und Reggaeton kommt der Körper in Schwung und: Musik fördert gleichzeitig auch die Lebensfreude. Am Ende eines jeden Kurstages steht eine kleine Choreographie.

Bitte feste Hallenturnschuhe und Sportbekleidung mitbringen.



Maria Nancy Sanchez hat nach ihrem Wirtschafts- und Schauspielstudium in Bolivien, Tanz Theater in Berlin studiert. Sie hat in verschiedenen Tanzcompagnien gearbeitet. Hier hat sie Erfahrungen in Bewegungstheater, Flamenco, Butoh, Standart- und Lateinamerikanischem Tanz gesammelt.

MARIA NANCY SANCHEZ PEREZ

Mi302-141F	10.01.–21.03.2023
13 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 18.00–19.00 UHR	43,34 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 31.01.	26,00 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 305	

MARIA NANCY SANCHEZ PEREZ

Mi302-141S	18.04.–27.06.2023
14 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 18.00–19.00 UHR	46,86 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	27,80 EURO ermäßigt
Raum 305	

Tanz zu afroperuanischen Rhythmen

Im Rahmen der Eroberung des Inkareichs, wurden Menschen aus dem Westen Afrikas als Sklaven nach Südamerika und somit auch nach Peru gebracht. Diejenigen, welche die Schifffahrt von Westafrika überlebten, hatten bei ihrer Ankunft nur ihren Körper und die Erinnerung an ihre Kultur. Diese fand ihren Ausdruck u.a. in Tänzen zu unterschiedlichen Rhythmen. Mit der Zeit entwickelte sich eine Mixtur, der Afro-Peruano: Rhythmen und Tänze aus Westafrika mit Einflüssen aus den Anden und Europa.

Wir arbeiten mit dem Rhythmus der verschiedenen Stücken und lernen diesen in Bewegung umzusetzen. Im Mittelpunkt steht die Körperwahrnehmung. Durch die Intensität der einzelnen Bewegungen entwickeln sich ein effektives Kreislauftraining und die Ausdauerkraft der Skelettmuskulatur des ganzen Körpers. Zum Ende haben wir Raum für einen Austausch über die unterschiedlichen Gefühle, die vielleicht während des Tanzes entstanden oder zurückgekommen sind. Wer mag, kann diesen geschützten, haltenden Raum nutzen. Nichts sagen ist selbstverständlich eine Option.

Your course instructor can answer your questions in Spanish, English, French, Italian and Portuguese when required.



Griselda Enciso: „Ich bin eine peruanische Afrodescendiente, Literaturwissenschaftlerin und Heilpraktikerin. Als Kind habe ich mit dem afroperuanischen Tanz angefangen. Daraus wurde ein Beruf/ eine Berufung, der/die mich mit größter Freude erfüllt. Mein großer Wunsch ist, zusammen mit den Teilnehmenden einen Raum zu schaffen, in welchem man die Grenzen der alltäglichen Körperwahrnehmung sprengt und den Körper neu entdeckt und erfindet.“

WOCHELENDE WORKSHOP

GRISELDA ENCISO

Mi302-150F	11.03.2023
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 14.30–18.45 UHR	24,53 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	16,53 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Energy dance

Tänzerische Gymnastik

Kraft, Kondition und Beweglichkeit spielerisch trainieren: mit Musik und Tanz Bewegungen im Fluss entdecken und Spaß haben. Jeder kann seinen Einsatz individuell dosieren. Yoga, Pilates, Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte eigene Matte mitbringen.

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 149

INES DIMKE

Mi302-156F	11.01.–22.03.2023
15 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 18.00–19.15 UHR	47,75 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.02. und 08.03.	28,25 EURO ermäßigt
SCHULE RHEINSBERGER STR. 4/5	
Turnhalle – EINGANG BRUNNENSTR. 148	

INES DIMKE

Mi302-156S	19.04.–28.06.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
11 X MI, 18.00–19.15 UHR	56,59 EURO Entgelt
SCHULE RHEINSBERGER STR. 4/5	32,75 EURO ermäßigt
Turnhalle – EINGANG BRUNNENSTR. 148	

Fit in das Wochenende

ein Body- Fit express

Ein intensives Training für Bauch, Beine, Po und Arme, insbesondere diese Problemzonen werden durch ein gezieltes Kraftausdauer – Programm in Form gebracht. Einen angenehmen Abschluss bilden kurze Entspannungsübungen und Stretching.

Bitte ein Handtuch, Gymnastikmatte, Sportbekleidung und dicke Socken mitbringen.

ZUR PERSON ROMY BARTHOLD: SIEHE SEITE 163

ROMY BARTHOLD

Mi302-160F	13.01.–24.03.2023
10 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 18.30–19.15 UHR	34,50 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 03.02.	21,50 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.12	

ROMY BARTHOLD

Mi302-160S	28.04.–30.06.2023
10 Unterrichtseinheiten	6–9 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 18.30–19.15 UHR	34,50 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	21,50 EURO ermäßigt
Raum 4.12	



Die Kursleiterin Peggy Pohl kann während des Kurses auch Fragen auf Englisch oder Französisch beantworten

Pilates Körpertraining

Joseph Pilates entwickelte im frühen 20. Jahrhundert eine ganzheitliche Körpertrainingsmethode. Die Symbiose von Atem und Bewegung steht im Mittelpunkt aller Pilates-Übungen, die kontrolliert, präzise und in fließender Bewegung – meist am Boden – ausgeführt werden. Sie stärken die Schulterblattmuskulatur sowie die untere und tiefe Bauchmuskulatur und vergrößern die Beweglichkeit der Gelenke. Ziele sind die Kräftigung der Körpermitte und die Verbesserung der Körperwahrnehmung und -haltung.

Bitte ein Handtuch, dicke Socken und Sportbekleidung mitbringen.

Peggy Pohl can answer your questions in English or French when required.

Marianna Engels can answer your questions in Hungarian when required.

ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE SEITE 159

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 149

ZUR PERSON MARIANNA ENGELS: SIEHE SEITE 164

ZUR PERSON ROMY BARTHOLD: SIEHE SEITE 163

Grundkurs am Vormittag

PEGGY POHL

Mi302-165F	18.01.–22.03.2023
10 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
8 X MI, 11.30–12.30 UHR	36,26 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.02. und 08.03.	22,40 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 0.08	

PEGGY POHL

Mi302-165S	19.04.–21.06.2023
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 11.30–12.30 UHR	43,33 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	26,00 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

Grundkurs am Abend

INES DIMKE

Mi302-172F	11.01.–22.03.2023
15 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 19.30–20.45 UHR	47,75 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.02. und 08.03.	28,25 EURO ermäßigt
SCHULE RHEINSBERGER STR. 4/5	
Turnhalle – EINGANG BRUNNENSTR. 148	

INES DIMKE

Mi302-173F	12.01.–23.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 18.00–19.30 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 02.02.	35,00 EURO ermäßigt
SCHULE KOPPENPLATZ 12	
Turnhalle	

MARIANNA ENGELS

Mi302-174F	12.01.–23.03.2023
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 18.15–19.15 UHR	43,33 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 02.02.	26,00 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 006	

ROMY BARTHOLD

Mi302-176F	13.01.–24.03.2023
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 17.00–18.15 UHR	52,16 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 03.02.	30,50 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

INES DIMKE

Mi302-172S	19.04.–28.06.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
11 X MI, 19.30–20.45 UHR	56,59 EURO Entgelt
SCHULE RHEINSBERGER STR. 4/5	32,75 EURO ermäßigt
Turnhalle – EINGANG BRUNNENSTR. 148	

INES DIMKE

Mi302-173S	20.04.–29.06.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 18.00–19.30 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 18.05.	35,00 EURO ermäßigt
SCHULE KOPPENPLATZ 12	
Turnhalle	

MARIANNA ENGELS

Mi302-174S	20.04.–15.06.2023
10 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
8 X DO, 18.15–19.15 UHR	36,26 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 18.05.	22,40 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 305	

ROMY BARTHOLD

Mi302-176S	28.04.–30.06.2023
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 17.00–18.15 UHR	52,16 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	30,50 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Aufbaukurs am Vormittag

Voraussetzung für den Besuch des Aufbaukurses ist der Besuch eines Pilates-Grundkurses, in dem Sie mit den Grundtechniken des Pilates-Trainings vertraut gemacht wurden.

Bitte ein Handtuch, dicke Socken und Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE SEITE 159

PEGGY POHL

Mi302-200F	18.01.–22.03.2023
10 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
8 X MI, 10.15–11.15 UHR	36,26 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.02. und 08.03.	22,40 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 0.08	

PEGGY POHL

Mi302-200S	19.04.–21.06.2023
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 10.15–11.15 UHR	43,34 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	26,00 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

Aufbaukurs am Nachmittag

Voraussetzung für den Besuch des Aufbaukurses ist der Besuch eines Pilates-Grundkurses, in dem Sie mit den Grundtechniken des Pilates-Trainings vertraut gemacht wurden.

Bitte ein Handtuch, dicke Socken und Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE SEITE 159

PEGGY POHL

Mi302-211F	20.01.–24.03.2023
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X FR, 15.45–16.45 UHR	39,80 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 03.02.	24,20 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

PEGGY POHL

Mi302-211S	21.04.–23.06.2023
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 15.45–16.45 UHR	43,34 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	26,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Aufbaukurs am Abend

Voraussetzung für den Besuch des Aufbaukurses ist der Besuch eines Pilates-Grundkurses, in dem Sie mit den Grundtechniken des Pilates-Trainings vertraut gemacht wurden.

Bitte ein Handtuch, Gymnastikturmschuhe, -matte und Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in Hungarian when required.

ZUR PERSON MARIANNA ENGELS: SIEHE SEITE 164

MARIANNA ENGELS

Mi302-215F	09.01.–20.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X MO, 19.30–21.00 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 30.01.	35,00 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum C5	

MARIANNA ENGELS

Mi302-215S	17.04.–12.06.2023
14 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
7 X MO, 19.30–21.00 UHR	45,10 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.05. und 29.05.	26,90 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum C5	



Nachmittagskurs im Gymnastikraum der Linienstraße

Pilates für den gesunden Rücken

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

Dieser Kurs beinhaltet ein speziell entwickeltes Bewegungsprogramm zur Rückenprophylaxe und zur Linderung bestehender Rückenbeschwerden, basierend auf dem Körpertraining von Joseph Pilates.

Bitte Sportkleidung, ein Handtuch und dicke Socken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE SEITE 159

PEGGY POHL

Mi302-230F	20.01.–24.03.2023
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X FR, 14.30–15.30 UHR	39,80 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 03.02.	24,20 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

PEGGY POHL

Mi302-230S	21.04.–23.06.2023
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 14.30–15.30 UHR	43,34 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	26,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Ein Sonntag mit Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Der Beckenboden wird genauso ausführlich besprochen, wie die Korrektur in den Pilatesstellungen. Kleine Massageeinheiten und Entspannungsübungen sorgen für Auflockerung und Ruhe zwischendurch sowie am Ende.

ZUR PERSON INES DIMKE: SIEHE SEITE 149

WOCHENENDKURS

INES DIMKE

Mi302-236F	16.04.2023
7 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 10.30–16.30 UHR	27,44 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	17,90 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Pilates en español

Desde una perspectiva holística, esta clase de Pilates pretende abordar el cuerpo como unidad, mente cuerpo espíritu. Invita a conectarnos nuevamente con nuestra respiración, siendo esta el puente entre nuestro mundo externo y el interno.

Trabajaremos en la musculatura profunda buscando alargar, destrabar, movilizar.

Concentración, sentido de centro y dejar a tierra. Un espacio donde la vorágine diaria pueda quedar de lado, buscando nuestro propio centro y aumentando gradualmente así nuestra consciencia corporal e individual.

Pilates es un método suave y detallado, hincapié puesto en la alineación corporal, el trabajo muscular organizado y eficiente, e ideal para todos aquellos interesados en mantenerse sanos y activos.

Todos los niveles son bienvenidos.

Bitte Sportkleidung, ein Handtuch und dicke Socken mitbringen.

Las clases se impartirán en español, con apoyo en inglés y/o alemán si necesario.

Die Kursleiterin spricht auch Deutsch.

■ **Dakota Comín es bailarina contemporánea, profesora y coreógrafa, graduada en 2013 en el Conservatorio Profesional de Danza de Valencia, España. Sigue estudiando en Madrid entre 2014 y 2018, en el Conservatorio Superior de Danza de Madrid, Carmen Senra Danza y Descalzinha. Comienza a trabajar como intérprete en 2016 realizando giras entre Portugal y España. En 2018 se traslada a Berlín para iniciar su propio trabajo y colaborar con nuevos artistas como intérprete y coreógrafa. Sus últimos trabajos realizados en Alemania, República Checa y España son: No Body's mind, Volver y Residue. También es instructora certificada de Mat Stott Pilates, y tiene formación en Antropología y Artes Visuales.**

DAKOTA COMIN

Mi302-240F	13.01.–24.03.2023
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 18.30–19.45 UHR	52,16 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 03.02.	30,50 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

DAKOTA COMIN

Mi302-240S	21.04.–30.06.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X FR, 18.30–19.45 UHR	56,59 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	32,75 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Pilates in English

You'd like the clichéd poolside body, with the side effect of good health and high self esteem? Pilates is the optimal 'sport' to create stability, fitness without bulk. Your posture, from the middle outwards, improves. You look and feel slimmer. Athletes enhance performance and can be aided in healing from injury. Women prepare for birth and rebuild their bodies anew afterwards. Sexual fitness and energy awakens and increases empowerment. Teenagers recognize a healthy self image early on, which partners them their whole lives, learning movement patterns that they integrate into their everyday lives. Pilates is for people who don't do sport, and it's very much for people who do! Small muscles are trained, which assist the larger ones in doing their jobs. Without training these groups, true core stabilization and peak performance is unlikely. Pilates trains your muscles, fascia and tendons to stretch dynamically to ensure they don't overstretch, and to increase their elasticity and power. Diet, life experiences and time can disrupt our optimal functioning, but Pilates can facilitate a person's recovery of their best genetic self. I empower you to reach your highest level faster, safer and longer than any method available. You will achieve peak performance with less effort. You will walk easier, stand taller and experience less fatigue.

Bitte Sportkleidung, ein Handtuch und dicke Socken mitbringen.

Die Kursleiterin spricht auch deutsch.

ZUR PERSON CATHY SKENE: SIEHE SEITE 163

CATHERINE SKENE

Mi302-247F	10.01.–21.03.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 10.00–11.30 UHR	61,00 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 31.01.	35,00 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 0.03	

CATHERINE SKENE

Mi302-247S	18.04.–27.06.2023
22 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 10.00–11.30 UHR	66,30 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	37,70 EURO ermäßigt
Raum 0.03	

Pilates an der Ballett Barre

An der Ballettstange werden spaßvoll Bewegungen von Pilates, Yoga, Herzkreislauftraining und Tanz kombiniert. Zu Musik werden alle Muskelgruppen gefördert. Die Fettverbrennung wird angekurbelt, Flexibilität gesteigert. Trainiert wird im Stand, sitzend und liegend. Die Bewegungsausführungen erfolgen konzentriert. Der ganze Körper wird definiert und in Form gebracht.

Bitte Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON CATHY SKENE: SIEHE SEITE 163

CATHERINE SKENE

Mi302-248F	10.01.–21.03.2023
16 Unterrichtseinheiten	6–16 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 11.30–12.45 UHR	52,16 EURO Entgelt
KEIN TERMIN am 31.01.	30,50 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 0.08	

CATHERINE SKENE

Mi302-248S	18.04.–27.06.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–16 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 11.30–12.45 UHR	56,59 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	32,75 EURO ermäßigt
Raum 0.08	

Bewegung für mollige Frauen

Auch mit „ein paar Pfunden mehr“ können Sie Spaß an Bewegung finden, sich dehnen und kräftigen und in einer Gruppe gleichgesinnter Frauen mit Musik und Entspannung den Körper neu kennen lernen.

Bitte feste Hallenturnschuhe und Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON SABINE AHLERT: SIEHE SEITE 159

SABINE AHLERT

Mi302-260F	11.01.–22.03.2023
15 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 18.30–19.45 UHR	47,75 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.02. und 08.03.	28,25 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 006	

SABINE AHLERT

Mi302-260S	19.04.–28.06.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–20 Teilnehmer/-innen
11 X MI, 18.30–19.45 UHR	56,59 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	32,75 EURO ermäßigt
Raum 305	

Fitnessgymnastik

für Menschen ab 60

Einfaches gelenkschonendes Körpertraining mit Musik für Teilnehmer*innen jenseits der 60, die etwas für sich tun wollen, ohne sich zu überlasten. Neben Kräftigungsübungen mit und ohne Handgeräten und sanftem Herz-Kreislauftraining steht auch viel Bodentraining mit Stretching, Massage und Entspannung auf dem Programm, um sich einfach ein wenig gut zu fühlen und beschwingt in die neue Woche zu starten.

Bitte feste Hallenturnschuhe und Sportbekleidung mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English or French when required.

ZUR PERSON PEGGY POHL: SIEHE SEITE 159

PEGGY POHL

Mi302-275F	16.01.–20.03.2023
12 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
9 X MO, 10.45–11.45 UHR	39,80 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 30.01.	24,20 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum C5	

PEGGY POHL

Mi302-276F	20.01.–24.03.2023
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
9 X FR, 13.15–14.15 UHR	39,80 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 03.02.	24,20 EURO ermäßigt
VHS, LINIENSTR. 162	
Raum 4.09	

PEGGY POHL

Mi302-275S	17.04.–19.06.2023
10 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
8 X MO, 10.45–11.45 UHR	36,26 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.05. und 29.05.	22,40 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum C5	

PEGGY POHL

Mi302-276S	21.04.–23.06.2023
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 13.15–14.15 UHR	43,34 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	26,00 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Fit ins Alter – Fit im Alter

Stark und mobil bleiben ab 65

Wollen auch Sie fit sein und Ihr Leben in vollen Zügen genießen? Durch rückenfreundliche und gelenkschonende Übungen steigern Sie Ihr Wohlbefinden. Darüber hinaus werden die Koordination, das Gleichgewicht und die Ausdauer geschult.

Indem die Muskelkraft gestärkt wird, verbessert sich Ihre Standfestigkeit und Sicherheit beim Gehen. Durch Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen entwickeln Sie ein neues Körpergefühl und haben Spaß an der Bewegung.

Your course instructor can answer your questions in English, Russian and French.

Dieser Kurs ist besonders geeignet für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die sich lange nicht mehr oder nur wenig sportlich betätigt haben.

Bitte Sportbekleidung und warme Socken mitbringen.



Ute Waldhausen arbeitet im Rahmen ihrer künstlerischen Praxis seit 2012 mit Personen aller Altersgruppen in verschiedenen Disziplinen: Aquafitness, Entspannung, Gymnastik, Personal Training, Rückenschule, Schwimmen, Tennis.

UTE WALDHAUSEN

Mi302-284F	10.01.–21.03.2023
15 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 10.00–11.10 UHR	49,24 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 31.01.	29,01 EURO ermäßigt
VHS, TURMSTR. 75	
Raum 205	

UTE WALDHAUSEN

Mi302-285F	10.01.–21.03.2023
15 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 11.20–12.30 UHR	49,24 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 31.01.	29,01 EURO ermäßigt
VHS, TURMSTR. 75	
Raum 205	

UTE WALDHAUSEN

Mi302-284S	18.04.–27.06.2023
17 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 10.00–11.10 UHR	53,35 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	31,10 EURO ermäßigt
Raum 205	

UTE WALDHAUSEN

Mi302-285S	18.04.–27.06.2023
17 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 11.20–12.30 UHR	53,35 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	31,10 EURO ermäßigt
Raum 205	

Line Dance für Senioren und Einsteiger

Suchen Sie einen Ausgleich zu den Bewegungen des Alltags und möchten ein Training für den ganzen Körper ausprobieren? Oder möchten Sie gerne tanzen, haben aber keinen Partner und wollten schon immer Mal an einem Line Dance Kurs teilnehmen? Vielleicht haben Sie sich das ja bisher nicht zugetraut oder waren bei Ihrem ersten Kurs überfordert.

Dann bietet dieser Kurs einen Einstieg in die Welt des Tanzens. Wir bewegen uns mit Abstand zu den anderen Teilnehmern in Linien oder Reihen zu flotter Musik. Ob Schlager, Walzer, Rock'n Roll oder Cha-Cha-Cha hier wird alles getanzt und gleichzeitig mit viel Spaß das Gedächtnis und die Koordination trainiert. Die Schritte werden gezeigt und geübt und zu verschiedenen einfachen Schrittfolgen zusammengesetzt. Mitzubringen sind: Spaß beim Tanzen und an der Bewegung nach Musik.

Wichtig: Bitte bringen Sie Schuhe mit, die nicht draußen benutzt werden und keine schwarzen Striche auf dem Boden hinterlassen.



Iris Günther ist Gymnastiklehrerin und hat sich inzwischen auf die Arbeit mit älteren Menschen spezialisiert.

IRIS GÜNTHER

Mi302-295F	11.01.–22.03.2023
12 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 15.00–16.00 UHR	39,80 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.02. und 08.03.	24,20 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum C5	

IRIS GÜNTHER

Mi302-295S	19.04.–28.06.2023
13 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 15.00–16.00 UHR	43,34 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 31.05.	26,00 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum C5	

Line Dance für Senioren- Aufbaukurs für Line Dance Beginner

Dieser Kurs bietet den Teilnehmer:innen eine Erweiterung der erlernten Figuren aus dem Einsteigerkurs. Die Schrittfolgen sind etwas umfangreicher und werden teilweise in schnellerem Tempo getanzt. Die Schritte werden geübt und mit Richtungswechseln durchgeführt. Dabei sollte die Ausführung einer Box, eines Doppelhitch oder der Twinkel bekannt sein und der Spaß an der Bewegung im Vordergrund

stehen. Wir tanzen auch in diesem Kurs ohne Körperkontakt und mit Abstand zu den anderen Teilnehmenden. Dabei trainieren wir unsere Koordination, die Ausdauer und unser Gedächtnis ganz nebenbei.

Wichtig: Bitte bringen Sie Schuhe mit, die nicht draußen benutzt werden und keine schwarzen Striche auf dem Boden hinterlassen.

ZUR PERSON IRIS GÜNTHER: SIEHE LINKE SPALTE

IRIS GÜNTHER

Mi302-296F	11.01.–22.03.2023
12 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
9 X MI, 16.30–17.30 UHR	39,80 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 01.02. und 08.03.	24,20 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum C5	

IRIS GÜNTHER

Mi302-296S	19.04.–28.06.2023
13 Unterrichtseinheiten	6–11 Teilnehmer/-innen
10 X MI, 16.30–17.30 UHR	43,34 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 31.05.	26,00 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum C5	

Rückengymnastik in der Mittagspause – Online

Nehmen Sie sich Zeit für eine aktive Rückenstärkung? Jetzt haben Sie die Chance, etwas gegen Verspannungen und Rücken- und Nackenschmerzen zu tun. Die Übungen dienen der Erhaltung der Beweglichkeit, der Kräftigung der Wirbelsäule und der Schulung der Haltung – eine aktive Pause, die sich auszahlt!

Bitte Sportkleidung und dicke Socken mitbringen.

Your course instructor can answer your questions in English, Spanish or Italian when required.

Die Zugangsdaten für diesen online Kurs erhalten Sie bei der Anmeldung.

ZUR PERSON ANGELA NICOTRA: SIEHE SEITE 163



ANGELA NICOTRA

Mi302-320H	20.04.–29.06.2023
10 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 12.45–13.30 UHR	34,50 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 18.05.	21,50 EURO ermäßigt
ONLINE	

Wirbelsäulengymnastik und Rückentraining

Dieser Kurs dient der Prävention von Rückenproblemen bzw. Schmerzlinderung durch Verbesserung der Beweglichkeit und der Körperhaltung.

Wir stärken unser Herz-Kreislaufsystem anfangs mit einem leichten Körpertraining mit Musik. Dabei verbessern wir unsere Ausdauer, Mobilität und die Koordination.

Im Kräftigungsteil kommt eine Vielzahl von einfachen und wirkungsvollen Übungen zum Einsatz, die die muskuläre

Kraft in eine gute Balance bringen, die Flexibilität der Wirbelsäule und die Körperhaltung verbessern. Die Aufmerksamkeit für vermeidbare Fehlhaltungen im Alltag und rückenfreundliche Bewegungsabläufe wird geschult.

Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen runden das Training in erholsamer Weise ab und fördern das Wohlfühl.

Bitte feste Turnschuhe, lockere Sportbekleidung, eigene Matte, ein Handtuch und viel zum Trinken mitbringen.

Marianna Engels can answer your questions in Hungarian when required.

Margit Bessen can answer your questions in English when required.

ZUR PERSON MARIANNA ENGELS: SIEHE SEITE 164



Margit Bessen ist Diplompädagogin mit Tätigkeitsschwerpunkten in der Erwachsenenbildung. Sie ist Übungsleiterin mit Ausbildung für gesundheitsorientierte Fitness- und Sportangebote, Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Rehabilitationssport Bereich Orthopädie und hat eine Zusatzausbildung zur Entspannungspädagogin. „Mein Ansatz ist ganzheitlich, mein Erfahrungs- und Weiterbildungshintergrund breitgefächert, mein Ziel: Freude an der Bewegung und Wohlfühl im eigenen Körper zu vermitteln.“

MARGIT BERSEN

Mi302-331F	10.01.–21.03.2023
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 17.45–19.00 UHR	52,16 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 31.01.	30,50 EURO ermäßigt
VHS, TURMSTR. 75	
Raum 205	

MARGIT BERSEN

Mi302-332F	10.01.–21.03.2023
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DI, 19.15–20.30 UHR	52,16 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 31.01.	30,50 EURO ermäßigt
VHS, TURMSTR. 75	
Raum 205	

MARIANNA ENGELS

Mi302-330F	12.01.–23.03.2023
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–18.00 UHR	43,34 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 02.02.	26,00 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 006	

MARGIT BERSEN

Mi302-331S	18.04.–27.06.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 17.45–19.00 UHR	56,59 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	32,75 EURO ermäßigt
Raum 205	

MARGIT BERSEN

Mi302-332S	18.04.–27.06.2023
18 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
11 X DI, 19.15–20.30 UHR	56,59 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	32,75 EURO ermäßigt
Raum 205	

MARIANNA ENGELS

Mi302-330S	20.04.–29.06.2023
13 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
10 X DO, 17.00–18.00 UHR	43,34 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 18.05.	26,00 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum 305	

Umbalgo Training

Regeneration und Ausgleich durch Achtsamkeit, Kontakt und Bewegung

Das umbalgo Training fördert Regeneration und Ausgleich durch Achtsamkeit, Kontakt und Bewegung. Es werden vielseitige Übungen angeboten, die sich in ihrer Auswahl ergänzen. Zuerst wird für Vertrauen und Sicherheit gesorgt, durch Achtsamkeitsübungen und dem Erkunden der eigenen Bewegungsfähigkeiten. Danach geht es um Kontaktaufnahme, Kooperationsspiele und verschiedene Arten sich miteinander zu bewegen. Dadurch wird ein Bewusstsein für die eigenen Grenzen und die der anderen Teilnehmenden und eine rücksichtsvolle Grundhaltung entwickelt. Auf dieser Grundlage werden abschließend kämpferische Übungen und Spiele geübt. Dabei fließen Elemente aus dem Ringen, dem Brasilianischen Jiu Jitsu und dem Kickboxen mit ein.

Der Kurs folgt diesem erprobten Rahmen. Gleichzeitig ermutigt der spielerische Ansatz zu Kreativität und Eigeninitiative. Die Übungen werden so angeleitet, dass Menschen mit verschiedenen Fähigkeiten und Erfahrungen miteinander üben können.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung (lange Sporthose, ohne Reißverschluss) eine Isomatte oder eine kleine Decke und evtl. ein weiches Zopfgummi.

- **Joscha Keiling hat über 20 Jahre Erfahrung in verschiedenen Kampf- und Bewegungsformen und leitet seit 2016 regelmäßig Kurse in Spielerischer Kampfkunst. Seit 2019 bietet er sein eigenes Kurskonzept mit dem Namen „umbalgo“ an. Außerdem ist er ehrenamtlich als Mediator beim Mediationszentrum Berlin aktiv.**

JOSCHA KEILING

Mi302-400F	13.01.–24.03.2023
16 Unterrichtseinheiten	6–10 Teilnehmer/-innen
10 X FR, 17.00–18.15 UHR	52,16 EURO Entgelt
Kein Unterricht am 03.02.	30,50 EURO ermäßigt
VHS, ANTONSTR. 37	
Raum C5	

JOSCHA KEILING

Mi302-400S	21.04.-30.06.2023
18 Unterrichtseinheiten	6-10 Teilnehmer/-innen
11 X FR, 17.00-18.15 UHR	56,59 EURO Entgelt
VHS, ANTONSTR. 37	32,75 EURO ermäßigt
Raum C5	

Prävention, Erkrankung, Heilmethoden

Starke Knie-Initialzündung für Meniskus, Kreuzband und co.

Die Rückenschule für die Knie

Was kann ich selber tun, um meine Knie stark und gesund zu erhalten? Neben kräftigenden und dehnenden Übungen sowie (Selbst-)Massagegriffen aus dem Bereich der Physiotherapie geht es auch um knieschonendes Verhalten und den möglichen Einfluss von Ernährungsgewohnheiten. Wir erarbeiten ein 10- Minuten- Programm für die tägliche Routine und klären gleich, wie man am Ball bleibt und wirklich trainiert. Daneben gibt es Raum für Fragen rund um's Knie- von Behandlungsmethoden bis zum Thema Schuhe.

Dieser Kurs kann keine individuelle Behandlung beim Arzt oder Therapeuten ersetzen!

Your course instructor can answer your questions in English, Czech or Turkish when required.



Dunja Schless ist Physiotherapeutin und beschäftigt sich schon seit ihrer Schwangerschaft 2019 mit der windelfrei- Methode. Dabei wandelte sie sich schrittweise von der neugierigen Skeptikerin zur immer mehr wagenden Anhängerin.

DUNJA SCHLESS

Mi303-001F	19.02.2023
8 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
SO 10.00-16.30 UHR	30,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	19,60 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Wunderwerk Fuß

Initialzündung für 28 Knochen, 60 Muskeln und 100 Bänder

Das, worauf wir stehen, kräftigen und aus den Schuhen befreien! 5 Stunden Workshop rund um die Füße mit Wahrnehmung, Fußmassage, Bewegungsverbesserung, Übungen gegen Spreizfuß, Hallux valgus und Knickfuß. Für mehr Trittfestigkeit und Geschmeidigkeit- eine Wohltat nicht nur

für die Füße, auch die Knie und der Rücken profitieren von einem stabileren Fundament.

Dieser Kurs kann nicht den Besuch beim Arzt oder Physiotherapeuten ersetzen!

Your course instructor can answer your questions in English, Czech or Turkish when required.

ZUR PERSON DUNJA SCHLESS: SIEHE LINKE SPALTE

DUNJA SCHLESS

Mi303-033F	18.02.2023
8 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
SA 10.00-16.30 UHR	30,00 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	19,60 EURO ermäßigt
Raum 4.09	

Kurzurlaub für Deine Augen

Homeoffice, homescooling, viel Fernsehen u.v.a. haben nicht nur unsere Muskeln, sondern auch unsere Augen ermüdet. Daher haben sich unsere Augen auch einen Urlaub verdient.

In 12 Unterrichtseinheiten mit Theorie und viel Praxis zeige ich, wie wohltuend sich schon kleine Übungen auf die Augen auswirken. Spielerisch erleben wir, wie sich Bewegung, Farben und Entspannung auf unsere Sehkraft auswirken. Einige Kursteilnehmer*innen berichteten, dass die Augen sich viel entspannter anfühlen und man ein angenehmes Schauen wahrnimmt.

Lust darauf? Dann lasst uns starten – ich freue mich auf euch.

Für den Kurs ist eine bequeme Kleidung, ggf. warme, rutschfeste Socken sowie eine Matte oder Decke empfehlenswert.



Gesine Müller ist ausgebildete Kursleiterin für Augenschule. Sie möchte gute Dinge voranbringen und ihre Begeisterung für die Augenschule weitergeben.

GESINE MÜLLER

Mi304-012F	14.05.-21.05.2023
14 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
2 X SO, 11.00-17.00 UHR	47,60 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	28,54 EURO ermäßigt
Raum 3.02	

Migrantinnen und Gesundheit

In Kooperation mit dem Feministischen Frauengesundheitszentrum

Der Kurs richtet sich an Migrantinnen, die interessiert sind an Informationen über körperliche Zusammenhänge, über

Beschwerden/Frauenkrankheiten und über Behandlungsmöglichkeiten. Kulturspezifische Aspekte werden einbezogen.

Mi304-014F	6–8 Teilnehmer/-innen
Feministisches Frauen-Gesundheits-Zentrum e.V. (FFGZ) entgeltfrei	
BAMBERGER STR. 51	

Mi304-015F	6–8 Teilnehmer/-innen
Feministisches Frauen-Gesundheits-Zentrum e.V. (FFGZ) entgeltfrei	
BAMBERGER STR. 51	

Kochen für Kinder

Ich kann kochen!

Fortbildung für Erzieher*innen, Lehrer*innen und andere Fachkräfte



Kindern Lust aufs Kochen machen, damit sie sich selbstbestimmt, genussvoll und ausgewogen ernähren – das will die Ernährungsinitiative Ich kann kochen! der gemeinnützigen Sarah Wiener Stiftung und der BARMER. Um möglichst viele Kinder auf den Geschmack frischer Lebensmittel zu bringen, setzt Ich kann kochen! bei den Menschen an, die ihren Alltag begleiten: Erzieher*innen, Lehrer*innen und anderen Fachkräften. Mit kostenfreien Fortbildungen und umfangreichen Bildungsmaterialien qualifiziert die Initiative sie dafür, als Genussbotschafter*innen in Kitas, Grundschulen und Horten mit Kindern zu kochen und ihnen so praktische Küchenkompetenz und Ernährungswissen zu vermitteln. Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat sowie die Möglichkeit einer Förderung über 500 Euro für Lebensmittel.

Informationen und Anmeldung zu den kostenfreien Fortbildungen unter: www.ichkannkochen.de/mitmachen

Termine im ersten Halbjahr:

- Mi, 01.03. (Einstiegsfortbildung)
- Mo, 17.04. (Aufbaufortbildung)
- Mi, 03.05. (Einstiegsfortbildung)
- Di, 23.05. (Aufbaufortbildung)
- Mi, 14.06. (Einstiegsfortbildung)
- Fr, 14.07. (Einstiegsfortbildung)

Basis-Kochkurse

Basis-Kochkurs – zum selbst gestalten

Am 1. Termin treffen wir uns zu einem Suppentag. Wir besprechen dann, was an den 3 folgenden Tagen im Programm sein wird. Wir werden einen Speiseplan zusammenstellen, bei dem Ihre Wünsche einfließen! Sie wollten schon immer mal ein ... machen können? Dann ab damit auf die Wunschliste. Bitte beachten Sie jedoch im Vorfeld den Finanzrahmen von 10 Euro pro Termin für die Zutaten und das Zeitbudget.

Für verwendete Zutaten sind 10 Euro im Kursentgelt bereits enthalten.

Bitte bringen Sie eine Schürze, 1-2 Geschirrtücher, Getränke, scharfe Messer und verschließbare Behälter mit.

Die Schule am Zille-Park befindet sich in der Ravenestr. 12, 13347 Berlin.

- Kay Ivers ist gelernter Koch und nach langjähriger Tätigkeit in der gehobenen Hotelgastronomie hauptsächlich als Ausbilder für Köche und Hauswirtschaftler sowie als Dozent in der Erwachsenenbildung im Bereich Ernährung tätig.

KAY IVERS

Mi307-010F	25.04.–16.05.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
4 X DI, 17.30–21.30 UHR	105,00 EURO Entgelt
SCHULE, RAVENÉSTR. 12	78,00 EURO ermäßigt
Küche	

Vegetarischer Basis-Kochkurs

Vegetarisches Essen ist keine vollwertige Mahlzeit? Unsinn! Die schier unendliche Bandbreite an Gemüse- und Obstsorten, Getreide und Hülsenfrüchten lässt in der vegetarischen Küche keine Langeweile aufkommen. Gemeinsam werden wir verschiedene regionale und internationale Gerichte zaubern.

Neugierig geworden? Willkommen sind alle Voll- und Teilzeit-Vegetarier*innen und natürlich diejenigen, die es werden wollen. In diesem Kurs können Sie Ihre Fähigkeiten am Kochtopf erweitern, egal, ob Sie nur geringe oder auch gar keine Kochkenntnisse mitbringen. Es besteht auch die Möglichkeit eigene Wünsche einzubringen sofern sie zeitlich, fachlich und finanziell in den vorgegebenen Rahmen passen.

Für verwendete Zutaten sind je Kurstermin 12,00 Euro im Kursentgelt enthalten.

Bitte bringen Sie eine Schürze, 1-2 Geschirrtücher, Getränke, scharfe Messer und eine Vorratsdose mit.

ZUR PERSON KAY IVERS: SIEHE OBEN

KAY IVERS

Mi307-021F	07.02.–28.02.2023
15 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
3 X DI, 17.30–21.30 UHR	86,75 EURO Entgelt
SCHULE, RAVENÉSTR. 12	66,50 EURO ermäßigt
Küche	

Garnelen Basis-Kochkurs

Gemeinsam verarbeiten wir tiefgekühlte Garnelen verschiedener Größe, sowohl mit als auch ohne Schale, vor allem aber mit viel Spaß und noch mehr Informationen zu diesen ernährungsphysiologisch wertvollen und sehr delikaten Krebstieren.

Wir bereiten einen Garnelenfond, ein Garnelensüppchen und verschiedene Dips zu, die hervorragend zu den gebratenen sowie mit Kräutern panierten Garnelen passen.

Für verwendete Zutaten sind 15 Euro im Kursentgelt bereits enthalten.

Bitte bringen Sie zum Kurs eine Schürze, Geschirrhandtücher, scharfe Messer, Getränke sowie mehrere verschließbare Behältnisse mit.

ZUR PERSON KAY IVERS: SIEHE 174

KAY IVERS

Mi307-017F	19.03.2023
6 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 11.30–16.30 UHR	42,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	33,00 EURO ermäßigt
Raum 218	

Fisch Basiskurs

Gemeinsam bereiten wir eine Geflügelbrühe zu und kochen eine Fischsuppe mit Gemüse. Dann bereiten wir eine Fischroulade mit Kräuter-Dillsoße zu. Als Beilage gibt es Reis oder Kartoffeln und als Dessert gibt es ein Weißweingelee mit Trauben und Vanillesoße.

Ziele des Kochkurses u.a.: a) das Wissen über gesunde Ernährung erweitern, b) persönliche Fertigkeiten der Nahrungszubereitung optimieren, c) gesunde Alternativen zu bestehenden Geschmacksvorlieben kennen lernen.

Für verwendete Zutaten sind 12 Euro im Kursentgelt bereits enthalten.

Bitte mitbringen: 1-2 Geschirrtücher, Getränk, Schürze, scharfes mittellanges Messer, Vorratsdose.

ZUR PERSON KAY IVERS: SIEHE 174

KAY IVERS

Mi307-015F	28.03.2023
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DI 17.30–21.30 UHR	35,20 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	28,00 EURO ermäßigt
Raum 218	

Dreierlei Kartoffelsalat

Gemeinsam bereiten wir drei verschiedene Kartoffelsalate zu. Einmal Öl-Essig-Kräuter Kartoffelsalat lauwarm, dann Bratkartoffelsalat mit Gewürzgurken, mariniertem Paprika und Kräutern sowie einen Klassischen Kartoffelsalat mit einer leichten Mayonnaise-Joghurt-Soße. Dazu gibt es kleine Geflügelsteaks.

Ziele des Kochkurses u.a.: a) das Wissen über gesunde Ernährung erweitern, b) persönliche Fertigkeiten der Nahrungszubereitung optimieren, c) gesunde Alternativen zu bestehenden Geschmacksvorlieben kennen lernen.

Für verwendete Zutaten sind 10 Euro im Kursentgelt bereits enthalten.

Bitte mitbringen: 1-2 Geschirrtücher, Getränk, Schürze, scharfes mittellanges Messer, Vorratsdose.

ZUR PERSON KAY IVERS: SIEHE 174

KAY IVERS

Mi307-018F	06.06.2023
6 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DI 17.00–21.30 UHR	35,10 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	27,00 EURO ermäßigt
Raum 218	

Spargel Basiskurs

Es ist Spargelzeit! Sie bereiten verschiedene Spargelgerichte zu. Zuerst wird gezeigt, wie man Spargel richtig schält, dann kochen Sie gemeinsam einen Spargelfond und eine Spargelsuppe mit Räucherlachs. Im Anschluss bereiten wir den Spargel klassisch zu und kochen eine frische Sauce Hollandaise. Zum Schluss servieren wir einen Spargelsalat mit Kräutern.

Für verwendete Zutaten sind 15 Euro im Kursentgelt bereits enthalten.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze, scharfe Messer, Behälter für Kostproben:

ZUR PERSON KAY IVERS: SIEHE 174

KAY IVERS

Mi307-016F	17.06.2023
6 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 11.30–16.30 UHR	42,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	33,00 EURO ermäßigt
Raum 218	

Die Sauce – Königin jedes Gerichts

Das Geheimnis liegt im klassischen Saucenansatz, der bei der Zubereitung verschiedener Saucen die unabdingbare Grundlage für Geschmack und Farbe ist. Lernen Sie Saucen zu Wild-, Schweine- und Geflügelgerichten herzustellen, denn an den Saucen erkennt man die gute Küche.

Für verwendete Zutaten sind 9 Euro im Kursentgelt bereits enthalten.

Bringen Sie bitte zwei Geschirrtücher, eine Schürze und Behälter zur Mitnahme von Speisen mit.

ZUR PERSON KAY IVERS: SIEHE 174

KAY IVERS

Mi307-005F	22.01.2023
6 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 11.30–16.30 UHR	36,00 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	27,00 EURO ermäßigt
Raum 218	

Veganer Basis- Kochkurs

Vegan ist in aller Munde. Doch wer durch bewussten Verzicht auf tierische Lebensmittel kochen möchte, sollte einige Hinweise berücksichtigen. Welche Nahrungsmittel braucht es eigentlich, um auch gesund vegan zu kochen? Wir beginnen mit einer kurzen theoretischen Einführung über die Grundlagen veganer Ernährung, damit ein Verzicht auf tierische Lebensmittel nicht mit einem Verzicht auf essentielle Nährstoffe einhergeht. Anschließend folgt eine Zubereitung eines schmackhaft und vollwertig veganen 3-Gänge-Menüs. Im gemeinsamen Austausch probieren wir das Zubereitete und lassen so den Kurs gemütlich ausklingen.

Bitte Schürze, Geschirrtuch, Küchenmesser und Vorratsdose mitbringen.

Für verwendete Zutaten sind 11 Euro im Kursentgelt enthalten.

■ Carmen Benjumea 1991 in Spanien geboren, bin ich ausgebildete Kosmetikerin und Masseurin. Seit vielen Jahren lebe ich nun in Berlin und arbeitete hier zuerst in verschiedenen Cafés und Restaurants bis ich mich wieder der ayurvedischen Heilkunde widmete und nun therapeutische Körperarbeit und Ernährungsberatung anbiete. Derzeit mache ich eine Ausbildung in Traditionell Chinesischer Medizin und Akupunktur. Meine Leidenschaft gilt der Musik, der fernöstlichen Philosophie und dem heilenden Effekt von Farbe, Klang und Aromaölen.

■ Franczeska Gutsch 1985 in Berlin geboren, studierte ich Kulturwissenschaftlerin, bin ausgebildeter Systemischer Coach und bereite ich mich derzeit auf meine Heilpraktikerprüfung vor. Ich war lange Zeit Managerin in einem Berliner Café und habe dazu als Job- und Gesundheitscoach gearbeitet. Nun komme ich meiner Leidenschaft als Dozentin und astrologischer Beraterin nach. Mein persönliches Interesse gilt der Psychologie, dem Reisen, ayurvedischem Essen, Yin Yoga und dem modernen Tanz.

FRANZZESKA GUTSCH; CARMEN BENJUMEA

Mi307-030F	24.06.2023
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 18.00–21.00 UHR	30,40 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	25,00 EURO ermäßigt
Raum 218	

Scharfe Messer

Wie Ihre Messer wirklich schneiden

In 90% der Haushalte wird in der Küche mit stumpfen Messern gearbeitet. Dabei besteht nicht nur die Gefahr, sich ins eigene Fleisch zu schneiden, sondern die Arbeit geht auch viel mühseliger von der Hand. Beim Schneiden muss viel mehr Druck ausgeübt werden – statt z. B. Tomaten in schöne Scheiben zu zerteilen, werden sie zerdrückt und tropfen vom Brettchen.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr wichtigstes Küchenwerkzeug richtig schleifen, schärfen und pflegen. Neben wertvollen Tipps ist viel Zeit für praktische Übungen.

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein eigener Kombi-Schleifstein mit einer Körnung von z.B. 1000/3000. Der Kursleiter steht ihnen bei einer evt. Neuanschaffung gern beratend zur Seite.

Bitte bringen Sie eigene Messer mit. Für verwendete Materialien sind 5 Euro im Kursentgelt enthalten.



Gerald Eisenack ist selbstständiger Handwerksmeister. Scharfe Klingen sind seit Jahrzehnten seine Begleiter – seit Ende der 1970er trainiert er laido – die Kunst, das japanische Schwert zu ziehen. Mit dem Schärfen von Küchenmessern beschäftigt er sich seit Anfang der 1990er. Unter Anleitung von Thomas Huber vom Stahlwerk Berlin hat er 2013 sein erstes eigenes Messer geschmiedet.

GERALD EISENACK

Mi307-170F	19.05.2023
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 17.00–21.00 UHR	27,25 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	20,50 EURO ermäßigt
Raum 218	

Vegetarische und vegane Küche

Vegetarische und vegane Soßen

Sie lieben vegetarische und vegane Küche → aber mit der Soße hapert's, so richtig will die Soße nicht gelingen? Unser Dozent verrät Ihnen seine Tipps und Tricks, damit beim nächsten vegetarischen oder veganen Dinner auch die Soße köstlich schmeckt. Er erklärt Ihnen, warum Gemüsesäfte und Gemüsebouillons wichtig sind, damit die vegetarische oder vegane Bratensoße einen guten Geschmack bekommt. Er zeigt Ihnen weitere Soßenvariationen: Zwiebelsoße, Champignonrahmsoße, Tomatensoße, Gemüsesoße, veganes Pesto.

Your course instructor can answer your questions in English or Italian when required.

Bitte bringen Sie eine Schürze, Geschirrhandtücher, Getränke und einen verschließbaren Behälter mit.

Für verwendete Zutaten sind je Kurstermin 11 Euro im Kursentgelt enthalten.



Michael Adrians ist gelernter Koch und Grafiker. Er ist berechtigt, praktisch an Schulen zu unterrichten und Köche auszubilden (AEVO-Schein).

MICHAEL ADRIANS

Mi307-002F	10.02.2023
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 17.30–21.30 UHR	34,20 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	27,00 EURO ermäßigt
Raum 218	

Mit Ayurveda den Tag beginnen – leckere, wärmende und gesunde ayurvedische Frühstücksvarianten

Warm oder kalt? Feucht oder trocken? Was ist eine gute Mischung? Ein bewusst ausgewähltes ayurvedisches Frühstück am Morgen hält Leib und Seele zusammen. In diesem Workshop werden verschiedene Muntermacher für den Morgen vorgestellt. Es ist von herzhaft bis süß für jeden Geschmack etwas dabei. Dazu gibt es wärmende und anregende Getränke. Neben der Achtsamkeit bei der Auswahl der Zutaten und der Freude beim Zubereiten und Genießen, erhalten die TeilnehmerInnen Einblicke in die ayurvedischen, konstitutionsbezogenen Empfehlungen für einen leichten und gesunden Start in den Tag.

Bitte Schürze und ggf. Messer mitbringen.

Für verwendete Zutaten sind 11 Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON CARMEN BENJUMEA: SIEHE 176

ZUR PERSON FRANZESKA GUTSCH: SIEHE 176

FRANZESKA GUTSCH; CARMEN BENJUMEA

Mi307-026F	21.04.2023
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 11.00–14.00 UHR	30,20 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	24,80 EURO ermäßigt
Raum 218	

Die Lebensweise des Ayurveda – Einführungskurs

Ayurveda ist eine 5000 Jahre alte komplexe und doch in ihren Grundsätzen leicht verständliche Heilkunde auf der Basis einer ganzheitlichen und universellen Philosophie aus Indien. Die einzelnen Wissenszweige beruhen auf einigen grundlegenden Aspekten

Betrachtung des Menschen als individuelle Einheit von Körper, Seele und Geist. Ayurveda bedeutet übersetzt das „Wissen vom Leben“. In der ayurvedischen Medizin ist die Ernährungsheilkunde ein wesentlicher Aspekt zur täglichen Gesunderhaltung. Unter Gesundheit versteht das Ayurveda mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit hier wird der Ausdruck „svastha“ verwendet, was soviel heisst wie „im Selbst verweilen“.

Kursinhalte umfassen eine kurze Geschichte des Ayurveda, die Erläuterung der drei doshas: vata, pitta, kapha, die Ermittlung des individuellen Konstitutionstypus, die Heilkraft

der Gewürze und Kräuter, der Nutzen des Pancha Karma als Reinigungsritual und die Effekte von Yoga und Massagen, die Zubereitung von Aromaölen, sowie die Heilkraft von Farben und Klängen kombiniert mit Achtsamkeitsübungen.

Für verwendete Zutaten (Aromöle und Gewürze) sind 11 Euro je Kurstermin im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON CARMEN BENJUMEA: SIEHE 176

ZUR PERSON FRANZESKA GUTSCH: SIEHE 176

FRANZESKA GUTSCH; CARMEN BENJUMEA

Mi307-027F	27.04.–11.05.2023
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
3 X DO, 18.00–21.00 UHR	74,60 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	58,40 EURO ermäßigt
Raum 218	

Ayurveda und die Heilkraft der Gewürze

Der Fokus dieses Kurses liegt auf der Einführung in die Grundsätze der ayurvedischen

Philosophie und Ernährungsweise. Hier wird besonders Augenmerk auf das Gleichgewicht der drei doshas (Vata, Pita, Kapha) gelegt. Außerdem werden die einzelnen Konstitutionstypen des Menschen erklärt und individuell für alle TeilnehmerInnen getestet.

In diesem Zusammenhang soll die heilende und unterstützende Wirkungsweise verschiedener Gewürze und Kräuter erläutert werden. Darauf aufbauend darf sich jeder seine ganz persönliche Gewürz-Mischung für seinen Typus zubereiten. Jeder TeilnehmerIn kann am Ende des Kurses nützliche Praktiken für sich selbst im Alltag umsetzen.

Bitte ein kleines Gefäß (Glas) für den eigenen Gewürzmix mitbringen.

Für verwendete Zutaten sind 11 Euro im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON CARMEN BENJUMEA: SIEHE 176

ZUR PERSON FRANZESKA GUTSCH: SIEHE 176

FRANZESKA GUTSCH; CARMEN BENJUMEA

Mi307-028F	06.03.2023
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
MO 18.00–21.00 UHR	30,20 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	24,80 EURO ermäßigt
Raum 218	

Menü in Rot

vegetarischer Kochkurs

Rot – die Farbe der Liebe. Wir kochen rot. Köstliches mit roten Früchten aber auch Herzhaftes mit Paprika, Tomate oder Roter Bete. Das Angebot der Natur ist reichhaltig. Rote Früchte und Gemüse sind nicht nur lecker und erfreuen das Auge, sie sind auch sehr gesundheitsfördernd. Sie versorgen uns mit Vitaminen und stärken unsere Abwehrkräfte. Als Beigabe gibt es Wissenswertes und Interessantes über die Farbe Rot.

Für verwendete Zutaten und Handouts sind 12,00 Euro im Kursentgelt enthalten.

Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch, ein scharfes Messer und eine

Tupperdose mit.



Katja GURKASCH ist Gesundheits- und Ernährungsberaterin mit einer großen Leidenschaft zum Kochen. Ausgelöst durch die Ausbildung hat sie die eigene Ernährung stark umgestellt und Wildkräuter zu einem sehr wichtigen Bestandteil gemacht. „Meine Erfahrungen möchte ich weitergeben und vermitteln, wie köstlich und gesund die zunächst fremden Geschmacksrichtungen der Wildpflanzen sind.“

KATJA GURKASCH

Mi307-044F	14.02.2023
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DI 17.45–21.30 UHR	35,75 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	29,00 EURO ermäßigt
Raum 218	

Menü in Gelb

vegetarischer Kochkurs

Gelb – die Farbe des Lichts. Man denkt an Sonnenschein. Wir kochen heute gelb. Das Auge isst mit. Sie werden staunen, wie schön das aussieht. Vielleicht eine tolle Anregung, um demnächst Freunde mit einem außergewöhnlichen Abendessen zu überraschen. Wir bereiten ein Menü mit z.B. Maisbrot, Kürbisgnocchi oder Mangodessert zu. Und so ganz nebenbei ist das alles nicht nur lecker sondern auch sehr gesund. Als Beigabe gibt es Wissenswertes und Interessantes über die Farbe Gelb.

Für verwendete Zutaten und Handouts sind 12,00 Euro im Kursentgelt enthalten.

Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch, ein scharfes Messer und eine Tupperdose mit.

ZUR PERSON KATJA GURKASCH: SIEHE OBEN

KATJA GURKASCH

Mi307-043F	17.03.2023
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 17.45–21.30 UHR	35,75 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	29,00 EURO ermäßigt
Raum 218	

Menü in Grün

vegetarischer Kochkurs

Grün, die Farbe des Frühlings und der frischen Pflanzen. An diesem Abend ist alles grün, was auf die Teller kommt. Langweilig? Keineswegs, es ist immer wieder erstaunlich, welche Vielfalt die Natur uns bietet. Süß und Herzhaft, mit Biss oder flüssig, heiß und kalt – alles grün. Z.B. Löwenzahn Salat, ein pfiffiges Erbspüree, rohes Spinatsüppchen, ein Sauerampferdessert. Als Beigabe gibt es Wissenswertes und Interessantes über die Farbe Grün.

Für verwendete Zutaten und Handouts sind 12,00 Euro im Kursentgelt enthalten.

Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch, ein scharfes Messer und eine Tupperdose mit.

ZUR PERSON KATJA GURKASCH: SIEHE LINKE SPALTE

KATJA GURKASCH

Mi307-045F	26.04.2023
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
MI 17.45–21.30 UHR	35,75 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	29,00 EURO ermäßigt
Raum 218	

Wildkräuterküche: Giersch

Giersch, der Feind des Gärtners. Sieht man ihn so, verkennt man ihn. Der Giersch ist außerordentlich gesund und heilkräftig. Zudem kann man ihn auf verschiedenste Art lecker zubereiten. An diesem Abend werden wir uns eingehend mit dieser tollen Pflanze beschäftigen und sie verarbeiten. Beispiele für die Zubereitung: gedünstete Blütenknospen mit Frischkäse, gedämpfte Gierschstiele mit blauen Kartoffeln, gratinierter Ziegenkäse mit Feigen, Portwein und Giersch. Giersch, der Feind des Gärtners. Sieht man ihn so, verkennt man ihn. Der Giersch ist außerordentlich gesund und heilkräftig. Zudem kann man ihn auf verschiedenste Art lecker zubereiten. An diesem Abend werden wir uns eingehend mit dieser tollen Pflanze beschäftigen und sie verarbeiten. Beispiele für die Zubereitung: gedünstete Blütenknospen mit Frischkäse, gedämpfte Gierschstiele mit blauen Kartoffeln, gratinierter Ziegenkäse mit Feigen, Portwein und Giersch.

Für verwendete Zutaten und Handouts sind 12,00 Euro im Kursentgelt enthalten.

Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch, ein scharfes Messer und einen Behälter mit.

ZUR PERSON KATJA GURKASCH: SIEHE LINKE SPALTE

KATJA GURKASCH

Mi307-046F	30.03.2023
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DO 17.45–21.30 UHR	35,75 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	29,00 EURO ermäßigt
Raum 218	

Wildkräuter-Festmenü

Ein Menü ganz ohne Fleisch und trotzdem festlich und besonders, geht das? Wir kochen beginnend mit dem kleinen Gruß aus der Küche über Vorspeise, Hauptgang bis hin zu einem leckeren Dessert. Das Menü soll festlich, gleichzeitig auch gut zu Hause nachvollziehbar sein. Mit kräftigen und dennoch feinen Aromen bereiten wir ein besonderes Geschmackserlebnis zu. Das Menü ist vegetarisch, regional, saisonal mit Bio-Zutaten und Wildkräutern. Auf den Tisch kommen beispielsweise: Möhren-Melonen-Suppe mit Ampfercreme, Pilz-Bourguignon, getrüffeltes Kartoffel-Kräuter-Püree mit Rauchmaronen, Kornelkirsch-Kirsch-Auflauf mit süß-salzigem Schoko-Crumble.

Für verwendete Zutaten sind 11 Euro im Kursentgelt enthalten.

Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch, ein scharfes Messer und eine Tupperdose mit.

ZUR PERSON KATJA GURKASCH: SIEHE LINKE SPALTE

KATJA GURKASCH

Mi307-047S	22.06.2023
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DO 17.45–21.30 UHR	35,75 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	29,00 EURO ermäßigt
Raum 218	

Wildkräuterspaziergang

Vom Treffpunkt am Hafen spazieren wir in die Natur und erkunden dort die Wildpflanzen. Oft ist es überraschend, wie viel Essbares am Wegesrand wächst. Sie haben Gelegenheit ein wenig zu sammeln. Im nahe gelegenen Essbaren Garten Kladow werden wir die Pflanzen zu pfliffigen Aufstrichen und anderen leckeren Sachen verarbeiten und gemeinsam genießen.

Treffpunkt: Hafen Kladow, neben dem City-Toilettenhäuschen

Für Lebensmittel und Handout sind 10 Euro im Kursentgelt enthalten.

Bitte bringen Sie, Stoffbeutel oder Papiertüten und kleine Gefäße mit verschließbarem Deckel mit, damit Sie Reste mit nach Hause nehmen können.

Hunde können leider nicht mitkommen.

ZUR PERSON KATJA GURKASCH: SIEHE SEITE 178

KATJA GURKASCH

Mi307-048S	03.06.2023
8 Unterrichtseinheiten	6–15 Teilnehmer/-innen
SA 10.00–16.00 UHR	40,80 EURO Entgelt
TREFFPUNKT: HAFEN KLADOW, neben dem City-Toilettenhäuschen	30,00 EURO ermäßigt

Falafel

Eine vegetarische Alternative

Steaks und Koteletts? Hamburger und Bouletten? Immer mehr Menschen lehnen dankend ab und suchen krampfhaft nach Alternativen – der Gesundheit und der Umwelt wegen. Eine solche könnten Falafel sein, die berühmten levantinischen Gemüseklöße in Sesamsoße. Wer sie probiert hat, bedauert, dass er sie nicht selber zubereiten kann. Zum Glück kann ihm jetzt geholfen werden. Wer wissen will, wie libanesische Kochkünste dies vermögen, ist ein gern gesehener Gast.

Für verwendete Zutaten sind 8 Euro im Kursentgelt enthalten.

Bitte Schürze und 1-2 Geschirrtücher mitbringen.



Thassein Hage-Ali hat Mathematik und Informatik in Beirut und Dresden studiert. Ihre Leidenschaft zum Kochen von Gerichten ihrer Heimat hat sie schnell auch zum Beruf gemacht und bereits ein Kochbuch herausgebracht.

THASSEIN HAGE-ALI

Mi307-277S	30.05.2023
4 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
DI 18.00–21.00 UHR	27,40 EURO Entgelt
TURMSTR. 75	22,00 EURO ermäßigt
Raum 218	

Vegan Shushi

This workshop will see you through making easy and step-by-step vegan/vegetarian, incredibly delicious Shushi rolls, and perfect for beginners.

Four varieties of Shushi will be demonstrated and made from the simplest ingredients. Maki – thicker rolls with more filling, Hosomaki – small cylindrical Shushi with one filling, Nigiri – an oval-shaped pressed rice topped with a marinated vegetable, Dragon rolls – inside-out Shushi with rice on the outside, and not to mention, mouth-watering dipping sauces to go along with them. (Gluten-free and fish free).

15 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.

- Rani Bayat was born and raised in Britain to Indian parents, who grew up with dual heritage as well as having lived in a very diverse cultural environment. This exposure led her to be able to cook a variety of vegan and vegetarian cuisines and most importantly, “healthy and tasty”! Over the years, and throughout travel, Rani naturally progressed, creating fusion foods, cooking techniques, and developing layers of flavour. Rani is looking forward to sharing this very experience through creating these delicious cuisines especially in Thai and other Pan Asian cuisines.

RANI BAYAT

Mi307-406F	27.03.2023
2 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
MO 19.00–20.30 UHR	28,70 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	26,00 EURO ermäßigt
Raum 218	

Vegan Thai Aromatic Stir-Fried Rice

This stir-fried rice is loaded with fresh vegetables, rich in umami and high notes of aromatics, is one dish that is an instant crowd-pleaser. This dish could be served as a main course or as a side dish. There will be plenty of creative tips to share on how you can adapt the recipe to ingredients of your choice.

10 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.

ZUR PERSON RANI BAYAT: SIEHE OBEN

RANI BAYAT

Mi307-405F	20.02.2023
2 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
MO 19.00–20.30 UHR	23,70 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	21,00 EURO ermäßigt
Raum 218	

Udon Noodles with lemongrass

In this workshop, you will learn how to prepare this quick, easy aromatic lemongrass udon noodle stir fry with a hint of fresh ginger and vegetables. You will also learn, how to build layers of flavour profiles and how to adapt the recipe to use other ingredients of your choice.

10 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.

ZUR PERSON RANI BAYAT: SIEHE 179

RANI BAYAT

Mi307-408F	01.06.2023
2 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DO 19.00–20.30 UHR	23,70 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	21,00 EURO ermäßigt
Raum 218	

Süß und lecker

Süße Verführung – Backen mit Schokolade

Der Gewinner des Kuchenwettbewerbs der Berliner Bäckervereinigung 2008 bäckt mit Ihnen zauberhafte Kuchen, Kekse und Torten aus Schokolade. Sie erhalten Tipps und Tricks damit, die süßen zauberhaften Schokoladen-Naschwerke gelingen. Heute Abend backen wir eine Sachertorte, einen saftigen Schokoladenkuchen und einige Törtchen und Kekse und vernaschen sie anschließend ohne Reue.

11 Euro Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten.

Your course instructor can answer your questions in English or Italian when required.

Bitte bringen Sie Vorratsdosen, Geschirrhandtücher, Getränke und eine Schürze mit.

ZUR PERSON MICHAEL ADRIANS: SIEHE SEITE 176

MICHAEL ADRIANS

Mi307-104F	24.03.2023
5 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
FR 17.30–21.30 UHR	33,25 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	26,50 EURO ermäßigt
Raum 218	

Japanische Süßigkeiten und Teezeremonie

Hiroyo Nakamoto ist Teemeisterin aus Hiroshima. Sie zeigt das Herstellen verschiedener jeweils zu den Jahreszeiten passenden Süßigkeiten. Die japanischen Süßigkeiten sind wie die japanische Küche sehr fettarm und leicht. Die Zutaten bilden unter anderem verschiedene Sorten Bohnen und Reis.

Die Kursteilnehmer*Innen können das Zubereiten der Süßigkeiten erlernen und erfahren auch Interessantes aus der japanischen Kultur. Gemeinsam wird die japanische Teeze-

remonie inklusive Verköstigung der selbstgefertigten Süßigkeiten erlebt.

Your course instructor can answer your questions in English.

Für verwendete Zutaten sind je Kurstermin 17 Euro im Kursentgelt enthalten.

HIROYO NAKAMOTO

Mi307-164F	29.04.2023
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SA 14.00–17.00 UHR	37,60 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	31,60 EURO ermäßigt
Raum 218	

HIROYO NAKAMOTO

Mi307-165F	30.04.2023
4 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 14.00–17.00 UHR	37,60 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	31,60 EURO ermäßigt
Raum 218	



Japanische Teezeremonie

Red Velvet Cupcakes

Das Rezept für die Red Velvet Cupcakes kommt aus den Südstaaten Amerikas und sie sind nicht nur optisch ein Hingucker. Durch die Buttermilch im Teig sind sie besonders fluffig und ihr Geschmack ist wirklich einmalig. Mit einem Frischkäse-Mascarpone Frosting das nach Belieben dekoriert werden kann.

Your course instructor can answer your questions in English.

Für verwendete Zutaten sind 16,50 Euro im Kursentgelt enthalten.

Bitte bringen Sie Schürze, 1 - 2 Geschirrtücher, 1 Muffinform für 12 Muffins, 12 Papierförmchen Spritzbeutel mit Tülle(n) Dekoration (Beeren, Sprinkles) nach Wunsch und einen Transportbehälter für das Gebäck mit.

- **Martina Göttler ist Eventmanager und backt mit Begeisterung seit vielen Jahren. Ihre zweite große Leidenschaft ist das Reisen und so kamen die meisten Ihrer Rezepte als Souvenir im Gepäck mit nach Berlin.**

MARTINA GÖTTLER

Mi307-304F	23.04.2023
2 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
SO 11.00–13.00 UHR	32,10 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	28,50 EURO ermäßigt
Raum 218	

Easter Cupcakes

Zu Ostern darf eine saftige Rübliorte nicht fehlen. In diesem Kurs stellen wir sie als dekorative Cupcakes her. Mit einer Swiss Merenque Buttercreme bekommen die kleinen

Köstlichkeiten ein thematisch passendes und vor allen Dingen leckeres

Upgrade. Für die Dekoration ergeben sich viele kreative Möglichkeiten. Die Buttercreme kann farblich eingefärbt werden und mit Sprinkles oder Marzipanmöhren österlich gestaltet werden. Auf Wunsch können wir die Cupcakes als Pinata Cupcakes ausarbeiten.

Your course instructor can answer your questions in English.

Für verwendete Zutaten sind 19,50 Euro im Kursentgelt enthalten.

Bitte Schürze, 1 - 2 Geschirrtücher, 1 Muffinform für 12 Muffins, 12 Papierförmchen Spritzbeutel mit Tülle(n), Dekoration (Möhrchen, Zuckereier, Häschen, Sprinkles) nach Wunsch und einen Transportbehälter für das Gebäck mitbringen.

ZUR PERSON MARTINA GÖTTLER: SIEHE 180

MARTINA GÖTTLER

Mi307-305F	01.04.2023
2 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
SA 11.00-13.00 UHR	35,10 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	31,50 EURO ermäßigt
Raum 218	

Profiteroles – keine Angst vor Brandteig

Keine Angst vor Brandteig. Im Kurs wird gezeigt wie man den Teig perfekt abbrennt und daraus köstliche Profiteroles zaubert. Gefüllt werden sie wahlweise mit einer Puddingcreme oder mit Eierlikörsahne.

Profiteroles gehören zum festen Repertoire der französischen und italienischen Patisserie und schmecken selbst gemacht natürlich doppelt lecker.

Your course instructor can answer your questions in English.

Für verwendete Zutaten sind 9,50 Euro im Kursentgelt enthalten.

Bitte Schürze, 1 - 2 Geschirrtücher, 1 Spritzbeutel mit Fülltüle oder Sterntüle und Transportbehälter für das Gebäck mitbringen.

ZUR PERSON MARTINA GÖTTLER: SIEHE 180

MARTINA GÖTTLER

Mi307-306F	05.02.2023
2 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
SO 11.00-13.00 UHR	25,10 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	21,50 EURO ermäßigt
Raum 218	

Alfajores – Argentinisches Traditionsgebäck

Hierzulande sind die Klassiker aus Südamerika noch weitestgehend unbekannt. Gefüllt sind die herrlich mürben Plätzchen mit Dulce de Leche. Wir stellen die argentinische Karamellcreme für die Füllung selbst her und verwenden sie zum Zusammensetzen der Doppeldecker. Die Creme kann auf Wunsch auch als salted caramel hergestellt werden.

Your course instructor can answer your questions in English.

Für verwendete Zutaten sind 8,00 Euro im Kursentgelt enthalten.

Bitte 1 - 2 Geschirrtücher, 1 Keksausstecher 4 cm Ø oder 5 cm Ø, 1 Nudelholz und Glas mit Schraubverschluss ca 200 ml mitbringen.

ZUR PERSON MARTINA GÖTTLER: SIEHE 180

MARTINA GÖTTLER

Mi307-309F	18.03.2023
2 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
SA 11.00-13.00 UHR	23,60 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	20,00 EURO ermäßigt
Raum 218	

Rezepte aus aller Welt

Eintopf international – legendäre Rezepte aus Europa

Nichts wärmt Magen und Seele mehr als liebevoll zusammengestellte, aromatische und sanft geschmorte Eintöpfe. Sie bieten Ihnen eine einfache Möglichkeit, vielseitige Zutaten auf den Tisch zu bringen.

In diesem Kurs testen wir die Klassiker der Eintopf-Küche und lernen, wie man Fleisch, Gemüse und duftende Gewürze ideal verbindet. Unsere Meister sind dabei die Klassiker der „One-Pot-Küche“: ungarisches Gulaschsuppe, italienische Minestrone, russische Soljanka, Irish Stew und provenzalische Zucchini-cremesuppe. Jedes Team nimmt sich dabei ein Rezept vor – so können wir bei der anschließenden Küchenparty von allem etwas probieren und Sie nehmen viele interessante Rezepte und deren kreative Ableitungen für den Alltag mit nach Hause.

Für verwendete Zutaten sind je Kurstermin 10 Euro im Kursentgelt enthalten.

Bitte bringen Sie eine Schürze, 1-2 Geschirrtücher, Getränke, scharfe Messer und eine Vorratsdose mit.

ZUR PERSON KAY IVERS: SIEHE 174

KAY IVERS

Mi307-004F	24.01.2023
5 Unterrichtseinheiten	6-8 Teilnehmer/-innen
DI 17.30-21.30 UHR	33,20 EURO Entgelt
SCHULE, RAVENÉSTR. 12	26,00 EURO ermäßigt
Küche	

Persische Küche

Die persische Küche ist bekannt für ihre Bekömmlichkeit und Ausgewogenheit. Menüplan:

Vorspeise: „Asche Mast“ Suppe aus Joghurt, Romasalat, roten Linsen, frischer Petersilie, abgeschmeckt mit gerösteten Minzen; Zwischengang: Gegrillte Auberginen mit Tomaten, Eiern und Knoblauch nach nordpersischer Art dazu frisch gebackenes Brot „Naan“ mit Rosmarin, Thymian und schwarzer Zwiebelsamen;

Hauptgang: Hähnchenbrust gebraten und geschmort in Granatapfelsoße und angerösteten Walnüssen – süßsauer, dazu SafranBasmatireis mit Kartoffel-Bodenkruste „Choresch - e Fessenjoon;

Dessert: Baklava, gefüllter Blätterteig mit Nüssen und getrockneten Früchten garniert mit Pistazien und Berberitzen dazu Chai (Tee) mit Gewürzen. Die Speisen können für Vegetarier angepasst werden.

Bitte um Mitteilung bis zu einer Woche vor Kursbeginn. vahro@web.de

Für die Lebensmittel und Getränke sind je Kurstermin 16 Euro im Kursentgelt enthalten.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher und ein Küchenmesser.



Roya Vahedi Lebensmitteltechnologin und hat eine Ausbildung für das Unterrichten von Erwachsenen absolviert.

ROYA VAHEDI

Mi307-180F	20.05.2023
7 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
SA 11.30-17.00 UHR	46,50 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	36,00 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

Persische vegetarische Gerichte (kalt und warm)

Die persische Küche ist bekannt für ihre Kräuter- und Gemüse-Küche. Hier eine kleine Auswahl: Granatapfelsuppe mit roten Linsen, frischer Petersilie und Koriander, abgeschmeckt mit angerösteter Pfefferminze; Kräuterküchlein mit frischer Petersilie, Koriander, Schnittlauch, getrocknetem Bockshornklee und Berberitzen „Kuku-Sabzi“; Spinatcreme, hergestellt aus frischem Blattspinat und Joghurt; Zucchini und Paprika gefüllt mit gelben Erbsen (Dal), Reis und frischer Petersilie, dazu wird orientalisches Brot „Naan“ mit Rosmarin und schwarzen Zwiebelsamen gebacken.

Dessert: Aprikose-Mandel-Gebäck mit einer Nuance von Orangenblütenwasser garniert mit Pistazien dazu Chai (Tee) mit Gewürzen.

Für die Lebensmittel und Getränke sind je Kurstermin 16 Euro im Kursentgelt enthalten.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher und ein Küchenmesser.

ZUR PERSON ROYA VAHEDI: SIEHE OBEN

ROYA VAHEDI

Mi307-181F	21.05.2023
7 Unterrichtseinheiten	6-12 Teilnehmer/-innen
SO 11.30-17.00 UHR	46,50 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	36,00 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

Dim Sum – Baozi

Baozi oder Dim Sum – gedämpfte chinesische Teigtäschchen – sind in Asien und auf der ganzen Welt sehr beliebt. Das Besondere an ihnen: Sie sind aus einem Hefeteig oder aus einem Nudelteig hergestellt und haben köstliche Füllungen. In China und in anderen asiatischen Ländern isst man sie bereits zum Frühstück. Man kann sie viel leichter zubereiten als man denkt. Heute probieren wir Baozi mit zwei vegetarischen und einer Fleischfüllung und genießen sie anschließend mit einer typisch chinesischen Soße.

Your course instructor can answer your questions in English or Italian when required.

Für verwendete Zutaten sind 11 Euro im Kursentgelt enthalten.

Bitte bringen Sie: Ein Dampfgarkorb aus Bambus Ø 20,0 cm Höhe 6 cm (3 Stück) für die asiatische-japanische Küche mit einem Dampfgardeckel Ø 20,0 cm Höhe 2,5 cm (1 Stück), Vorratsdosen, Geschirrhandtücher, Getränke und eine Schürze mit.

ZUR PERSON MICHAEL ADRIANS: SIEHE SEITE 176

MICHAEL ADRIANS

Mi307-055F	24.02.2023
5 Unterrichtseinheiten	6-8 Teilnehmer/-innen
FR 17.30-21.30 UHR	33,25 EURO Entgelt
SCHULE, RAVENÉSTR. 12	26,50 EURO ermäßigt
Küche	

Esskultur aus Thailand

Kochen nach Rezept, aber mit Gefühl

Kokosmilch, Chilipaste, verschiedene Auberginen, Zitronengras, Galgant, Chilis, Tamarindensaft, Koriander, Basilikum und Krachaiwurzel sind die besonderen Zutaten der thailändischen Küche. In diesem Kurs erfahren Sie alles, was Sie für den Einkauf im Asia-Food-Laden wissen müssen und wie man das Aroma dieser Zutaten zur vollen Entfaltung bringt. In der Thai-Küche wird häufig nach Gefühl gekocht und abgeschmeckt. An jedem Kursabend kochen wir mehrere Gerichte. Dabei lernen Sie viele der Speisen kennen, die die thailändische Küche weltweit berühmt gemacht haben: Die Suppe Tom Kha Gai, Papayasalat (Som Tam), Fleischsalat (Laap), Nudelgerichte wie Phad Thai oder Phad Wunsen, verschiedene Currys (Eintopfgerichte) sowie Fleisch- und Fischgerichte.

Es werden immer Gerichte nach neuen Rezepten zubereitet.

Für verwendete Zutaten sind je Kurstermin 13 Euro im Kursentgelt enthalten.

Bitte bringen Sie eine Schürze, 1-2 Geschirrtücher und scharfe Messer (für Fleisch und Gemüse) mit.



Payungsri Kulavong ist Grundschullehrerin und hat bis 2018 als Sprachmittlerin in einer Frauenberatungsstelle gearbeitet. Das Kochen von Gerichten aus ihrer Heimat Thailand ist ihre große Leidenschaft.

PAYUNGSRI KULAVONG

Mi307-260F	02.06.–30.06.2023
20 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
5 X FR, 18.00–21.00 UHR	130,00 EURO Entgelt
SCHULE, RAVENÉSTR. 12	103,00 EURO ermäßigt
Küche	

Kochkunst aus Indien I

Neue Rezepte – Kurs zum Einstieg

Die indische Küche bietet mit all ihren exotischen Gewürzen und Zutaten eine schmackhafte, vielseitige und gesunde Ernährung. Ein großer Teil der indischen Bevölkerung lebt vegetarisch. Es sind aber nicht nur die Gemüse, die wir vorzüglich zubereiten können, auch die Fleischgerichte zeugen von erlesenem Geschmack. Wir wollen es Ihnen leicht machen, der indischen Kochkunst näher zu kommen.

Für verwendete Zutaten sind je Kurstermin 14 Euro im Kursentgelt enthalten

Bitte bringen Sie eine Schürze und 1-2 Geschirrtücher mit.



Samima Khan stammt aus Kalkutta, Indien. Kochen ist eines ihrer Hobbys, und mit ihrem Spaß und Experimentierfreude am Kochen möchte sie Sie anstecken.

SAMIMA KHAN

Mi307-271F	26.05.–16.06.2023
16 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
4 X FR, 18.00–21.00 UHR	109,60 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	88,00 EURO ermäßigt
Raum 218	

Kochkunst aus Indien II

Neue Rezepte – Kurs für Fortgeschrittene

Wenn Sie die Vielfältigkeit der indischen Küche hinsichtlich der Zutaten, Geschmacksrichtungen und Zubereitungsarten kennen lernen möchten, dann sind Sie hier richtig. Wir bereiten feine Gerichte zu, die neue und vielfältige Genusserelebnisse mit und auch ohne Fleisch bieten. Neben der Zusammensetzung der Hauptgerichte und deren Zubereitung spielen Raitas und Chutneys eine wichtige Rolle.

Der Kurs ist als Fortführung des Kurses „Kochkunst aus Indien I“ gedacht. Experimentierfreudige mit geringer Kocherfahrung und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Für verwendete Zutaten sind je Kurstermin 14 Euro im Kursentgelt enthalten

Bitte bringen Sie eine Schürze und 1-2 Geschirrtücher mit.

ZUR PERSON SAMIMA KHAN: SIEHE OBEN

SAMIMA KHAN

Mi307-272F	23.06.–07.07.2023
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
3 X FR, 18.00–21.00 UHR	84,20 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	68,00 EURO ermäßigt
Raum 218	

Keep calm and curry on!

Lasst uns zusammen eine Reise durch die Geschichte des Currys machen während wir ein wärmendes Curry-Gericht mit Reis und eine Süßspeise zubereiten.

9 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.

Kochutensilien: Messer, Schneidebrett, Kochlöffel

KRITTIKA ARVIND

Mi307-299F	16.02.2023
3 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DO 18.00–20.15 UHR	25,55 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	21,50 EURO ermäßigt
Raum 218	

Buletten-Gerichte aus aller Welt

Buletten sollen einen vom Hocker reißen? Sie sollen nicht, sie tun es! Denn als Pflanzlerl, Tätschli, Cevapcici, Köttbullar, Köfte, Keftedes, Kibbeh oder Frikadelle gehört das Gericht aus gehacktem Fleisch von Rind, Schwein, Kalb und Lamm längst zu den Standardgerichten der internationalen Küche. Ja, mehr noch: Kenner und Genießer schätzen zunehmend ihre zahlreichen vegetarischen Varianten, machen aus ihnen sogar Desserts. Wie auch immer, es lohnt sich in jedem Fall, das ganz persönliche Buletten-Repertoire um die eine oder andere nicht alltägliche Version zu erweitern. Viel falsch machen können Sie dabei kaum, einige neue Lieblingsgerichte kennenlernen hingegen schon. Wie wärs mit Levantinischen Bauernbratlingen, Pakistanischen Linsenpflanzlerln in Schmorgemüse, Kibbeh mit Mandeln oder Karottenköfte mit getrockneten Aprikosen?

Für verwendete Zutaten sind 14 Euro im Kursentgelt enthalten.

Bitte bringen Sie eine Schürze und 1-2 Geschirrtücher mit.

ZUR PERSON THASSEIN HAGE-ALI: SIEHE SEITE 179

THASSEIN HAGE-ALI

Mi307-278F	02.05.2023
4 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
DI 18.00–21.00 UHR	33,40 EURO Entgelt
TURMSTR. 75	28,00 EURO ermäßigt
Raum 218	

Strudel-Dinner

... viel mehr als Apfelstrudel

Gemeinsam erkunden wir die vielfältige Welt der Strudel: Klein, groß, süß und salzig. Im Zentrum des Kochkurses steht der selbst gemachte, hauchdünne Teig. Alle lernen einen gezogenen Teig herzustellen, der so dünn ist, dass man

die darunterliegende Zeitung lesen kann. Und daraus rollen wir wunderschöne Strudel.

Im ersten Teil des Kurses machen wir den Teig und ein schnelles Strudelmenü aus Vor-, Haupt- und Nachspeisestrudel mit saisonalem Gemüse und regionalem Fleisch (vier verschiedene Füllungen und neben den Klassikern immer wieder neue Rezepte).

Im zweiten Teil des Kurses wenden wir uns den umständlicheren und komplizierteren Strudeln zu. Wir machen ein aufwändiges Strudel-Menü, mit Besonderheiten für Naschkatzen. Zu den herzhaften Strudeln genießen wir ein Schluckerl Weinkultur aus Österreich.

Your course instructor can answer your questions in English and Spanish.

Für verwendete Zutaten sind 13 Euro je Kurstermin im Kursentgelt enthalten.

Bitte bringen Sie mindestens zwei Geschirrtücher, ein gutes Messer, eine Schürze und Behälter für Essen mit, die gute Laune kommt dann von selbst.



Rita Plessing ist in der Steiermark aufgewachsen und durfte schon als kleines Kind ihrer Oma beim Strudelteigausziehen helfen. Ihr Motto: Kochen und Strudelbacken kann jeder, denn dazu sind nur drei Dinge notwendig: Gute Zutaten, viel Liebe und etwas Kreativität!

RITA PLESSING

Mi307-291F	08.02.–15.02.2023
10 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
2 X MI, 17.30–21.15 UHR	62,50 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	49,00 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

Knödelgeheimnisse

... ob süß oder salzig, für jeden ist etwas dabei!

Gemeinsam erkunden wir die Geheimnisse der Knödelküche: Knödel können aus unterschiedlichen Zutaten hergestellt und verfeinert werden, bei vielen Varianten gibt es geheime Füllungen. Im Zentrum des Kochkurses stehen die verschiedenen Knödelarten: Topfenknödel, Kartoffelknödel oder Semmelknödel.

In einem Teil des Kurses widmen wir uns den Semmel- und Topfenknödel, im zweiten Teil dem Kartoffel- und Germteig (Germ = Hefe), jeweils als salzige und süße Varianten mit oder ohne Füllung. Dazu machen wir einen saisonalen Salat oder eine klassische Gemüsebeilage (Kraut oder Sauerkraut). Die verschiedenen Knödelvarianten und Füllungen richten sich nach dem saisonalen Obst- und Gemüseangebot der Region.

Zu den Knödeln genießen wir ein Schluckerl Weinkultur aus Österreich.

Your course instructor can answer your questions in English and Spanish.

Für verwendete Zutaten sind je Kurstermin 13 Euro im Kursentgelt enthalten.

Bitte bringen Sie mindestens zwei Geschirrtücher, ein gutes Messer, eine

Schürze und 2 Behälter für Essen mit, die Gute Laune kommt dann von selbst.

ZUR PERSON RITA PLESSING: SIEHE LINKE SPALTE

RITA PLESSING

Mi307-296F	22.02.–01.03.2023
10 Unterrichtseinheiten	6–8 Teilnehmer/-innen
2 X MI, 17.30–21.15 UHR	62,50 EURO Entgelt
VHS, LINIENSTR. 162	49,00 EURO ermäßigt
Raum 1.12	

Korean vegetable pancakes with a dipping sauce

These pancakes are loaded with lots of fresh veggies and served with soy and sesame dipping sauce. This recipe is so versatile and tasty, that they can be eaten at any time of the day and one can quite easily adapt it to their taste buds. In this workshop, I will share tips and options for making these very delicious crispy pancakes as well as gluten-free and by using other ingredients as well with seasonal vegetables.

10 Euro Lebensmittelgeld sind in der Kursgebühr enthalten.

ZUR PERSON RANI BAYAT: SIEHE 179

RANI BAYAT

Mi307-407F	20.04.2023
1 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
DO 19.00–20.15 UHR	22,75 EURO Entgelt
VHS, TURMSTR. 75	20,50 EURO ermäßigt
Raum 218	

Cocina tradicional española- "Sin croquetas no hay paraíso"

En esta serie de tres talleres cocinaremos y degustaremos distintos platos de la cocina tradicional española a la vez que aprenderemos a manejar de forma profesional los utensilios de cocina para la elaboración de platos de mediana dificultad.

Descubriremos la historia que hay detrás de cada plato, así como el valor nutricional de los ingredientes, todos ellos de la tienda biológica.

Cocina tradicional española 1:

¿Cuál es el truco para una bechamel perfecta? ¿Qué opciones tenemos para el empanado? En este taller elaboraremos distintas versiones de la croqueta y algún otro plato interesante para acompañar.

Cocina tradicional española 2:

¿Con cebolla o sin cebolla? ¿Huevo poco o muy hecho? Fisionaremos la versión más tradicional de la tortilla española con los ingredientes más Gourmet y os contaremos los mejores trucos para que quede jugosa. Como acompañante de este plato, una sopa fría de la huerta.

Cocina tradicional española 3:

¿Tenedor o cuchara? ¿Cuáles son las bases de un buen sofrito? ¿Como conseguir que la carne tenga una textura perfecta? En esta ocasión prepararemos un guiso de los más tradicionales, albóndigas en salsa al vino tinto.

¡Oído cocina!

Für verwendete Zutaten sind 11 Euro je Kurstermin im Kursentgelt enthalten.

ZUR PERSON CARMEN BENJUMEA: SIEHE 176

- **Rodrigo Díaz: „Ich habe mich schon immer für Kochkunst interessiert. Mein Wissen als Grafikdesigner und audiovisueller Kommunikator setze ich gerne um: Farben, Formen, Geometrien etc. in der Küche. Vor einigen Jahren habe ich die Welt der Software für die Welt der Messer und Pfannen verändert und seitdem habe ich nicht aufgehört, mich in verschiedenen Kochstilen auszubilden. Spanische, mediterrane, peruanische, israelische Küche sind einige meiner Arbeitserfahrungen in Berlin“.**

CARMEN BENJUMEA; RODRIGO DIAZ

Mi307-425F	08.06.–21.06.2023
12 Unterrichtseinheiten	6–12 Teilnehmer/-innen
MI 21.06., 18.00–21.00 UHR	74,60 EURO Entgelt
2 X DO, 18.00–21.00 UHR	58,40 EURO ermäßigt
VHS, TURMSTR. 75	
Raum 218	