

Gesundheit



vhs auf dem Wasser

In diesem Bereich finden Interessentinnen und Interessenten verschiedene maritime Angebote. Allen gemeinsam ist, dass sie auf einem Boot stattfinden. Die Themen sind eng mit den Wünschen und Vorschlägen der Mitreisenden entwickelt worden. Neue Ideen sind willkommen.

Neben der praktischen Skipperausbildung und dem Skippertraining richtet sich das Angebot auch an Teilnehmende, die ohne spezielle Bootskennnisse Interesse an Kunst & Kultur, Länderkunde und Sprachenlernen auf dem Boot haben.

Derzeit wird für Volkshochschulen ein Info-Portal entwickelt unter:

www.vhs-auf-dem-wasser.de

BOOTSFÜHRERSCHINE BEI DER vhs

Unsere Kurse sind entsprechend den Prüfungen modular aufgebaut. Die Inhalte teilen sich nach einem Basismodul in SBF-Binnen und SBF-See (bis 3-Meilenzone auf dem Meer) auf. Das Modul Binnen-Segeln kann gesondert abgelegt und bei uns gebucht werden.

Auch wenn die Module eine klare Trennung der Inhalte vorsehen, so vermischen bzw. wiederholen sich die Themen. Für das praktische Lernen der Prüfungsstoffe bedeutet dies, dass es sinnvoll ist, alle Module in einem Durchgang zu lernen und alle Prüfungen zeitnah abzulegen. Das entspricht auch unserer 30jährigen Erfahrung als Anbieter der SBF-Seminare.

Will man später auf dem Meer bis 12 sm vor der Küste mit einer Yacht segeln, so sollte man den amtlichen Sportküstenschifferschein (SKS) machen. Dieser ist fast immer Voraussetzung, um eine Segelyacht chartern zu können.

Die vhs bereitet Sie mit den nachfolgenden Seminarmodulen bestens für das Bestehen der theoretischen Prüfungen vor.



Wir organisieren die Prüfungen, sowie die entsprechende praktische Ausbildung. Prüfungsgebühren sind im Preis nicht inbegriffen.

Die Kursgebühr reduziert sich um 25%, wenn nur der SBF-See gemacht wird, bzw. um 35%, wenn nur der SBF-Binnen gemacht wird.

~~Die Kurse können bei Bedarf kostenlos wiederholt werden.~~ Für besonders Businessgeplagte bieten wir ein individuelles Prüfungs-Coaching an.

Dozenten:

Manfred Lauterborn Liz. Segellehrer A, B, C (DSV)
Christine Frenzel Liz. Segellehrerin (DSV)
Hubert Schierl (SSS-Schein)

Kostenbeispiel für SBF-See und SBF-Binnen/Motor

280,00 €	Kursgebühren Theorie (vhs)
250 - 290,00 €	Motorboot Praxis (Ca.-Gebühr)
40,00 €	Ärztliches Zeugnis
145,00 €	Amtl. Prüfungsgeb. SBF-See
176,00 €	Amtl. Prüfungsgeb. SBF-See und SBF-Binnen
	Fragebögen SBF-See mit Karte
30,00 €	
Optional:	
25,00 €	Navigationsbesteck
50,00 €	Lehrbuch (SBF-See & SKS)

Segeln Binnen:

70,00 €	Kursgebühr (vhs)
450,00 €	Segelausbildung Praxis (vhs)
113,00 €	amtl. Prüfungsgebühren (bei separater Ergänzungsprüfung)

Angaben der Prüfungsgebühren sind unverbindlich.

Der besondere Charme der Ausbildung zu Bootsführerscheinen bei der vhs liegt u. a. in der individuellen Betreuung. Nach Absprache ist auch eine Verlängerung/Wiederholung der Seminare (außer Praxis) unentgeltlich möglich.

Amtl. Sportbootführerschein – SBF-Binnen und SBF-See unter Motor

Vorbereitung auf SBF-Binnen und SBF-See unter Motor (ohne Segeln).

Ein weiterer Übungstermin zur Prüfungsvorbereitung wird nach Absprache vereinbart und kann gebührenfrei wahrgenommen werden.

Ausführliche Informationen finden Sie auf: www.vhs-auf-dem-wasser.de

1012		€ 280,00
Mi, 27.09.23		18.30-21.15 Uhr
Do, 28.09.23		18.30-21.15 Uhr
Mi, 04.10.23		18.30-21.15 Uhr
Do, 05.10.23		18.30-21.15 Uhr
Sa, 07.10.23		15.00-21.15 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Christine Frenzel, Manfred Lauterborn und Hubert Schierl

1013		ab Mi, 08.11.23
6 x	18.30-21.15 Uhr	€ 280,00

2 x wöchentlich jeweils mittwochs und donnerstags

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Christine Frenzel, Manfred Lauterborn und Hubert Schierl

1014		ab Mi, 17.01.24
6 x	18.30-21.15 Uhr	€ 280,00

2 x wöchentlich jeweils mittwochs und donnerstags

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Christine Frenzel, Manfred Lauterborn und Hubert Schierl





Amtl. Sportbootführerschein Zusatz-Modul „Segeln“

Das Zusatzmodul: „Segeln“ kann nur in Verbindung mit SBF-Binnen /SBF-See gebucht werden (oder wenn entsprechende Prüfungsmodul bereits abgelegt wurden). Es bereitet Sie ergänzend auf das Segelmodul im Rahmen einer SBF-Binnen-Prüfung vor.

Ausführliche Informationen finden Sie auf: www.vhs-auf-dem-wasser.de

1016 Fr, 06.10.23
18.00-21.45 Uhr € 70,00
Neukeferloh, Innstr. 3 | Frenzel, Christine Frenzel

1017 Fr, 17.11.23
18.00-21.45 Uhr € 70,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Christine Frenzel

1018 Fr, 26.01.24
18.00-21.45 Uhr € 70,00
Neukeferloh, Innstr. 3 | Frenzel, Christine Frenzel



Sportküstenschifferschein (SKS)

Dieses Seminar-Modul bereitet Sie auf die SKS-Theorieprüfung. Schwerpunkt NAVIGATION, vor. Die Theorie- und Praxisprüfung müssen innerhalb von zwei Jahren abgelegt werden. Die Reihenfolge ist variabel. Voraussetzung für die Prüfungsteilnahme ist der SBF-See. Bei Bedarf kann ein weiterer Übungstermin als Coaching zur Prüfungsvorbereitung angefragt werden.

Bitte Schreibsachen und Navigationsbesteck mitbringen.

Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de
Kleiner Youtube-Film (3min) von der SKS-Praxis Oktober 2020: https://www.youtube.com/watch?v=S-8WUGt2A_c&t=2s

1021 € 240,00
Mi, 29.11.23 18.30-21.45 Uhr
Do, 30.11.23 18.30-21.45 Uhr
Mi, 06.12.23 18.30-21.45 Uhr
Do, 07.12.23 18.30-21.45 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Christine Frenzel, Manfred Lauterborn und Hubert Schierl

1022 € 240,00
Mi, 07.02.24 18.30-21.45 Uhr
Do, 08.02.24 18.30-21.45 Uhr

Mi, 21.02.24 18.30-21.45 Uhr
Do, 22.02.24 18.30-21.45 Uhr
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Christine Frenzel, Manfred Lauterborn und Hubert Schierl



Praxisausbildung Motor sbf-Binnen/See

Motor-Praxis für den SBF-Binnen und SBF-See
Für die Praxisausbildung des Motorteiles bieten wir Ihnen die Möglichkeit z. B. auf dem Chiemsee entsprechende Motorstunden zu absolvieren. Mit der Anmeldung tragen Sie sich auf eine Interessentenliste ein.

Je nach Witterung kann die Motorpraxis in der Zeit zwischen April und November auf dem Chiemsee nach Terminvereinbarung abgehalten werden.

Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de
Die Gebühr wird direkt von der kooperierenden Wassersportschule erhoben.

Die Motorpraxis wird in Zusammenarbeit mit der „Wassersportschule Chiemgau“ (WSSC) durchgeführt. Au Wunsch kann die Praxis auch auf einem anderen See durchgeführt werden.

ALTERNATIV kann die Motorpraxis mit anschließender sbf-See-Motorprüfung auch auf einem SKS-Ausbildungstörn erfolgen. Das hat den Vorteil, dass Sie gleichzeitig Seemeilen-Erfahrungen sammeln für eine spätere SKS-Ausbildung und SKS-Prüfung.

1024
ab Eintragung in die Interessentenliste
Termine nach Vereinbarung in der Zeit von März – Dezember
Die Gebühr wird von der Segelschule vor Ort erhoben (ca. € 250-290)
Chiemsee, Ammersee, Starnberger See

Praxisausbildung Binnen-Segeln

Die Praxis für den SBF-Binnen unter Segeln erfordert ein mehrtägiges Training für Teilnehmer/Innen mit oder ohne Vorkenntnisse.

Erfahrene Ausbilder/innen bieten Ihnen eine optimale Vorbereitung auf einem leicht zu bedienenden Segelboot. Sie werden fit gemacht für die praktische Handhabung sowie für alle relevanten Prüfungsmanöver. Mit der Anmeldung buchen Sie ein Segeltraining, das sie an ca. 4–5 einzelnen Trainings-Tagen bis zur Prüfungsreife führt. Die Termine werden individuell vereinbart. Abhängig von der Witterung wird am Chiemsee zwischen April und Oktober gesegelt. In der Gebühr ist die Nutzung des Segelbootes während der Ausbildung und der Prüfung enthalten.

Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de

1025 € 450,00
TERMINE UND ZEITEN NACH VEREINBARUNG (zwischen April und Oktober)
Chiemsee | Christine Frenzel



Praxistörn SKS/sbf-See – Interessentenliste

Praxistörn: SKS Sportküstenschifferschein/ SBF Sportbootführerschein See

Wir bereiten Sie auf einer zertifizierten, modern ausgerüsteten Ausbildungs- und Trainingsyacht innerhalb einer Woche intensiv auf die Praxisprüfung vor. (Fabrikat/Typ: Bavaria 46 I www.sy-labornita.com)

Die Ausbildung und anschließende Prüfung findet i.d.R. in Izola, Slowenien statt.

Voraussetzung für die SKS-Prüfung ist der SBF-See-Schein und der Nachweis von 300 sm Erfahrung auf einer seegängigen Yacht auf dem Meer, wovon ca. 150 bis 180 sm in der Ausbildungswoche zurückgelegt werden.

Für sbf-See-Praxis-Prüflinge ist keine Voraussetzung erforderlich.

Die Praxisausbildung zum SBF/SKS bietet sich darüber hinaus an, um Meilen für einen geplanten SKS Schein zu sammeln oder um aktiv in den Yachtsport einzusteigen.

Eingehende Beratung erhalten Sie von Skipper und Ausbilder Hubert Schierl

Ausbildungsinhalte:

Alle prüfungsrelevanten Prüfungs-Manöver | Prüfungswissen für die Praxisprüfung aus den Bereichen: Wetter, Seemannschaft, Navigation und Seerecht

Beratung und Information:

Im Internet auf: www.vhs-auf-dem-wasser.de
eMail-Anfragen: info@vhs-auf-dem-wasser.de
Telefonische Beratung unter: 08106/3590-35 oder -20 oder 0172/7068322

Angemeldete Teilnehmer erhalten Vorabinformationen und Lernmaterialien.

Kosten:

Die Gebühr beträgt: 890,- € bei 4–5 Teilnehmern. Aufpreis für Einzelkabine: +38% (wenn bei rechtzeitiger Anmeldung verfügbar).

Typische weitere Vorort-Kosten zur Praxisausbildung: Bordkasse (ca. 140,- €) für Stützpunkergebühr/Endreinigung, Kurtaxe, Hafengebühren, Diesel, Gas, Verpflegung am Schiff.

Prüfungsgebühren werden direkt vom Prüfungsausschuss erhoben. Selbstständige Anmeldung erfolgt unter: <https://www.sportbootfuhrerschein.org/pruefungen/pruefungsausschuesse/ausland/>

Die vhs-Anmeldegebühr von 85,- € ist bei der Kursbuchung fällig. Der Rest wird von der Ausbildungsorganisation erhoben.

Termine finden Sie im jeweiligen Datenblock:

Wenn nicht anders beschrieben: Anreise am Freitag; am Samstag startet die Ausbildung. Am letzten Freitag findet die Prüfung statt mit anschlie-



Bender Heimreise.

Das erfahrene Ausbilderteam:

Christine Frenzel und Hubert Schierl verfügen über mehrere Jahrzehnte Segel-Erfahrung im In- und Ausland und sind beide Inhaber des Profiskipperscheines: SSS sowie mehrerer Zusatzqualifikationen.

Skipper und Organisator:

Hubert Schierl
Aufbauende Skippertrainings und SSS-Ausbildung auf Anfrage unter: info@vhs-auf-dem-wasser.de
Kleiner Youtube-Film (3min) von der SKS-Praxis Oktober 2020: https://www.youtube.com/watch?v=S-8WUGt2A_c&t=2s

1030

Unverbindlicher Eintrag in eine Interessenten-Liste, falls die angebotenen Termine nicht in Frage kommen.

Termine nach Vereinbarung

Slowenien, Marina Izola, Steg G |

Hubert Schierl und Christine Frenzel

1031L ab Mi, 11.10.23
10 x 12.00-21.00 Uhr € 100,00

Intensivtraining mit SSS-Elementen
10-Tagestörn! (100 € Anmeldegebühr;
1070 € gesamt)

Mittwoch Anreise ab 18.00 Uhr

Letzten Freitag Prüfung,
danach Abreise ca. 13.00 Uhr

Slowenien, Marina Izola, Steg G |

Hubert Schierl und Christine Frenzel

1032 ab Fr, 20.10.23
8 x 18.00-21.00 Uhr € 85,00

Freitag Anreise ab 18.00 Uhr
(85 € Anmeldegebühr; 890 € gesamt)

Freitag darauf: Prüfung,
danach Abreise ca. 13.00 Uhr

Slowenien, Marina Izola, Steg G |

Hubert Schierl und Christine Frenzel

1033 ab Fr, 12.04.24
8 x 18.00-21.00 Uhr € 85,00

Freitag Anreise ab 18.00 Uhr
(85 € Anmeldegebühr; 890 € gesamt)

Freitag darauf: Prüfung,
danach Abreise ca. 13.00 Uhr

Slowenien, Marina Izola, Steg G | Hubert Schierl
und Christine Frenzel

1034L ab Mi, 24.04.24
10 x 18.00-21.00 Uhr € 100,00

Intensivtraining mit SSS-Elementen
10-Tagestörn!

(100 € Anmeldegebühr; 1070 € gesamt)

Mittwoch Anreise ab 18.00 Uhr

Letzten Freitag Prüfung,

danach Abreise ca. 13.00 Uhr

Slowenien, Marina Izola, Steg G |

Hubert Schierl und Christine Frenzel

1035 ab Fr, 14.06.24
8 x 18.00-21.00 Uhr € 85,00

Freitag Anreise ab 18.00 Uhr

(85 € Anmeldegebühr; 890 € gesamt)

Freitag darauf: Prüfung,

danach Abreise ca. 13.00 Uhr

Slowenien, Marina Izola, Steg G |

Hubert Schierl und Christine Frenzel

Praxistörn SSS – 10Tage

Vorbereitungswoche für die SSS-Praxisprüfung (SportSeeSchifferschein)

Ausbildungsinhalte:

Handhabung der Yacht | An- und Ablegen unter Motor | Notfallmanagement | Boje über Bord | Radarpeilungen und Radarfahrt (Hafen ansteuern) | Navigation | terrestrisch und elektronisch (ECS) | Wetterkunde in der Praxis | Motorenkunde, Technik an Bord, Sicherheit, Segel- und Hafenmanöver, Vertiefung und Ausbau vorhandener Fähigkeiten | Schwerpunkt: Einhandmanöver | Exakte Kommandosprache | es werden ca. 170 sm zurückgelegt

Praktische Prüfung im Anschluss:

In der praktischen Prüfung müssen die u. a. auch theoretischen Kenntnisse über das Führen einer Yacht in küstennahen Seegewässern umgesetzt und angewendet werden.

Beratung und Information:

Im Internet auf: www.vhs-auf-dem-wasser.de
eMail-Anfragen: info@vhs-auf-dem-wasser.de
Telefonische Beratung unter: 08106/3590-35 oder -20 oder 0172/7068322

Angemeldete Teilnehmer erhalten ein umfangreiches Infomaterial zur Vorbereitung.

Kosten:

Die Gebühr beträgt: 1070,- € bei 4–5 Teilnehmern. Aufpreis für Einzelkabine: +38% (wenn bei rechtzeitiger Anmeldung verfügbar).

Typische weitere Vorort-Kosten zur Praxisausbildung: Bordkasse (ca. 140,- €) für Stützpunktgebühr/Endreinigung, Kurtaxe, Hafengebühren, Diesel, Gas, Verpflegung am Schiff.

Prüfungsgebühren werden direkt vom Prüfungsausschuss erhoben. Selbstständige Anmeldung erfolgt unter: <https://www.sportbootfuehrerscheine.org/pruefungen/pruefungsausschuesse/ausland/>

Die vhs-Anmeldegebühr von 100,- € ist bei der Kursbuchung fällig. Der Rest wird von der Ausbil-



dungsorganisation erhoben.

Termine finden Sie im jeweiligen Datenblock:

Anreise am Mittwoch; am Donnerstag startet die Ausbildung. Am letzten Freitag findet in Izola die Prüfung statt. Die Heimreise ist danach möglich.

Das Ausbilderteam:

Christine Frenzel und Hubert Schierl verfügen über mehrere Jahrzehnte Segel-Erfahrung im In- und Ausland und sind beide Inhaber des Profiskipperscheines: SSS sowie mehrerer Zusatzqualifikationen.

Schiff und Revier:

Bavaria 46, Liegeplatz: Izola/Slowenien (www.sy-labonita.com).

Skipper und Organisator:

Hubert Schierl
Skippertrainings auf Anfrage unter:
info@vhs-auf-dem-wasser.de

1038 ab Mi, 11.10.23
10 x 12.00-21.00 Uhr € 100,00

10-Tagestörn!
(100 € Anmeldegebühr; 1070 € gesamt)

Mittwoch Anreise ab 12.00 Uhr

Letzten Freitag Prüfung,

danach Abreise ca. 13.00 Uhr

Slowenien, Marina Izola, Steg G |

Hubert Schierl und Christine Frenzel

1039 ab Mi, 24.04.24
10 x 12.00-21.00 Uhr € 100,00

10-Tagestörn!
(100 € Anmeldegebühr; 1070 € gesamt)

Mittwoch Anreise ab 12.00 Uhr

Letzten Freitag Prüfung,

danach Abreise ca. 13.00 Uhr

Slowenien, Marina Izola, Steg G | Hubert Schierl
und Christine Frenzel



Ausbildungsyacht



Marina Izola in Slowenien

Online Skippertraining

Die Onlinesessions: „Skippertraining“ dienen dazu, um sich auf Themen eines praktische Skippertrainings vorzubereiten. Sowie auf Erlerntes zu wiederholen und zu vertiefen.

Nach erfolgreicher Prüfung des Sportküstenschifferscheines (SKS) bietet sich an, ein Skippertraining zu absolvieren. Genaue Inhalte werden beispielhaft auf der Webseite: <http://www.vhs-auf->

dem-wasser.de/pages/training/praxis.php dargestellt.

Die Onlinesession stehen allen ehemaligen und künftigen Teilnehmer*innen an einem Skippertraining kostenfrei offen. Gäste zahlen eine Gebühr von 40 EUR und sind willkommen. Bei späterer Buchung eines Skippertrainings, wird die Gebühr angerechnet.

Folgende Themen lassen sich (vorab) auch online sehr gut behandeln:

Das Navigationsprogramm OpenCPN mit Plugins, Wetterkunde und das Wetterprogramm xyGrib, Bordtechnik, Elektronische Navigation, Seekarten, Hafenhandbücher, Routenplanung, Wetterrouting, NAVIONICS, RADAR, AIS, NAVTEX, NMEA, Seefunk, Wartung, Recht, Verantwortung des Skippers, Versicherung, Blauwasser (Großkreisnavigation, Astro, Segelrouten der Welt, Globale Wind- und Strömungssysteme).

Informationsbeschaffung zu unterschiedlichen maritimen Themen: Literatur, Internet, NAVTEX, Seefunk, u.v.m.

Virtuelle Hafenmanöver, Segelmanöver, Rettungsmanöver einem Simulator sowie andere Methoden. Online werden konkrete Törns vorbereitet und simuliert unter Einbeziehung, von Wind und Welle, Gezeiten-Wasserstand, Revierinformationen, Seekarten, Routenplanung, Zeitplanung (Tag/Nacht), Hafenhandbücher, Tonnen und Leuchtfeuer, Sperrzonen, Aktuelle maritime Nachrichten (NAVTEX), Vorbereitung der Crew, Vorbereitungen für das Auslaufen aus dem Hafen, Einlaufen in einem Hafen, Anfahren eines Ankerplatzes, Lösen verschiedener Problemfälle, Notsituationen

Rückfragen: info@vhs-auf-dem-wasser.de

Wir haben schon einige Sessions erfolgreich und mit viel Spaß durchgeführt.

1041	€ 40,00
Mi, 31.01.24	19.00-21.00 Uhr
Mi, 07.02.24	19.00-21.00 Uhr
Online mit Zoom	
Online Hubert Schierl	

Skippertraining auf dem Meer

Das Skippertraining kann als Meilentörn, als Vertiefung für vorhandenes Wissen, als Vorbereitung um selber zu Skippern genutzt werden. Ohne Prüfungsstress lassen sich relevante praktische Trainingseinheiten erlernen und ausprobieren.

Spätestens nach erfolgreicher Prüfung des Sportküstenschifferscheines (SKS) bietet es sich an, ein Skippertraining zu absolvieren.

Beschreibung: <http://www.vhs-auf-dem-wasser.de/pages/training/praxis.php>.

Abhängig vom Wetter und den Wünschen der Crew, kann aus einer Vielzahl von Trainingsthemen gewählt werden.

Erfahrungsgemäß gestaltet sich eine Woche als eine Mischung aus Meilenerfahrung, Vorbereitung für eigene Skipperaktivität und konkreten Wunschaufgaben.



Skippertraining Ausbilder Hubert Schierl

Ausbildungsinhalte eines Skippertrainings:

Hafenmanöver: Leinenwurftechniken | Schiff auf der Stelle halten | Drehen auf dem Teller | Radeffekt | sichere Achterausfahrt | längsseits anlegen/ablegen | Bug o. Heck an die Pier mit Moorings | Eindampfen in die Vor- und Achterspring | Anlegen mit Mittelklampe | Ablegen mit seewärtiger Achterleine | Einhand-Anlege- u. Ablegemanöver | An- / Ablegen an Liegeplätzen (mit Heckpfählen) | Eindampfen mit Vor-/Achterspring (um Heckpfähle) | Ankermanöver | Hafenmanöver mit kleiner Crew | Einhand-Hafenmanöver

Nachtfahrt: Vorbereiten der Crew für die Nachtfahrt | Lichterführung | Wacheinteilung | Navigation in der Nacht | Leuchtfeuer | unterschiedliche Seezeichen | Einsatz von Elektronischer Navigation | Nachtsichtgerät | Erkennen von anderen Fahrzeugen mit Klärung der Vorfahrt | Erkennung von (unbefeuerter) Gefahrenstellen – Fisch/Muschelfarmen, Fischerfähnchen, Interpretation von AIS und RADAR

Besondere Manöver: Rückwärtssegeln | Einsatz von Treibanker | Einsatz von Bootsmannstuhl | Segeltrimm/Gewichtstrimm | Segel reffen | Spinnaker-Segeln | Setzen eines Sturmsegels | Schiff aufstoppen ohne Motoreinsatz

Navigation: Papier-Seekarten | Umgang mit Küsten- und Hafenhandbüchern | Leuchtfeuverzeichnisse | Nachrichten für Seefahrer | Terrestrische Navigation (Peilungen, Lotungen) | Elektronische Navigation | Seekartenplotter | Laptopnavigation (OpenCPN) | TabletApps: Navionics | Navigationshilfen | Navtex | AIS | Einsatz von Radar (Einstellungen, Peilungen, Alarmierungen)

Sicherheit: Rettungsweste auslösen, Rettungsmanöver (Quickstopp, Q-Wende, Nothalse, Münchener/Hamburger Manöver) | Rettungsinsel, Rettungs-Segel | Notpinne, Segeln ohne Ruderbewegung (Ruderbruchsimulation) | MOB-Manöver (mit echter Person) | Bergen einer über Bord gegangener Person | Übernahme einer Yacht | Seetüchtigkeit prüfen | Creweinweisung | Sicherheitseinweisung | Epirb, SART-Notsender | Signalmittel (Pyrotechnik, Spiegel, Akustische Signale) | Radaralarmierungen

Wetter: Wetter auf See | Wind & Welle | Wetterprogramm xyGrib | Wetter über InfoBOX/Navtex | Wetter im Internet Wetter APPs | Wetterempfang über SSB-Kurzswelle (RTTY)

Sonstiges: Funkeinsatz | Motoren ohne Schalthebel (Simulation von Bruch des Schalt-/Gasgestänges) | Segelliteratur | Ein- und Ausklariieren | Gespräche über Seemannschaft, Seewetter, Navigation, Rechtliche Situationen, die Verantwortung als Skipper, Versicherungen

Auf Törn je nach Möglichkeiten während der Trainingswoche: Schwerwettersegeln | Sturmtaktik | Ablaufen vor Top & Takel | Crew vorbereiten auf schweres Wetter |

Segeln in Gezeitengewässer und mit Strömung
GEBÜHR: 890 € (85 € Anzahlung per vhs-Abbuchung – Rest per Überweisung nach Rechnungs-

stellung)

Anfragen hierzu können Sie bei den vhs-Mitarbeitern: Hubert Schierl, Tel. 08106/3590-35 oder -20, eMail: info@vhs-auf-dem-wasser.de oder 0172/7068322

1042	eine Woche ab Fr, 29.09.23
18.00-21.00 Uhr	
Gebühr 890 € (davon 85 € Anzahlung)	
Anreise: Freitag 18.00 Uhr	
Abreise: Freitag 12.00 Uhr	
Slowenien, Marina Izola, Steg G Hubert Schierl	

1043	eine Woche ab Fr, 10.05.24
18.00-21.00 Uhr	
Gebühr 890 € (davon 85 € Anzahlung)	
Anreise: Freitag 18.00 Uhr	
Abreise: Freitag 12.00 Uhr	
Slowenien, Marina Izola, Steg G Hubert Schierl	

1044	eine Woche ab Fr, 21.06.24
18.00-21.00 Uhr	
Gebühr 890 € (davon 85 € Anzahlung)	
Anreise: Freitag 18.00 Uhr	
Abreise: Freitag 12.00 Uhr	
Slowenien, Marina Izola, Steg G Hubert Schierl	



Hafentraining auf dem Meer

Mit einem Hafentraining kann man deutlich an Sicherheit im Umgang mit einer Segelyacht in engen Häfen gewinnen.

3Tages-Praxisprogramm mit einer großen 46-Fuß-Segelyacht:

Leinwurf-Technik | an- und ablegen: längsseits, achteraus, voraus. | Einsatz von Vor- und Achterspring, Moorings, Mittelleine, seewärtige Achterleine | Einhandmanöver oder Manöver mit kleiner Crew | Windeinfluss und Radeffekt | Bugstrahlruder | Ankern | Tipps & Tricks

Übernachtung auf der Segelyacht in der Gebühr enthalten | Alternativ: Übernachtung in Marina-Nähe in einem Hotel oder Pension auf eigene Kosten und Buchung

1. Tag abends Anreise + 3 Übungstage (letzter Tag ca. 15.00 Uhr Abreise)

GEBÜHR: 390 € inkl. 40 € Stützpunktgebühr (40 € Anzahlung per vhs-Abbuchung – Rest per Überweisung nach Rechnungsstellung)

Aufpreis bei Buchung Einzelkabine: 38%
Anfragen hierzu können Sie bei den vhs-Mitarbeitern: Hubert Schierl, Tel. 08106/3590-35 oder -20, eMail: info@vhs-auf-dem-wasser.de oder 0172/7068322

1050	€ 390,00 (Anzahlung € 40,00)
Sa, 07.10.23	18.00-21.00 Uhr (Anreise)
So, 08.10.23	9.00-21.00 Uhr
Mo, 09.10.23	9.00-21.00 Uhr
Di, 10.10.23	9.00-15.00 Uhr
Slowenien, Marina Izola, Steg G Hubert Schierl	

1051	€ 390,00 (Anzahlung € 40,00)
Do, 21.03.24	18.00-21.00 Uhr (Anreise)
Fr, 22.03.24	9.00-21.00 Uhr
Sa, 23.03.24	9.00-21.00 Uhr
So, 24.03.24	9.00-15.00 Uhr
Slowenien, Marina Izola, Steg G Hubert Schierl	



1052 So, 24.03.24
 18.00-21.00 Uhr (Anreise)
 Mo, 25.03.24 9.00-21.00 Uhr
 Di, 26.03.24 9.00-21.00 Uhr
 Mi, 27.03.24 9.00-15.00 Uhr
 € 390,00 (Anzahlung € 40,00)
Slowenien, Marina Izola, Steg G | Hubert Schierl

1053 € 390,00 (Anzahlung € 40,00)
 Mo, 08.04.24 18.00-21.00 Uhr (Anreise)
 Di, 09.04.24 9.00-21.00 Uhr
 Mi, 10.04.24 9.00-21.00 Uhr
 Do, 11.04.24 9.00-15.00 Uhr
Slowenien, Marina Izola, Steg G | Hubert Schierl



Marina Izola Steg G

Navigation hat viele Aspekte. Entsprechend vielfältig sind die Geräte auf dem Markt mit unterschiedlicher Software und Kartenformaten. In der nachfolgend aufgeführten Veranstaltungsreihe finden Sie einen grundlegenden Einstieg in die Welt der Navigation, wie Sie im Outdoorbereich zu Land und zu Wasser eingesetzt wird. Die Veranstaltungen bauen sinnvoll aufeinander auf, so dass Sie von den technischen Hintergründen, über konkrete Verfahren und für den Praxiseinsatz gut vorbereitet sind. Für Navigation auf dem Wasser werden aufbauend eigene Seminare mit bootspezifischen Anforderungen angeboten, die als Ergänzung für Inhaber von Bootsführerschein oder engagierten Wassersportler geeignet sind.

GPS-Navigation

GPS-Navigation mit PC, Outdoorgerät, Smartphone oder Tablet mittels „TwoNav“ von CompeGPS
 GPS-Navigation ist das Feststellen der momentanen Position (Ortsbestimmung) und das Ermitteln der besten Route zum gewünschten Ziel. Für Auto-, Rad-, Wander-, Ski- oder Bergtour kann diese Technik zum gewünschten Gelingen eines Outdoor-Vorhabens wesentlich beitragen.
 Ein PC, Outdoorgerät, Tablet oder Smartphone mit GPS-Empfang und geeigneter GPS-Software, mit oder ohne Netzanbindung kann zur Visualisierung von Kartenmaterial und GPS-Navigationsdaten zur Tourenvorbereitung und Navigation auf Straßen, Wegen und im freien Gelände weltweit genutzt werden. Kursinhalte:
 Aufzeigen der GPS-Software (CompeGPS und TwoNav) für PC, Outdoorgerät, Tablet und Smartphone | Kartenkunde: Formate der Vektor- und Rasterkarten | Verwenden von Karten, Routen, Tracks und Waypoints aus Internetquellen und Shop, deren herstellerspezifische Formate und Austauschformate. Erstellen von eigenen Routen, Tracks und Waypoints. | Anleitung zur Nutzung und Gebrauch für die Praxis.
 Im Vhs-Kursraum werden keine Handgeräte und PC zur Verfügung gestellt. Eigenes Equipment ist Voraussetzung! Interessenten können sich

vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten lassen: Herbert Winkler, Kartograph, Tel. 089/61501033 oder gps-winkler@t-online.de
Kleingruppenkurs: max. 6 Teilnehmer

1058 € 69,00
 Di, 14.11.23 18.30-22.00 Uhr
 Di, 21.11.23 18.30-22.00 Uhr
 Optional nach Rücksprache auch Online-Teilnahme möglich. Kleingruppenkurs: max. 6 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Herbert Winkler

GPS Outdoorvorbereitung mit LAND

LAND ist eine Software für alle Outdoor-Aktivitäten.
 Mit ihr können Sie sich von zu Hause aus für Auto-touren, 4x4, Hochtouren, Skitouren, Wandern, Straßenbikes, Mountainbikes, Radwandern, Kajak, Trail Running usw. vorbereiten.
Im Workshop lernen Sie:
 Arbeiten mit einer Vielzahl von Daten und Koordinatensystemen. Laden kostenloser Karten aus internationalen Quellen (Google Maps, OpenStreet-Map). Messen der Distanz zwischen zwei Punkten auf der Karte. Karten aus demselben geografischen Bereich (Raster- und Vektorkarten) übereinanderlegen oder fusionieren. Kalibrieren von gedruckten Karten in LAND und exportieren ins Handgerät. Herstellen eigener Routen, Wegpunkte und Tracks. Auch Karten, die Sie für die Vorbereitung benutzt haben, können auf Ihr GPS-Handgerät übertragen werden. (Kartentypen: Straßenkarten, Topographische Karten, Orthofotos, Seekarten usw.)

LAND ermöglicht die direkte Kommunikation mit GPS-Software TwoNav. Zurück zu Hause legt LAND eine automatische Sicherung der Tracks und Wegpunkte an, die Sie mit einem GPS-Gerät aufzeichnen können. Analysieren Sie Ihre Aktivitäten detailliert mit einer Vielzahl von Datenfeldern, Trackbooks, Simulationen in 2D und 3D.
 Im vhs-Kursraum werden kein Handgerät und PC zur Verfügung gestellt.
 Eigenes Equipment ist Voraussetzung! (Laptop mit Software LAND Premium, Datenkabel und Handgerät von TwoNav oder Smartphone mit TwoNav Premium-App).
 Interessenten können sich vor Kursanmeldung telefonisch vom Dozenten beraten lassen:
 Herbert Winkler, Kartograph 089/61501033 oder gps-winkler@t-online.de

1059 € 69,00
 Di, 28.11.23 18.30-22.00 Uhr
 Di, 05.12.23 18.30-22.00 Uhr
 Optional nach Rücksprache auch Online-Teilnahme möglich. Kleingruppenkurs: max. 6 Teilnehmer
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Herbert Winkler

hybrid Laptop-Navigation auf dem Wasser

Auf dem Meer, auf Seen und Flüssen kommt zunehmend das kostenlose Navigations-Programm OpenCPN zum Einsatz. Es können Vektor- und Rasterkarten genutzt werden. Eine nähere Beschreibung finden Sie unter: www.opencpn.org
 Darstellbare Kartenformate: u.a. BSB Rasterkarten; S57/S63 Vektorkarten; ENC/RNC; CM93/2 C-MAP Vektorkarten.
Kursinhalte: Installation | Programmbeschreibung und Handhabung | Plugins | Konfiguration | Karteneinbindung | Wegpunkte | Routen | Tracks | AIS | Wettergrib | Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung der Navigation | Einbinden von anderen

NMEA-Gebern (Wassertiefe, Windrichtung und Windgeschwindigkeit, Logge, etc) | Tipps & Tricks
 Entsprechendes Übungs-Kartenmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Weitere Infos unter: www.vhs-auf-dem-wasser.de
 Teilnehmer an einem SKS-Praxistörn oder eines Skippertrainings zahlen nur 25,- €
 Das Seminar wird an 2 Freitagen in Präsenz und zusätzlich per ZOOM online angeboten. Wenn online, ist es notwendig, dass man einen PC oder Laptop mit installierten OpenCPN sowie installierten Übungskarten zur Nutzung hat sowie einen weiteren PC oder ein Tablet für die Präsentation über Zoom zur Verfügung hat.
 Diverse Informationen werden – bei rechtzeitiger Anmeldung – per Mail vorab versendet (Links zur Software und Übungskarten), sowie eine kleine Anleitung für die Installation.

1060 € 69,00
 Fr, 19.01.24 18.00-21.00 Uhr
 Fr, 26.01.24 18.00-21.00 Uhr
 Präsenz im EDV-Raum und zusätzlich Online über Zoom!
 Wenn Online: Bitte mit 2 PCs oder 1 PC und ein Tablet (als Präsentations-Gerät) nutzen!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum & online € 69,00
 Hubert Schierl



online Wetter auf See – Meteorologie

Anspruchsvolle Wetterkunde für Wassersportler mit den Themen: Temperatur | Feuchte | Luftdruck | Fronten | Zyklone | Antizyklone | Kleine Wolkenkunde | beobachtbare Phänomene an Bord (Wolkenbilder, Sicht, Feuchte, Barograph)
Weitergehende Wetterkunde auf See: Interpretation einer Bodenwetterkarte und (verschiedener) Höhenwetterkarte(n) | Zugbahnen von Tiefs (z.B. entlang der Höhendruckisobaren) | Randtief, Teiltief | Wind- und Wellenvorhersage | Dünung und Windsee. Besondere lokale Windsysteme (Mistral, Bora, Schirokko, etc.) aufgrund der Orografie (Mittelmeer / Ostsee) in Abgrenzung zum Atlantik. Fragen, Tipps & Tricks
 Beispiele für ein gelungenes Wetterrouting: Bereiche Mittelmeer und Ostsee
 Der Seminarleiter ist Leiter der Regionalzentrale München des Deutschen Wetterdienstes
Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de
 Das Seminar findet online an zwei Samstagen über ZOOM statt.

1062 € 69,00
 Sa, 27.01.24 10.00-13.00 Uhr
 Sa, 03.02.24 10.00-13.00 Uhr
Online | Volker Wünsche und Hubert Schierl

hopOn hopOff-Sailing – Interessentenliste

VORSCHAU: hopOn | hopOff-Sailing 2024

Ob zum Meilen sammeln, für Kultur- & Abenteuerurlaub, oder einfach so zum Mitsegeln ...

Ob als Törn, oder als OneWay-Reise, vielleicht ist eine Kojencharter das Richtige für Dich?

Dies kann so aussehen ...

dass Du ein, zwei oder mehr Wochen mitsegelst in Nord-, Mittel- oder Süddalmatien, an der italienischen Adriaküste, dem Ionisches Meer, bis kurz vor dem Peleponnes, Albanien (optional), Montenegro, entlang der dalmatischen Inseln, den Kornaten, ggf. Italienischen Lagunen bis zurück in den Golf von Triest.

Ausgang und Ziel hängt von Deiner Wunsch-Zeit ab, je nachdem in welchen Zeitraum Du Deine Segelzeit wählst.

Genauere Beschreibung: Start & Ziel der einzelnen Etappen werden noch bekannt gegeben, so dass ein Zustieg und Ausstieg an markanten Orten mit Verkehrsanbindung (Flughafen, Schnellfähre, Bus/ Zug) möglich ist.

Bitte erkundigen Sie über die aktuelle Planung ab ca. Februar 2024.



RÜCKSCHAU Sommer 2023

Die La Bonita war im Sommer ab Mitte April für 10-Wochen auf Tour im Rahmen eines HopOn/HopOff-Sailing.

Die 6 Etappen konnten einzeln gebucht werden – oder mehrere zusammen :-)

Start war Mitte Juli ab Izola und wir kamen erst im September zurück.

In 2 Wochen geht es südwärts über Pula zu der einsamen Hochseeinsel Palagruza. Dabei werden mindestens 2Tage/2Nächte durchgesegelt, um auf dem kroatischen Palagruza-Archipel etwas zu verweilen. Die weiteren Destinationen: italienischer Tremiti-Archipel, italienisches Festland südwärts bis nach Otranto. Wir setzen über nach Griechenland zu den nördlichen ionischen Inseln mit Ziel Korfu. Dort startet die 2. Etappe, die uns 2 Wochen lang durch das Ionische Meer führt. Auf dem Törnplan liegen neben Korfu: Paxos, Antipaxos, Lefkada, Meganisi, Ithaka, Kefhalonia, Zakynthos, auch der Golf von Patras. Die Etappe endet in Lefkada mit Rückflugmöglichkeit ab Preveza. Die 3. Etappe ist einwöchig und führt uns von Lefkada nordwärts nach Korfu mit vielen lohnenswerten Törnzielen (Antipaxos, Paxos, Sivota, Griechisches Festland, Igoumenitsa) dazwischen. Die 4. Etappe ist wieder 2-wöchig und führt uns nordwärts nach Dubrovnik. Nach Absprache und Windverhältnissen führt uns die Tour in das – für den Segeltourismus neu erschlossene – Albanien. Weiter geht's in die montenegrinische, wunderschöne und weitverzweigte Bucht von Kotor. Knapp nördlich darüber endet die 250sm-Tour in Dubrovnik, mit diversen Rückflugmöglichkeiten. Von dort startet die vorletzte Etappe (einwöchig) nordwärts nach Split. Hindurch durch die traumhaft schöne süddalmatische Inselwelt. Ston (mit der längsten Stadtmauer Europas auf der Halbinsel Peljesac), Mljet (die waldeichste Insel der Adria) mit einem sehenswerten Nationalpark im Norden. Korcula, Lastovo, Vis und die südliche, unbewohnte Insel Susac. Bis nach Split (Nähe Trogir).

Da startet die 6. und letzte Etappe nordwärts. In zwei Wochen des Spätsommers, genießen wir die dalmatinische Küste, durch die einzigartigen Kornaten. Davor ggf. einen Abstecher auf dem Krakafluß flussaufwärts mit der La Bonita bis nach Skradin.



Von Mitteldalmatien setzen wir langsam nordwärts über zahlreiche sehenswerte Zwischendestinationen zu den Kvarnerinseln. Ob es von Pula noch einen anspruchsvollen Übersetzer nach Italien geben soll, um in den venezianischen Lagunen nordwärts von Chiocca, über Malamocco nach Venedig zu reisen, entscheiden wir gemeinsam nach Wetter, Lust und Laune. Zurück geht es nordwärts in den Golf von Triest nach Izola.

Die La Bonita wird dann in den 10 Wochen mehr als 2000 Seemeilen auf der Logge haben.

Die Etappen sind unterschiedlich anspruchsvoll. Gleich die erste Etappe birgt den Reiz, zwei Tage und Nächte hindurch zufahren. Belohnt wird es mit einer Extrazeit auf einer Hochseeinsel fernab von Küsten.



Landgang

Bitte beachten! Es liegt in der Natur der Sache, dass ggf. der Zeitplan nicht so eingehalten werden kann, wenn außergewöhnliche Begebenheiten, z. B. Wetterverhältnisse, eine Verzögerung oder Änderung der Route nötig wird. Auch wenn keine Garantie gegeben werden kann, ist dennoch Spielraum vorgesehen, dass Zeit für eine zeitliche Kompensation bleibt.

Gesegelt wird auf einer großen, toll ausgestatteten Yacht unter professioneller Führung.

Die Segelyacht: La Bonita, eine Bavaria 46 Cruiser, wird auch als Ausbildungs- und Trainingsyacht unter deutscher Flagge genutzt. Dafür gelten weit höhere Sicherheitsstandards wie für eine normale Charteryacht. Diese wird regelmäßig von der deutschen Berufsgenossenschaft See (See-BG) überprüft. Info und Ausstattung finden Sie unter: www.sy-labonita.com

Der Törn/Unkostenbeitrag pro Woche ist bei Unterbringung in einer Doppelkoje: 590 € oder in einer Einzelkabine 750 € (zzgl. anteilige Bordkasse).

Ab der 2. Woche reduziert sich der Törnbeitrag um

100 €.

Obwohl die Yacht für bis zu 10 Personen zugelassen ist, wollen wir sie nur bis zur Hälfte (i. d. R. 4 Personen plus Skipper) belegen.

Beratung und Information:

eMail-Anfragen: info@vhs-auf-dem-wasser.de

Online-Anmeldung beim Kooperationspartner: vhs-vaterstetten.de als unverbindlicher Eintrag in eine Interessenten-Liste!

Telefonische Beratung unter: 08106/3590-35 oder -20 oder +49 172/7068322

Weitere Info allgemein:

www.vhs-auf-dem-wasser.de

Törngebiete: Slowenien, Kroatien, Italien, Albanien, Montenegro, Griechenland

Weitere Angebote in dem Bereich:

<https://www.vhs-vaterstetten.de/programm/vhs-auf-dem-wasser>

1063

HopOn-HopOff Sommer24

Unverbindlicher Eintrag in eine Interessenten-Liste!
Adria, Ionisches Meer, Ägäis | Hubert Schierl

Sprechfunk für See und Binnen

Short Range Certificate (SRC) und Ergänzungskurs UKW-Binnenfunk (UBI)

Das Short Range Certificate (SRC) ist Pflicht für Segel- und Motorboote mit eingebauter Funk-Anlage und gilt international. Yachten ab 12 m und alle Charterschiffe müssen mit Funk ausgerüstet sein. Das UBI ist das Pendant für den Binnenfunkbereich. Die Bereiche mischen sich jedoch. Es ist leider nicht sehr einfach und immer klar, wo Seefunk und wo Binnenfunk gilt, z. B. gilt auf den bayr. Seen SEEFUNK und auf dem IJSELMEER (vor den Niederlanden) gilt BINNENFUNK.

Das Binnenfunkzeugnis UBI wird in Kombination mit dem SRC durchgeführt. Das UBI ist in Deutsch und als Ergänzungsprüfung zum SRC sehr einfach zu absolvieren. Sie können es ebenfalls als Ergänzung ablegen, wenn ein deutsches SRC bereits vorliegt. Der Kursleiter wird Ihnen die See- und Binnenfunkverfahren sowie die Bedienung der entsprechenden Geräte vermitteln und Sie für die direkt anschließende Prüfung fit machen. Zur Vorbereitung werden Ihnen eine digitale „Lektüre“ für den Funkkurs und Hinweise zugesandt.



Am ersten Kurstag wird die Theorie besprochen, am letzten Kurstag wird nach einer praktischen Übungsphase die amtliche Prüfung abgehalten! Zur Prüfung bitte mitbringen: 1 Passbild, 1 Kopie des Personalausweises oder Reisepasses.

Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de

Amtliche Prüfung: jeweils am letzten Kurstag: 14.00-17.00 (bzw. 15.00-18.00) Uhr

Anmeldung: Im Normalfall macht es Sinn sich für SRC und UBI und ggf. zusätzlich für den Pyro in Kombination anzumelden.

Termine und Zeiten sind aufeinander abgestimmt.

Funkkurse:

SRC und SRC-intensiv (ohne UBI): 190,- €

UBI (ohne SRC): 100,- €



SRC-Notmeldung

1070	€ 190,00
Di, 26.09.23	19.00-20.30 Uhr
Sa, 21.10.23	9.00-16.00 Uhr
So, 22.10.23	10.00-13.00 Uhr

Theorie Sprechfunk SRC

1. Abend online über Zoom!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Manfred Lauterborn

1071	€ 190,00
Mo, 06.11.23	19.00-20.30 Uhr
Sa, 25.11.23	9.00-16.00 Uhr
So, 26.11.23	10.00-13.00 Uhr

Theorie Sprechfunk SRC

1. Abend online über Zoom!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Manfred Lauterborn

1072	€ 190,00
Mo, 22.01.24	19.00-20.30 Uhr
Sa, 10.02.24	9.00-16.00 Uhr
So, 11.02.24	10.00-13.00 Uhr

Theorie Sprechfunk SRC

1. Abend online über Zoom!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Manfred Lauterborn

1075	€ 100,00
Di, 26.09.23	20.30-21.00 Uhr
Sa, 21.10.23	16.00-17.00 Uhr
So, 22.10.23	9.00-10.00 Uhr

Theorie Sprechfunk UBI

1. Abend online über Zoom!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Manfred Lauterborn

1076	€ 100,00
Mo, 06.11.23	20.30-21.00 Uhr
Sa, 25.11.23	16.00-17.00 Uhr
So, 26.11.23	9.00-10.00 Uhr

Theorie Sprechfunk UBI

1. Abend online über Zoom!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Manfred Lauterborn

1077	€ 100,00
Mo, 22.01.24	20.30-21.00 Uhr
Sa, 10.02.24	16.00-17.00 Uhr
So, 11.02.24	9.00-10.00 Uhr

Theorie Sprechfunk UBI

1. Abend online über Zoom!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Manfred Lauterborn

Sprechfunk-Aufbauseminar – Seefunk (LRC)

Das Allgemeine Funkbetriebszeugnis beziehungsweise Long Range Certificate (LRC) berechtigt neben dem Betrieb einer UKW-Seefunkanlage zum Betrieb von allen Seefunkanlagen und ist für den Schiffsführer vorgeschrieben, sobald eine GMDSS-fähige Kurz- oder Grenzwellen-Seefunkanlage oder eine Inmarsat-Satellitenanlage an Bord ist. Das Zeugnis ist international gültig. Voraussetzungen für den Erwerb sind ein Mindestalter von 18 Jahren, deutsches SRC und einfache Kenntnisse der englischen Sprache.

Die Funkprüfung des LRC umfasst sämtliche Prüfungskomponenten des LRC (ein Fragebogen mit 24 Fragen) und einen zusätzlichen Fragebogen mit 14 Fragen zum Thema Inmarsat, sowie Grenzwellen-/Kurzwellen; des Weiteren eine praktische Prüfung mit Verkehrsabwicklung an Grenzwellen-, Kurzwellen- und Inmarsat-Anlagen.

Der Kursleiter wird Ihnen einen „roten Faden“ zum erfolgreichen Ablegen der Prüfung aufzeigen sowie die Bedienung der entsprechenden Geräte vermitteln und Sie für die anschließende Prüfung fit machen. Zur Vorbereitung werden Ihnen eine „Lektüre“ für den Funkkurs und einige Hinweise zugesandt.

Bitte zur Prüfung mitbringen: 1 Passbild, 1 Kopie des Personalausweises oder Reisepasses.

Am letzten Kurstag wird nach einer Übungsphase die amtliche Prüfung (14.00-17.00 Uhr) abgehalten!

Voraussetzung: Deutsches SRC, ausländische Funkzeugnisse nach Absprache

Kursorganisation:

1. Termin: Theorie online LRC | 2. u. 3. Termin: Praxis LRC | 4. Termin: Praxis-Übungen mit anschl. Prüfung

Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de

1078	€ 250,00
Fr, 10.11.23	18.00-21.45 Uhr
Di, 21.11.23	18.00-21.45 Uhr
Fr, 24.11.23	18.00-21.45 Uhr
So, 26.11.23	14.00-16.00 Uhr

1. Abend online

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Manfred Lauterborn

1079	€ 250,00
Di, 23.01.24	18.00-21.45 Uhr
Di, 06.02.24	18.00-21.45 Uhr
Fr, 09.02.24	18.00-21.45 Uhr
So, 11.02.24	14.00-16.00 Uhr

1. Abend online

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Manfred Lauterborn

Pyroschein für den Wassersport (FKN)

Der Fachkundenachweis für Seenotsignalmittel (FKN) wird häufig als Pyroschein bezeichnet. Dieser wird z.Zt. nur für den Erwerb von Seenotsignalmitteln zwingend benötigt, da im Notfall selbstverständlich die bereits an Bord vorhandenen Seenotsignalmittel verwendet werden dürfen.

Für den FKN muss eine theoretische und praktische Prüfung abgelegt werden. Der Bewerber muss am Tag der Prüfung mindestens 16 Jahre alt und im Besitz eines beliebigen amtl. Sportbootführerschein sein.

Die Prüfung besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Sie umfasst die Themen: Fallschirm-Signalrakete | Rauchfackel bzw. Handfackel | Rauchsignal | Signalgeber mit Magazin oder Trommel | den richtigen Umgang mit nicht gezündeten Signalmitteln | Sicherheitsregeln.

Am Seminarabend werden alle prüfungsrelevanten Themen besprochen. Die Prüfung wird am letzten Kurstag im Rahmen einer anderen Prüfung durchgeführt. Die Anmeldeunterlagen für die Prüfung müssen dem Dozenten mind. 16 Tage vor der Prüfung vorliegen. Die Prüfungsgebühr von ca. 29,00 € werden gesondert erhoben. Die Anmeldung beim Prüfungsausschuss MUSS mindestens 10 Tage vorher erfolgen.

Bitte Kopie des amtl. Sportbootführerscheins mitbringen.

1. Termin: Theorie 18.00-19.00 Uhr

2. Termin: Praxis 13:30-14:00 mit anschließender Prüfung ab 14.00 Uhr in Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, 2.OG

Weitere Informationen: www.vhs-auf-dem-wasser.de

1083	€ 25,00
Di, 26.09.23	18.00-19.00 Uhr
So, 22.10.23	13.30-13.30 Uhr

1. Abend online über Zoom

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Malatelier | Manfred Lauterborn

1084	€ 25,00
Mo, 06.11.23	18.00-19.00 Uhr
So, 26.11.23	13.30-13.30 Uhr

1. Abend online über Zoom

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Manfred Lauterborn

1085	€ 25,00
Mo, 22.01.24	18.00-19.00 Uhr
So, 11.02.24	13.30-13.30 Uhr

1. Abend online über Zoom

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, EDV-Raum | Manfred Lauterborn

WORKSHOP: Vorbereitung auf die U.S.-Amateurfunk-Prüfung

Neben Amateurfunk-Interessierten gehören häufig Segler und Bootsfahrer zur Zielgruppe für die U.S.-Lizenzprüfung. Die Kommunikationsmöglichkeit auf See jenseits von der KW-Schiffsfunk-Reichweite von ca. 20 sm kann damit als Ergänzung zum Seefunk aufrechterhalten werden.

Das Seminar dient zur Vorbereitung, Vertiefung und teilweise auch praktischen Vorführung für die U.S.-Amateurfunklizenz-Prüfung, Klassen TECHNICAL / GENERAL / EXTRA

Seminarinhalte:

Einführung in den Amateurfunk mit Schwerpunkt mobile Kommunikation von Yachten und Booten | Praktischer Betrieb einer Amateurfunkstation auf UKW und Kurzwelle, auch wenn (noch) keine persönliche Lizenz/Zulassung vorliegt | Unterschiede zwischen Seefunk und Amateurfunk an Bord | Grundprinzipien des Amateurfunks | Tipps und Hinweise für die Prüfung | das U.S.-Lizenz-System | gesetzliche Grundlagen | Umschreibemöglichkeit auf andere Länder / Deutschland.

Am Freitag wird eine Probeprüfung mit Besprechung durchgeführt.

Auf Wunsch wird kostenlos ein umfangreiches Lern-Vorbereitungspaket in digitaler Form zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: USB-Stick oder vorab beim Kursleiter telefonisch anfordern unter 089 / 4161 2420
Mitglieder im DARC zahlen eine Gebühr von 50.- EUR
Normalgebühr: 110.- EUR

Prüfung der u.s. Lizenz für alle Stufen siehe weiter unten.

Der TERMIN für die Vorbereitung der u.s.-Licence erfolgt nach Absprache.

Anfragen bitte bei Manfred Lauterborn stellen. Siehe auch: www.K2PZ.us

U.S. Amateurfunk-Prüfungen:

Die Prüfungsgebühr beträgt U.S.\$ 15,00 oder 14,00 € (bitte in bar vor Ort entrichten).

Prüfungstermine

	€ 110,00
1088	
So, 14.01.24	10.00-12.00 Uhr
So, 04.02.24	10.00-12.00 Uhr
So, 03.03.24	10.00-12.00 Uhr

Termin des Workshops nach Vereinbarung

Eingetragene Termine sind Prüfungstermine!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Sprachraum 1 | Manfred Lauterborn

Spaß für Kinder mit Bogenschießen (Buß- und Bettag)

ELTERN AUFGEPASST

Der Bogenschießtag findet in den schulfreien Buß- und Bettag für Kinder und Jugendliche ab 9 Jahren statt.

Treffpunkt: Vaterstetten, Baldhamer Str. 39, 85598 Vaterstetten

Dauer: 09.00 Uhr bis ca. 14.00 Uhr

Einlass in die Halle bereits ab 08:45 Uhr

Ablauf:

Es gibt eine kurze theoretische Einführung ins Bogenschießen und vor allem in ein paar zu beachtende Sicherheitsregeln.

Nach einem leichten Aufwärmtraining werden ich und mein Team das Sicherheitszubehör (Fingertab, Armschutz und gegebenenfalls Streifschutz) einzeln anpassen, die Kleingruppen einteilen und Bögen sowie Pfeile verteilen.

Dann geht es schon los mit dem ersten echten Schuss.

Geschossen wird auf Spaß-Bogenaufgaben, natürlich auf Luftballons und es wird um Süßigkeiten geschossen, die die Kinder in Tüten mit nach Hause nehmen dürfen.

Der Spaß steht neben der Sicherheit absolut im Vordergrund.

Es wird auch eine betreute Pause (Toilette, Mittagessen, ...) geben.

Natürlich darf am Ende der legendäre Schuss auf

einen Apfel nicht fehlen. Da werden wir dann feststellen, ob sich ein „Wilhelm Tell“ in einer der Gruppen befindet.

Teilnehmerbegrenzung und Kosten:

Das Event findet ab 10 Kindern statt und ist begrenzt auf 14 Teilnehmer.

Kinder und Jugendliche ab ca. 10 Jahre können mitmachen. (Jüngere Geschwister ab 9 Jahre dürfen auch bereits teilnehmen)

Kinder bis 15 Jahre haben Vorrang vor älteren Jugendlichen.

Wir werden für je vier bis fünf Kinder einen qualifizierten Trainer zur Verfügung stellen.

Für Ausrüstungs- und Zubehörmiete, Pfeilleihe sowie Pizza und Getränke als Mittagessen, viele Süßigkeiten während des Schießens sowie das entsprechende Fachpersonal beträgt der Preis pauschal 59 Euro pro Teilnehmer.

Kleidung:

Es werden saubere Hallenschuhe benötigt. Damit sich die Bogensehne nicht an der Kleidung verfangen kann, sollte ein eng anliegendes Oberteil getragen werden. Bei längeren Haaren ist ein Haargummi wichtig.

Zu den Fragen:

Haben Sie noch weitere Fragen oder besteht noch weiterer Informationsbedarf?

Fragen senden Sie an: Info@bogensport-kurse.de.



Die Webseite lautet: www.bogensport-kurse.de
Anmeldung über die vhs Vaterstetten mit Angabe des Alters, Rechtshänder oder Linkshänder sowie Körpergröße wegen der Bogenauswahl

1091	Mi, 22.11.23
8.45-14.30 Uhr	€ 65,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, Jessica Lach, Nicole Lach und Mario Wrodarczyk



Primärprävention gemäß § 20 SGB V

Wir bieten Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention, dessen Qualität wir als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung systematisch sichern und weiterentwickeln.

Gemäß § 20 SGB V sind die gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet, die Primärprävention als gesetzliche Aufgabe wahrzunehmen. Die Krankenkassen und ihre zentrale Prüfstelle legen dabei Erstattungskriterien zugrunde, die sich von den hohen Qualitätsstandards der Volkshochschulen unterscheiden. So bezuschussen die Krankenkassen z. B. nur noch zeitlich begrenzte, standardisierte (Einsteiger) Kurse von maximal 8–12 Terminen. Die vhs hingegen setzt auf teilnehmerorientierte Gesundheitsangebote, in denen individuell auf die Gruppe eingegangen wird und Unterrichtsinhalte aufbauend über mehrere Semester an mehr als 12 Terminen vermittelt werden. Forschungen belegen, dass ein regelmäßiges und kontinuierliches Bewegungstraining langfristig die besten Effekte aufweist.

Daher hat die vhs in ihrem Volkshochschulprogramm keine Maßnahmen nach § 20 SGB V geplant. Gerne stellen wir Ihnen aber auf Ihren Wunsch hin nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung mit Angabe der Qualifikation der Kursleitung (ohne Bestätigung einer Prüfung oder Förderfähigkeit nach § 20 SGB V) aus. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie, dann direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären. Die Bestätigung erhalten Sie auf Anfrage drei Wochen nach Beendigung Ihres Kurses.

Formulare von und für Krankenkassen füllen wir aus organisatorischen Gründen darüber hinaus nicht aus.

Wir wünschen Ihnen viel Freude in Ihrem vhs-Gesundheitskurs!

Yoga Absolute Beginner Workshop – Aller Anfang ist leicht!

Du hast noch nie Yoga gemacht, möchtest es aber unbedingt mal probieren? Für Dein erstes Mal wünschst Du Dir eine Einführung in ruhiger und sicherer Atmosphäre? Dieser Workshop erleichtert Dir den Einstieg in das Yoga-Kursangebot.

Wir werden uns ausreichend Zeit nehmen, um die Grundelemente des Yoga zu erforschen. Dabei stehen Achtsamkeit und eine körpergerechte Ausrichtung in den gezeigten Haltungen im Vordergrund. Du lernst auch, wie Du Deinen Körper durch den Einsatz geeigneter Hilfsmittel (Block, Gurt...) unterstützen kannst. Die körperliche Arbeit wird durch Atem- und Meditationsübungen abgerundet.

1100 Sa, 23.09.23
10.00-12.30 Uhr € 17,00
Pöing, vhs, Friedensstr. 5 | Stefani Kling

Yoga – Ein psychosomatisches Gesundheitstraining

Mit einem System von Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen steigern wir unsere Sensibilität. In diesem Probehandeln erkennen wir an körperlichen Merkmalen Unter- oder Überforderungen des Alltags. Wir wollen ein Gespür für unsere individuelle Kraft und Zeit erarbeiten, um Fehlverhalten und Fehlhaltungen zu vermeiden, die



auf Dauer zu Schmerzen und Gesundheitsstörungen führen. Damit wird eine sinnvolle Basis zu einer persönlichen Gesundheits-Vorsorge geschaffen. Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1101 ab Di, 10.10.23
12 x 17.45-19.15 Uhr € 120,00
Anfänger und Mittelstufe
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Angelika Vollert

1102 ab Di, 26.09.23
15 x 18.30-20.00 Uhr € 150,00
Anfänger und Mittelstufe
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Jeannette Dieckhoff

1105 ab Do, 21.09.23
15 x 18.30-20.00 Uhr € 150,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Birgit Lindner

1106 ab Mo, 18.09.23
15 x 18.25-19.55 Uhr € 150,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Birgit Lindner

1107 ab Mo, 25.09.23
15 x 20.10-21.40 Uhr € 150,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Layla Möltgen

1108 ab Mi, 20.09.23
15 x 8.45-10.15 Uhr € 150,00
Anfänger und Fortgeschrittene
unregelmäßige Kurstage!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Rosmarie Weinholzer-Samhuri

1109 ab Do, 28.09.23
15 x 18.15-19.30 Uhr € 125,00
Anfänger und Mittelstufe
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Jeannette Dieckhoff

Yoga – Ein psychosomatisches Gesundheitstraining

Mit einem System von Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen steigern wir unsere Sensibilität. In diesem Probehandeln erkennen wir an körperlichen Merkmalen Unter- oder Überforderungen des Alltags. Wir wollen ein Gespür für unsere individuelle Kraft und Zeit erarbeiten, um Fehlverhalten und Fehlhaltungen zu vermeiden, die auf Dauer zu Schmerzen und Gesundheitsstörungen führen. Damit wird eine sinnvolle Basis zu einer persönlichen Gesundheits-Vorsorge geschaffen.

Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1110 ab Do, 28.09.23
15 x 19.00-20.30 Uhr € 135,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Birgit Lindner

Yoga – ein Weg zur Entspannung

Yoga und Meditation bieten Ihnen die Möglichkeit, erneut Zugang zu den eigenen Energiequellen zu finden. Oft jedoch fehlen uns hierzu die passenden äußeren und inneren Bedingungen, da Ruhelosigkeit und Unkonzentriert-Sein unser Leben bestimmen.

In diesem Kurs erlernen wir Körperhaltungen aus dem Hatha-Yoga und erarbeiten uns Schritt für Schritt einen beweglichen Körper und eine starke Muskulatur. Haltungsfehler werden längerfristig korrigiert und die Gesundheit gefördert. Innere Ruhe, Entspannung und ein allgemeines Wohlbefinden sind Ziel der abschließenden Tiefenentspannung.

Inhalte des Kurses:

Asanas (Körperübungen) | Pranayama (Atemübungen) | Techniken zur Körpersensibilisierung | Meditation | Einführung in die Denkweise des Yoga
Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1115 Mi, 04.10.23
19.30-21.00 Uhr gebührenfrei
Kostenloses Angebot, Yoga kennenzulernen.
Anmeldung erforderlich!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelika Vollert

1116 ab Mi, 11.10.23
12 x 19.30-21.00 Uhr € 120,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelika Vollert

1117 ab Mo, 18.09.23
15 x 9.00-10.30 Uhr € 150,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Rosmarie Weinholzer-Samhuri

1118 ab Mi, 11.10.23
12 x 18.00-19.30 Uhr € 120,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Angelika Vollert

1119 ab Di, 19.09.23
16 x 18.30-19.45 Uhr € 133,00
Pöing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 |
Stefani Kling

1120 ab Mo, 18.09.23
15 x 10.30-12.00 Uhr € 150,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Rosmarie Weinholzer-Samhour

1121 ab Mo, 25.09.23
10 x 10.00-11.30 Uhr € 100,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Reithmeier

1121F ab Mo, 08.01.24
4 x 10.00-11.30 Uhr € 40,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Reithmeier

1122 ab Mi, 20.09.23
16 x 19.15-20.45 Uhr € 160,00
1. Stunde = kostenlose Schnupperstunde
Für sportliche Anfänger und Fortgeschrittene
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Daniela Sachs

1124 ab Mo, 09.10.23
10 x 20.00-21.30 Uhr € 100,00
Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Michaela Hupf

1124F ab Mo, 08.01.24
5 x 20.00-21.30 Uhr € 50,00
Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Michaela Hupf

1125 ab Di, 19.09.23
15 x 18.15-19.45 Uhr € 150,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabine Gall

1126 ab Di, 19.09.23
15 x 20.00-21.30 Uhr € 150,00
Anfänger und Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabine Gall

1127 ab Do, 05.10.23
12 x 10.00-11.30 Uhr € 120,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene!
Kein Kurs am 23.11./14.12./21.12.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Bruckmeier

1128 ab Fr, 06.10.23
16 x 18.30-20.00 Uhr € 160,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Miriam Berrenberg

1129 ab Fr, 06.10.23
16 x 16.30-18.00 Uhr € 160,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Miriam Berrenberg

1130 ab Di, 10.10.23
15 x 20.00-21.30 Uhr € 150,00
Für Fortgeschrittene!
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Sonja Fahr

1131 ab Di, 10.10.23
15 x 18.15-19.45 Uhr € 150,00
Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene!
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Sonja Fahr

1132 ab Do, 21.09.23
15 x 17.30-19.00 Uhr € 150,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Kein Kurs am 09.11./16.11./21.12.!
Anzing, Gemeindehaus, Högerstr. 1 |
Nadine Draxler

1133 ab Mi, 25.10.23
10 x 17.45-19.15 Uhr € 100,00
Nur für Fortgeschrittene!
Keine Kurstage am 22.11./29.11.
Bitte den Seiteneingang/Ausgang auf der
Nordseite benutzen!
Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 |
Gabriele Rauschert

1134 ab Mi, 20.09.23
15 x 17.20-18.50 Uhr € 150,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Keine Kurstage am 08.11./15.11./20.12.
Landsham, Kindergarten, Schulstraße 8 |
Nadine Draxler

1135 ab Mi, 20.09.23
15 x 19.05-20.35 Uhr € 150,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Keine Kurstage am 08.11./15.11./20.12.
Landsham, Kindergarten, Schulstraße 8 |
Nadine Draxler

1136 ab Do, 21.09.23
15 x 19.15-20.45 Uhr € 150,00
Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Keine Kurstage am 08.11./15.11./20.12.
Anzing, Gemeindehaus, Högerstr. 1 |
Nadine Draxler

Tantra Hatha Yoga

Wir tragen alle eine feminine Seite (Yin) und eine maskuline Seite (Yang) in uns. Abhängig von unserem Alltag und unserer Lebensgestaltung kann es passieren, dass eine Seite dominanter auftritt und wir in einer Dysbalance gefangen sind. Beispielsweise ein zu starker Ehrgeiz, sich selbst und anderen gegenüber (Yang Dominanz) oder ständiges Übernehmen von Aufgaben, obwohl man schon ausgelastet ist (Yin Dominanz). Um die Balance zwischen beiden Seiten herzustellen, aber auch zu lernen, wie ich die Asanas und Meditation nutzen kann um die bereits in uns schlummernde Kraft zu aktivieren, möchte ich euch einladen, Tantra Hatha Yoga mit mir zu üben und zu spüren.

1140 ab Fr, 15.09.23
15 x 14.00-15.00 Uhr € 120,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Anna-Lena Vogel

1141 ab Mo, 18.09.23
15 x 20.15-21.30 Uhr € 135,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Anna-Lena Vogel



Yoga – Moon-Hatha

Hatha Yoga nach der Tradition von Krishnamacharya:

In der Mond-Praxis liegt der Schwerpunkt vor allem darauf, Ruhe und Stabilität für Körper und Geist zu kreieren. Wir üben hauptsächlich das Vorbeugen und Drehungen, verbunden mit dem Fokus auf der langen Ausatmung, um den Geist zu beruhigen und das Bewusstsein nach innen zu lenken. Diese Praxis ist ideal für den Abend, für das Ende eines langen Arbeitstages oder auch direkt vor dem Schlafengehen geeignet. Sie spricht das parasympathische Nervensystem an, das für den Ruhe- und Verdauungszustand verantwortlich ist. Abgerundet wird die Asana-Praxis mit Pranayama (Atemübung) und einer Schlussmeditation.

Bitte Wolldecke, Matte, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1142 ab Do, 28.09.23
15 x 18.30-19.45 Uhr € 125,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Adriane Baccarini

1143 ab Do, 28.09.23
15 x 20.00-21.15 Uhr € 125,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Adriane Baccarini

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist ein ganzheitliches Gesundheitstraining, das uns hilft unser körperliches und seelisches Gleichgewicht zu finden.

Körperübungen (asanas) Atemübungen (pranayama) sowie Entspannungsübungen verfeinern die Körperwahrnehmung und wirken oft positiv auf den Kreislauf, die Muskulatur und das Nervensystem.

Die Asanas werden sowohl gehalten als auch sanft fließend ausgeführt. In den Kurs fließen Übungen aus der Spiraldynamik und Faszientechniken mit ein.

Hilfsmittel wie Yogablock, Gurt und Decke werden zum Teil unterstützend genutzt.

1144 ab Mo, 25.09.23
15 x 18.15-19.45 Uhr € 150,00
Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse!
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Stefanie Keskari-Liesch

TriYoga® Flows

TriYoga nach Kali Ray ist ein einzigartiger fließender Hatha-Yogastil mit Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und einer Tiefenentspannung.

TriYoga Flows sind fließende und energetisierende Bewegungsabläufe, getragen vom Atem und von Mudras begleitet. Es entsteht ein harmonisches Fließen des ganzen Körpers, Sie sind im Fluss mit sich selbst.

Im Üben der Flows finden Sie meditative Ruhe und neue Lebenskraft. Mit TriYoga Flows kräftigen Sie Ihren Rücken, fördern einen ruhigen und gleichmäßigen Atemfluss und erhöhen Ihre Beweglichkeit. TriYoga lässt die Gedanken zur Ruhe kommen, fördert die Entspannung, harmonisiert und energetisiert Körper, Geist und Seele.

1145 ab Mi, 20.09.23
17 x 15.30-17.00 Uhr € 170,00
TriYoga Flows LEVEL1 (nicht für Anfänger geeignet)
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Veronika Marcic

1146 ab Fr, 22.09.23
17 x 15.30-17.00 Uhr € 170,00
TriYoga Flows zum Kennenlernen – mit und ohne Yoga-Erfahrung – Kleingruppenseminar
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Veronika Marcic

1147 ab Fr, 22.09.23
17 x 10.30-12.00 Uhr € 170,00
TriYoga Flows zum Kennenlernen – mit und ohne Yoga-Erfahrung
Zorneding, Lärchenstr. 29, Veronika Marcic

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, bei dem die Asanas (Körperhaltungen) größtenteils liegend und sitzend ausgeführt und zwischen drei und sieben Minuten lang gehalten werden. Zwischen den Asanas wird zudem häufig eine neutrale Liegeposition zur Harmonisierung integriert.

Eine typische Yin-Yoga-Stunde umfasst Vorbeugen, leichte Rückbeugen, Hüftöffner und Drehhaltungen. Manche der Asanas sind auch aus anderen Yogastilen bekannt, zum Beispiel der Sonnengruß oder der Schulterstand.

1150 ab Di, 26.09.23
16 x 19.15-20.30 Uhr € 140,00
Anfänger und Mittelstufe
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Gabriele Hercog

Yin-Yoga

Wir werden uns in diesem Kurs mit den 5 Elementen der TCM beschäftigen und mit einer jeweils dazu passenden Yogasequenz. Im Yin Yoga geht es darum, in die Stille zu kommen, raus aus dem Hamsterrad, raus aus der Hektik. Es ist wie ein Reset und ein Ankommen bei Dir. Wir gehen in passive Dehnungen und Asanas. Im Mittelpunkt steht das Entdecken des eigenen Körpers und das intensive in sich hinein spüren im Hier und Jetzt. Mit Achtsamkeitsübungen und Meditation runden wir die Stunde ab.

Gönn Dir eine kleine Auszeit von Deinem Alltag! Quality Me-Time. Bitte Wolldecke, Matte, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen. Bitte vor Ort den Seiteneingang auf der Nordseite benutzen!

1151 ab Do, 05.10.23
10 x 17.45-19.15 Uhr € 100,00

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse sehr gut geeignet!

Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Michaela Hupf

1151F ab Do, 11.01.24
4 x 17.45-19.15 Uhr € 40,00

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse sehr gut geeignet!

Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Michaela Hupf

Gentle Flow Yoga

Gentle Flow ist eine ruhigere Yogapraxis mit dem Fokus auf Regeneration und Entspannung. In dieser Stunde fließen wir langsamer, aber dafür intensiv durch die einzelnen Haltungen, verbinden sie miteinander und lenken die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung des Körpers und des Atems.

Mit sanften Bewegungen für den gesamten Körper und wirksamen Dehnungen für deine Muskulatur geben wir dem Körper etwas zurück und ergänzen die Stunde mit Achtsamkeitsübungen und Meditationen, um wieder ins Spüren zu kommen (außerhalb des Hamsterrads).

Du benötigst keine Vorkenntnisse. Bitte bring warme Socken und einen Pullover mit.

1152 ab Do, 05.10.23
10 x 19.30-21.00 Uhr € 100,00

Bitte benutzen Sie am Kursort den Seiteneingang auf der Nordseite!

Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Michaela Hupf

1152F ab Do, 11.01.24
4 x 19.30-21.00 Uhr € 40,00

Bitte benutzen Sie am Kursort den Seiteneingang auf der Nordseite!

Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Michaela Hupf

1153 ab Mi, 11.10.23
6 x 18.00-19.30 Uhr € 60,00
Kein Kurs am 25.10.

Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Sandra Jung

1153F ab Mi, 10.01.24
5 x 18.00-19.30 Uhr € 50,00
Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Sandra Jung

Yogaflow auf Russisch – ???? ? ? ?????? ?????

Meditative Yogastunde, unterstützend bei Stress und Anspannungen.

????????? ?????????, ????????? ?????????? ???
????????? ????????? ? ?????????? ????????????

Veranstalter: vhs Grafing

1155 ab Do, 05.10.23
5 x 18.15-19.45 Uhr € 45,00

Markt Schwaben, Kolpinghaus, Erdinger Str. 50 | Olga Popryga

1156 ab Mi, 08.11.23
10 x 10.00-11.30 Uhr € 90,00

Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum | Olga Popryga

Vinyasa Flow Yoga

Vinyasa Yoga ist ein kraftvoller, fließender und dynamischer Yogastil. Atmung und Bewegung sowie verschiedene Asanas (Körperübungen) werden zu einem harmonischen Bewegungsfluss (Flow) verbunden. Dabei werden gleichermaßen Beweglichkeit, Elastizität, Kraft und Koordination entwickelt, die eigene Körperwahrnehmung geschult und Körper und Geist in Balance gebracht. Die abschließende Tiefenentspannung wirkt ausgleichend und regenerierend. Yogagrundkenntnisse sind für die Teilnahme von Vorteil.

Falls Du Fragen hast, oder Infos fehlen, melde Dich gerne!

Für Anfänger und Fortgeschrittene

1157 ab Di, 19.09.23
15 x 19.30-21.00 Uhr € 150,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene – NEUES ANGEBOT!

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Xenia Pooth

Gentle Vinyasa Yoga

Eine ruhigere Vinyasa-Yogapraxis mit Fokus auf Regeneration und Entspannung. In dieser Stunde fließen wir langsamer, aber dafür intensiv durch die einzelnen Haltungen, verbinden sie miteinander und lenken die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung des Körpers und des Atems. Gentle Vinyasa Yoga ist geeignet für alle, die aktiv zur Ruhe finden möchten – auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen und ältere Menschen.

1158 ab Mi, 20.09.23
16 x 17.30-19.00 Uhr € 160,00

1. Stunde = kostenlose Schnupperstunde
Fortgeschrittene, jedoch Einstieg für Anfänger möglich

Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Daniela Sachs

Yoga für den Rücken

Für die Gesunderhaltung Ihres Rückens ist es von zentraler Bedeutung regelmäßig an der Stabilität des Rumpfes und der Flexibilität der Wirbelsäule zu arbeiten.



Sandra Jung

Traditionelle Yoga-Haltungen werden in diesem Kurs achtsam und präzise an Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln wie Gurt und/oder Ball, bzw. Klotz wird die Ausführung auch für Menschen mit Einschränkungen ermöglicht. Gezielte Dehnungs- und Mobilisierungsübungen bereiten Ihren Körper optimal auf die Ausführung dieser Haltungen vor. Passende Ausgleichshaltungen sorgen dafür, dass jede körperliche Erfahrung integriert werden kann.

Im Mittelpunkt steht die bewusste Wahrnehmung der eigenen körperlichen Befindlichkeit, ganz im Sinne von Yoga. Bitte benutzen Sie am Kursort den Seiteneingang auf der Nordseite!

Bitte Wolldecke, Matte, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1160 ab Di, 19.09.23
16 x 19.45-21.00 Uhr € 133,00

Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Stefani Kling

YOGA

1161 ab Di, 10.10.23
7 x 19.30-21.00 Uhr € 70,00
Einstieg für Anfänger(innen) möglich!
Anzing, Gemeindehaus, Högerstr. 1 | Sandra Jung

1161F ab Di, 09.01.24
5 x 19.30-21.00 Uhr € 50,00
Einstieg für Anfänger(innen) möglich!
Anzing, Gemeindehaus, Högerstr. 1 | Sandra Jung

Yoga für den gesunden Rücken – Workshop

Druck, Anspannung und Bewegungsmangel im Alltag wirken sich auf unsere Wirbelsäule und Rückenmuskulatur aus. Fehlhaltungen und oft schmerzhafte Verspannungen sind die Folge. In diesem Workshop wird mit einfachen Übungen die Rückenmuskulatur gelockert, mobilisiert und gekräftigt. Erfahren Sie, wie Sie mit sanften Yoga-übungen die Wirbelsäule wieder beweglicher machen, die zentrale Rücken- und Rumpfmuskulatur stärken, dem Rundrücken entgegenwirken und sogar leichte Skoliose im unteren und oberen Rücken in den Griff bekommen können.

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kopfkissen, Decke, warme Socken!

1164 So, 14.01.24
10.00-13.00 Uhr € 20,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Daniela Sachs

Hormon-Yoga für Frauen

Hormon-Yoga heißt die in jahrelanger Forschungsarbeit von Dinah Rodrigues entwickelte Yoga-technik, die gezielt auf das weibliche Drüsen- und Hormonsystem wirkt und es positiv beeinflusst. Hormon-Yoga gilt mittlerweile als natürliche Alternative zur konventionellen Hormon- und Hormonersatz-Therapie. Die Ergebnisse sind ermutigend und verblüffend zugleich: Verbesserung der typischen Menopausen-Symptome wie Hitzewallungen, Unruhe und Herzrasen, Schlaflosigkeit und PMS / Vorbeugung von Osteoporose und Herz- und Gefäßerkrankungen. Diese dynamische Yogaform kombiniert Asanas und intensive Atemübungen aus dem Hatha-Yoga mit Übungen des Kundalini- und tibetischen Energie-Yoga. Der Kurs ist sowohl für Frauen in den Wechseljahren als auch für Frauen, die Hormon-Yoga als Pro-Aging Maßnahme zur Vorbeugung kennen lernen möchten.

Bitte Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken mitbringen!
Veranstalter: vhs Grafing

1170 ab Mi, 08.11.23
10 x 8.30-10.00 Uhr € 90,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum | Olga Popryga



Yoga für Schwangere

Dieses Training fördert die Beweglichkeit der werdenden Mütter und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Die Kombination aus sanften Bewegungen und Entspannungsübungen hilft den Schwangeren dabei, sowohl das körperliche als auch das seelische Wohlbefinden positiv zu bestärken. Bei regelmäßiger Teilnahme können Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen und Müdigkeit reduziert werden.

Die Besinnung auf den eigenen Körper und der Austausch unter Gleichgesinnten kann die Schwangere vorteilhaft dabei unterstützen, sich auf die Anstrengungen der Geburt und die aufregende Zeit danach vorzubereiten und neue Kontakte zu knüpfen.

Bitte mitbringen: bequeme Sachen, Matte, kleines Kissen, Decke
Kleingruppe bis max. 8 TN

1178A ab Fr, 06.10.23
4 x 17.00-18.30 Uhr € 46,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Imogen Elisabeth Wiedenmann

1178B ab Fr, 10.11.23
5 x 17.00-18.30 Uhr € 58,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Imogen Elisabeth Wiedenmann

1178C ab Fr, 12.01.24
5 x 17.00-18.30 Uhr € 58,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Imogen Elisabeth Wiedenmann

Eltern-Kind-Yoga – ein Erlebnis, das verbindet

Eltern/Großeltern/Onkel/Tanten – alle sind eingeladen sich 60 Minuten lang auf spielerischer und yogischer Weise zu begegnen. In diesem Kurs haben Eltern und Kinder gemeinsam die Möglichkeit aktiv zu sein, aber auch zur Ruhe zu kommen.

Wir machen: Partnerübungen, Gruppenübungen und Spiele, Vertrauensübungen und Atemübungen z. B. in Form von Fantasiereisen und Aufmerksamkeitsübungen, gemeinsames Entspannen.
Bitte eine Kuscheldecke mitbringen. Gebühr je Kind. Ein Elternteil im Kurspreis inbegriffen.

1180 € 77,00
Do, 28.09.23 16.45-17.45 Uhr
Do, 05.10.23 16.45-17.45 Uhr
Do, 12.10.23 16.45-17.45 Uhr
Do, 19.10.23 16.45-17.45 Uhr
Do, 26.10.23 16.45-17.45 Uhr
Do, 09.11.23 16.45-17.45 Uhr
Do, 16.11.23 16.45-17.45 Uhr
Do, 23.11.23 16.45-17.45 Uhr
Do, 30.11.23 16.45-17.45 Uhr
Do, 07.12.23 16.45-17.45 Uhr
14-tägig

Kleine Yogis im Alter von 6–10 Jahren
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Kerstin Frees

Kinderyoga von 3–5 Jahre

Eltern-Kind-Yoga – ein Erlebnis das verbindet
Eltern/Großeltern/Onkel/Tanten ... alle sind eingeladen sich 45 Minuten lang auf spielerischer und yogischer Weise zu begegnen. In diesem Kurs haben Eltern und Kinder gemeinsam die Möglichkeit aktiv zu sein, aber auch zur Ruhe zu kommen. Wir machen Partnerübungen, Gruppenübungen und -spiele, Vertrauensübungen und Atemübungen z. B. in Form von Mitmachgeschichten und Aufmerksamkeitsübungen, gemeinsames Entspannen.

Bitte eine Kuscheldecke mitbringen.

1183 € 40,00
Do, 09.11.23 16.00-16.45 Uhr
Do, 16.11.23 16.00-16.45 Uhr
Do, 23.11.23 16.00-16.45 Uhr
Do, 30.11.23 16.00-16.45 Uhr
14-tägig

Kleine Yogis im Alter von 6-9 Jahren
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Kerstin Frees



Yoga für Kindergartenkinder

Yoga ist mittlerweile weit verbreitet und sehr beliebt. Auch unsere Kleinen profitieren sehr davon. Kinderyoga bringt viele Vorteile für die körperliche und geistige Entwicklung – und natürlich Spaß! Der bei der Yoga-Praxis übliche Wechsel von Anspannung und Entspannung fördert die Durchblutung und steigert die körperlichen Abwehrkräfte. Kinderyoga fördert außerdem eine gute Haltung und verfeinert die Motorik. Sehnen, Muskeln und Gelenke werden gedehnt und entspannt. Kinderyoga macht mutig, stark und sicher. Zudem steigern die Asanas Koordination und räumliche Orientierung sowie die Konzentration. Entspannungsübungen und Fantasiereisen regen Kreativität und freie geistige Entfaltung an. Das klingt doch super, oder? Dann ab auf die Matte!

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren – ohne Eltern
Bitte bequeme Kleidung, ein Getränk und ggf. warme (Anti-Rutsch-)Socken und ein Kuscheltier für die Entspannungsphase mitbringen.

1184K ab Di, 10.10.23
5 x 15.30-16.30 Uhr € 33,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Katharina Rieger

1184KF ab Di, 21.11.23
5 x 15.30-16.30 Uhr € 33,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Katharina Rieger

Yoga für Grundschul Kinder

Mittlerweile ist Yoga auch in unserer westlichen Welt weitverbreitet und macht vielen Menschen nicht nur Spaß, sondern verbessert auch deren Gesundheit.

Yoga bringt viele Vorteile für die körperliche und geistige Entwicklung mit sich.

Insbesondere bei Schulkindern, die sehr viel sitzen und unter Lernstress leiden, kann Kinderyoga einen Ausgleich schaffen. Durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung, der bei der Yoga-Praxis üblich ist, werden die körperlichen Abwehrkräfte gestärkt und die Durchblutung gefördert. Kinderyoga fördert außerdem eine gute Haltung und verfeinert die Motorik. Sehnen, Muskeln und Gelenke werden gedehnt und entspannt. Darüber hinaus bekommt das Kind mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, wenn es eine Asana meistert. Zudem steigern die Asanas Koordination und räumliche Orientierung sowie die Konzentration. Entspannungsübungen und Fantasie-reisen regen Kreativität und freie geistige Entfaltung an. Das klingt doch super, oder? Dann ab auf die Matte!

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren – ohne Eltern

Bitte bequeme Kleidung, ein Getränk und ggf. warme (Anti-Rutsch-)Socken und ein Kuscheltier für die Entspannungsphase mitbringen.

1185K ab Di, 10.10.23
5 x 16.40-17.40 Uhr € 33,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Katharina Rieger

1185KF ab Di, 21.11.23
5 x 16.40-17.40 Uhr € 33,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Katharina Rieger

Die Symbiose von Yoga und Tanz

Die Verbindung von Yoga und Tanz. Mit Songs und einfachen Choreographien in den Fluss kommen. Mit Yoga die Beweglichkeit, Kraft und Balance schulen. Mit einer Endentspannung in die Stille und Ruhe finden.

Veranstalter: vhs Grafing

1191 ab Mo, 09.10.23
9 x 18.00-19.15 Uhr € 67,50
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum | Ingrid Petermaier



Gesichtsyoga – Bring Dein Gesicht zum Strahlen

In unserem normalen Alltag machen einige Gesichtsmuskeln allmählich schlapp, weil sie nicht regelmäßig benutzt werden – andere werden dagegen überstrapaziert. Dadurch kann die Spann-

kraft der Haut nachlassen, der Blick müde wirken und die Kieferstatik aus dem Gleichgewicht geraten.

In diesem Workshop stimulieren wir Wangen, Kau- und Stirnmuskulatur. Das regt die Durchblutung an und fördert ein straffes und elastisches Bindegewebe.

Die muskulären Übungen bringen viel Spaß mit sich. Zwischendurch werden wir uns auch ein wenig Wellness für das Gesicht gönnen.

Bitte bequeme Kleidung, ggf. warme Socken und Decke mitbringen.

1192 Sa, 11.11.23
10.00-16.00 Uhr € 33,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Stefani Kling

Yoga-Workshop: „Heitere Gelassenheit“

Je hektischer die Zeiten, desto größer das Bedürfnis nach Erholung und Gelassenheit. Kein Wunder, dass sich immer mehr Menschen für Yoga interessieren.

In diesem Seminar klären wir die Fragen:

- Was ist Yoga und für wen eignet es sich?
- Welche positive Wirkung hat Yoga auf die Gesundheit
- Welche Art von Yoga eignet sich speziell für mich
- Yoga-Übungen (Asanas) und wie integrierst du deine Baustellen

(Jede Yogaübung kann an den Übenden angepasst werden und ist damit sehr individuell)

– Raus aus dem Kopf! Wie finde ich eine Meditation, die zu mir passt.

Zur Dozentin: Ich liebe die Abwechslung, was sich auch in meinen Yogastunden zeigt. Durch meine langjährige Unterrichtstätigkeit entwickelte sich ein ganz individueller Yogastil der sehr facettenreich ist. Besonders achte ich darauf, dass meine Schüler sich nicht überfordern und achtsam mit sich umgehen. Es gibt nichts zu erreichen. Ich lege viel Wert darauf den eigenen Körperbotschaften zu folgen.

1193 So, 24.09.23
9.30-12.00 Uhr gebührenfrei
Kostenloses Angebot, Yoga kennenzulernen
Anmeldung erforderlich!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

Workshop: „Facial Yoga und Gua Sha Tipps“

In diesem Workshop kümmern wir uns speziell um die Muskeln in unserem Gesicht und den Bereich Hals und Nacken. Starke mimische Anspannung führt nicht nur zur stärkeren Faltenbildung, sondern auch zu Kopfschmerzen, Beeinträchtigung des Sehvermögens, Kiefergelenkschmerzen, Nackenschmerzen usw.

Wir lernen die hyperaktiven Bereiche zu entspannen und arbeiten an Haltung und Muskelkraft der erschlafften Partien.

1194 So, 12.11.23
10.00-12.00 Uhr gebührenfrei
Kostenloses Angebot, Yoga kennenzulernen
Anmeldung erforderlich!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz



Workshop: „Der weibliche Beckenboden“

Ein gesunder Beckenboden wirkt sich nicht nur positiv auf den Rücken, sondern auch auf die gesamte Haltung und Ausstrahlung aus. Deshalb sollte man sein Leben lang diesen Muskeln besondere Aufmerksamkeit schenken und nicht erst in Aktion treten, wenn schon Beschwerden da sind.

In diesem Seminar sprechen wir über:

- Anatomie und Funktion des Beckenbodens
- Übungen zur Lageverbesserung und Durchblutungsförderung
- Wahrnehmungsübungen
- Atemtechniken
- Übungen für das Bauchsystem mit Spannung der Beckenbodenmuskeln
- Tipps und Tricks für den Alltag

Die Dozentin ist staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin.

1195 So, 14.01.24
9.30-12.00 Uhr gebührenfrei
Kostenloses Angebot, Yoga kennenzulernen
Anmeldung erforderlich!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

Yoga spezial: Einfache Atemtechniken für die Unterstützung im Alltag

Wichtigkeit und Wirkung

Sie bekommen die gründliche Erklärung warum es so wichtig ist, unseren Stresspiegel zu regulieren und warum gerade die Atemtechniken gut und schnell helfen können. Wir beobachten unsere Muster und probieren mehrere Techniken aus, spüren die Auswirkung. Und zum Schluss gibt es eine schöne Tiefentspannung mit dem Bodyscan und einer angeführten Meditation.

Veranstalter: vhs Grafing

1196 So, 19.11.23
10.00-12.00 Uhr € 6,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum | Olga Popryga

Yoga und Pilates

In diesem Kurs tauchen wir in die Welt des Hatha-Yoga ein und kombinieren diese mit klassischen Pilates-Übungen.

Wir trainieren unsere Beweglichkeit, Körperkraft und -wahrnehmung. Atem- (Pranayama) und Entspannungsübungen (Yoga Nidra) lassen uns die Körperwahrnehmung verbessern, geben uns Kraft und Energie, den Alltag bewusster und gelassener zu erleben.

1209 ab Do, 21.09.23
16 x 19.00-20.30 Uhr € 160,00
Für Fortgeschrittene
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Sabine Hück



Yoga und Qi Gong

Den „Rucksack des Lebens“ neu formen mit Körper-, Atem-, und Meditationsübungen, die ihre Gelenke, Organ- und Drüsenfunktion sowie die Lebensenergie stärken und die Meridiane harmonisieren. Der Geist kommt zur Ruhe und physische und emotionale Stabilität kehren dankbar zu ihnen zurück. Selbstmassagen und naturheilkundliche Begleitmaßnahmen (Ernährungstipps) fließen mit ein. Webseite der Seminarleiterin: www.ki-do.de.

Bitte Woldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1216 ab Fr, 29.09.23
15 x 9.00-10.30 Uhr € 135,00
Anfänger und Fortgeschrittene in der KLEINGRUPPE

Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 | Birgit Ulrich

Yoga in Bewegung

Yoga ist eine ganzheitliche Körperarbeit, die den Menschen in seiner Entwicklung unterstützen soll. Durch die Verbindung von ausgewählten, fließenden Bewegungen aus den traditionellen fernöstlichen Disziplinen mit dem modernen Wissen der Anatomie und Bewegungsanalyse erhalten oder verbessern wir unsere körperliche wie psychische Gesundheit.

Flexibilität, Selbstwahrnehmung, Ausdauer und Kraft kombiniert mit Atem- und Meditationsübungen lassen uns die Belastungen des Alltags leichter überstehen.

1218 ab Mo, 18.09.23
17 x 8.30-10.00 Uhr € 170,00
Für Anfänger

am 20.3./3.7. kein Training
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

1219 ab Di, 19.09.23
17 x 8.00-9.00 Uhr € 113,00
Für Fortgeschrittene

21.3./27.6./4.7. kein Training
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39, | Elke Lorenz

1220 ab Do, 14.09.23
17 x 18.15-19.45 Uhr € 170,00
23.3./29.6/6.7. kein Training

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

Kundalini Yoga

Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan ist eine sehr alte, effektive Yogatechnik. Die dynamischen und kraftvollen Übungen und Meditationen schaffen schnell Vitalität, Ausdauer, Klarheit und Entspannung. Die Übungsfolgen werden nach alter Überlieferung ausgeführt und zielen auf eine effektive Reinigung und Stärkung der körperlichen und geistigen Ebene. Jede Übung wirkt nach dem Prinzip von Winkel, Spannung und Atmung. Der Körper wird in einen bestimmten Winkel gebracht, dadurch entsteht eine Spannung und der Körper bringt vermehrt Sauerstoff in diesen Bereich.

Die besonderen Meditationen unterstützen nachhaltig die persönliche Übungspraxis und öffnen die seelischen Ebenen zu spiritueller Reifung und Entfaltung. Kundalini-Yoga wird lebenspraktisch angewandt, um gerade die Herausforderungen des Alltags harmonisch zu bewältigen.

Zu jeder Übungsstunde gehört eine regenerierende und vitalisierende Tiefenentspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte und



eine leichte Decke!

1222 ab Di, 26.09.23
15 x 20.00-21.30 Uhr € 150,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene!

Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Sigrid Urban

1223 ab Di, 26.09.23
15 x 18.15-19.45 Uhr € 150,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene!

Poing, Kindergarten Sudetenstr. 1 | Sigrid Urban

Yoga – mit Energie!

Ein Kurs speziell für alle, die mit kraftvollen und fordernden Yoga-Übungen (Asanas) ihren Körper stärken und formen wollen.

Durch dynamische Abfolgen der Asanas in Verbindung mit bewusster Atmung gewinnen wir Energie und Ausdauer. Gleichzeitige Dehnung macht unseren Körper zunehmend geschmeidiger. Wir finden in der Bewegung Ruhe und Ausgeglichenheit, die uns Abstand zu Hektik und Stress des Alltags ermöglichen. Begleitende Entspannungsübungen bringen Körper und Geist in Einklang.

1225 ab Do, 21.09.23
15 x 9.45-11.15 Uhr € 150,00

Für Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene – Neuzugang möglich!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sabine Gall

FASCIOGA® – Faszientraining im Yoga

Unter Faszien versteht man u. a. die Bindegewebsstrukturen, die ein fast alles umhüllendes, haltendes und stützendes Netzwerk im Körper bilden. Das Ziel von FASCIOGA® ist eine Wiederherstellung der Geschmeidigkeit und Elastizität der Faszien. Dazu arbeiten wir u.a. mit der Blackroll sowie Übungen aus dem klassischen Yoga. Der Körper wird wieder beweglicher und dehnfähiger. Atemübungen und eine Entspannungssequenz runden die Stunde ab.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Auch für Yoga-Einsteiger geeignet.

1230 ab Mi, 27.09.23
15 x 10.15-11.45 Uhr € 150,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Christine Jerat

Faszientraining und Loslassen mit Yin Yoga

Yin Yoga wirkt Stress reduzierend und beruhigend und ist besonders schonend und sanft. Yin Yoga ist der Gegensatz und eine gute Ergänzung sowohl zu kraftvollen Yoga-Stilen als auch zu allen dynamischen Sportarten. Die Bewegungen werden nicht im Atemrhythmus aneinandergereiht, sondern finden vorwiegend am Boden statt und werden mit entspannter Muskulatur bis zu drei Minuten gehalten. Das lange Halten der Übungen spricht die Faszien, die tiefer gelegenen Bindegewebsschichten an, dehnt und stimuliert diese.

Eine längere gesprochene Tiefenentspannung rundet den Workshop ab.

Lernen Sie diese wunderbare Yoga-Praxis kennen, um loszulassen, zu relaxen und den Körper wieder in Einklang zu bringen! Dieser Yoga-Stil ist für alle, die Entspannung, Innenschau und Dehnung des Körpers von Kopf bis Fuß suchen.

Bitte Matte, kleines Kopfkissen, Decke und warme Socken mitbringen.

1231 ab Mo, 18.09.23
15 x 18.30-20.00 Uhr € 150,00

Bitte den Seiteneingang/Ausgang auf der Nordseite benutzen!

Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Daniela Sachs

H T'ai Chi Ch'uan – Klassischer Yang Stil: Der Anfang

In diesem Kurs werden wir einen Teil der Kurzform kennenlernen. Mit einfachen Partnerübungen und Gehübungen tasten wir uns langsam an die Formbewegungen heran. Die mit der Zeit immer vertrauter werdenden Bewegungen werden mehr und mehr vom ganzen Körper geübt, der Geist kommt zur Ruhe. Begleitend mit Lockerungs- und geführten Atemübungen nehmen wir unseren Körper immer stärker wahr und können in Teilen schon die „Stille in der Bewegung“ erfahren. Das Üben findet in der Stille statt.

(Ersatztermine bei Ausfall: 12./19.1.2024)

1254 ab Fr, 06.10.23
10 x 17.10-18.25 Uhr € 96,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Thomas Oppermann

T'ai Chi Ch'uan – Klassischer Yang Stil: Kurzform (Teil 1 – 3)

In diesem Kurs werden wir einzelne Teile der Form vertiefen. Wir beginnen mit einfachen Lockerungs-, Dehn- und Atemübungen. Durch wiederholtes Üben kleiner Formabschnitte werden wir die Einzelbewegungen stärker wahrnehmen, der Fluss wird spürbar.

Neben der Form üben wir die Achtsamkeit, mit und ohne Partner. Für diesen Kurs werden Kenntnisse der Kurzform vorausgesetzt. Der Kurs findet auch online statt.

(Ersatztermine: 12./19.1.2024)

1255H ab Fr, 06.10.23
10 x 18.30-20.00 Uhr € 115,00

Für diesen Kurs werden Kenntnisse der Kurzform vorausgesetzt.

Der Kurs findet auch online statt.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Thomas Oppermann

Qi Gong

Qi Gong oder Tai Chi – Qi Gong sind als Teil der traditionellen, ganzheitlichen chinesischen Medizin bekannt geworden. Jeder Kursteilnehmer kann etwas für sich ganz persönlich tun und ein Wohlfühlen erfahren, denn zum Kursinhalt gehören: Atemtechnik – sanfte Bewegungen – Meditation – Koordination – konzentrierte Bewusstheit – Entspannung – Dehnung – Linderung von Verspannungen – Energielenkung und Massage.

1258 ab Di, 10.10.23
15 x 9.30-10.45 Uhr € 125,00

Neues Angebot am Dienstag-Vormittag!

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich



1259 ab Mi, 20.09.23
15 x 8.45-10.00 Uhr € 125,00
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio | Yvonne Halász

1260 Do, 14.09.23
19.00-20.15 Uhr gebührenfrei
Kostenloses Angebot für Anfänger
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

1261 ab Do, 05.10.23
15 x 18.00-19.15 Uhr € 125,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

1262 ab Do, 05.10.23
15 x 19.30-20.45 Uhr € 125,00
Neues Angebot nur! für Anfänger
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

1263 ab Mi, 04.10.23
15 x 19.45-21.00 Uhr € 125,00
Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

1264 ab Mi, 04.10.23
15 x 18.15-19.30 Uhr € 125,00
Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

1265 ab Mo, 02.10.23
15 x 19.00-20.15 Uhr € 125,00
Fortgeschrittene
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Cordula Wieland-Ulrich

1266 ab Mi, 20.09.23
15 x 10.15-11.30 Uhr € 125,00
Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio | Yvonne Halász

Qi Gong und Atembewusstsein

Im Qi Gong wird die Atmung in Bewegung vertieft, die Aufrichtung der Brustwirbelsäule gefördert, die Leichtigkeit von weiten Bewegungen mit einer entspannten Schulter- und Armmuskulatur umgesetzt. Regulierende Atembewegungen in Kombination mit Entspannung fördern ein gesundes Atemvolumen.

In der chinesischen Medizin hat die Lunge unmittelbar mit dem Immunsystem zu tun. Stressabbau fördert eine starke Immunabwehr.

Die eigene Wahrnehmung der Atmung ist oft nicht

bewusst und sie findet abgeflacht oder beeinträchtigt statt. Eine befreite und vertiefte Atmung entspannt das gesamte Nervensystem und trägt wesentlich zu einem guten und gesunden Körpergefühl bei.

Dieser Kurs soll das Atembewusstsein stärken und gute Anregungen geben für ein Gesundheitsprogramm aus dem Qi Gong und der TCM, gleichermaßen geeignet für Ungeübte oder Körperbewusste jeder Altersstufe.

Georgia Paschold, Heilpraktikerin mit TCM-Diplom und erfahrene Qigong-Lehrerin, www.tao-med.de
Bitte mitbringen: Warme bequeme Kleidung, weiche Schuhe, Getränke

1267 ab So, 19.11.23
1 x 9.00-13.00 Uhr € 49,00
Kleingruppe
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Georgia Paschold

Qi Gong – Bewegung und Haltung

Qi Gong bedeutet, Gegensätze zueinander zu bringen und sie in Körper und Seele zu verankern. Das ist das Prinzip von Yin und Yang. Die fließenden Bewegungen lockern und kräftigen, mobilisieren und entspannen, machen leicht wie ein Kranich und fest wie ein Berg. Daraus entsteht für uns wieder ein Gefühl der Einheit von Empfindung und Körperzustand. Wir regulieren den Atem und beruhigen den Geist. Im Kurs wird viel Achtsamkeit auf eine Optimierung der Körperhaltung, der Aufrichtung des Rückens und Vertiefung der Selbstwahrnehmung gelenkt.

Die Kursleiterin ist erfahrene Heilpraktikerin mit umfassender Ausbildung in Qi Gong und Rücken-schulung.

1268 ab Di, 26.09.23
15 x 18.00-19.00 Uhr € 100,00
Kleingruppe
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Georgia Paschold

1269 ab Di, 26.09.23
15 x 19.00-20.00 Uhr € 100,00
Kleingruppe
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Georgia Paschold

Qi Gong der Vier Jahreszeiten und der Fünf Elemente

Qi Gong der vier Jahreszeiten begleitet uns durch das Jahr. Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Übungen, die unsere Gesundheit stärken. Die ruhigen, fließenden Bewegungen verhelfen zu mehr Energie, Kraft und Lebensfreude. Die Übungen eignen sich auch, um Rücken- und Schulter-/Nackenschmerzen vorzubeugen. Zum Abschluss der Stunde lernen Sie verschiedene Entspannungs- und Meditationsübungen kennen. Als Besonderheit werden Sie mit einer Klangreise verwöhnt. Im Wintersemester erarbeiten wir uns folgende Elemente:

Element Erde – Spätsommer – Offenheit
Element Metall – Herbst – Klarheit
Element Wasser – Winter – Lebenskraft

1270 ab Mo, 09.10.23
14 x 15.45-16.45 Uhr € 93,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

Qi Gong von König Ma/ Mawangdui Daoyin Shu

QiGong sind traditionelle chinesische Übungsformen, die sowohl in Bewegung als auch in Stille ausgeführt werden. Dabei spielt der Atem eine wichtige Rolle. QiGong Übungen helfen Beschwerden vorzubeugen oder zu lindern und führen den Geist zur Ruhe. Desweiteren fördert QiGong die Achtsamkeit, wirkt ausgleichend und harmonisierend.

Mawangdui Daoyin Shu wird dem Gesundheits-QiGong zugeordnet und ist in 12 Übungen unterteilt. Diese beinhalten unter anderem das Nachahmen von Tieren (z.B. der Blick des Sperbers oder der Tanz des Kranichs). Durch die gleichmäßigen, sanften Bewegungen wird der Körper gekräftigt, Sehnen und Bänder gedehnt und der Qi-Fluss verbessert. Weiter fördern die Übungen tiefe innere Ruhe und Klarheit. Das besondere dieser Form ist die Visualisierung der Meridianverläufe im Körper. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, ein Sitzkissen

1273 ab Mi, 11.10.23
12 x 10.00-11.30 Uhr € 120,00
Kein Kurs am 20.12.
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Heinke Fischer

1274 ab Fr, 06.10.23
12 x 9.30-11.00 Uhr € 120,00
Kein Kurs am 22.12.
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Heinke Fischer

ZENbo® Balance

Dieser Kurs verbindet sanfte Körperübungen aus Qi Gong, der Zen-Gymnastik und Yin-Yoga. Körper und Geist werden mit Achtsamkeit und Innehalten in Balance gebracht. Die Übungen sind leicht und fließen mit dem Atem. Sie fördern die Koordination, Beweglichkeit und das Gleichgewicht. Am Anfang bringt Dich eine geführte Meditation in die eigene Mitte. Im Bewegungsteil gibt der Rhythmus des eigenen Atems die Übungen vor. Leichtes Dehnen führt schließlich in die Endentspannung, einer Fantasiereise oder zu Klangschalenklängen. Die Stunde entlässt Dich mit einem Zen-Koan.

Bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. ein Sitzkissen und eine Decke mitbringen.

1275 € 20,00
Fr, 15.09.23 15.30-16.30 Uhr
Fr, 22.09.23 15.30-16.30 Uhr
Fr, 29.09.23 15.30-16.30 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

ZENbo® Balance im Advent

In dieser Stunde wollen wir in die Stille kommen. Wir beginnen mit einer kleinen Anfangsmeditation und schwingen dann weiter im sanften Bewegungsflow mit Übungen aus dem Qi Gong, der Zen-Gymnastik und Yin-Yoga bis zur Endentspannung mit Klangschalen und einer Weihnachtsgeschichte.

Loslassen und bei sich sein ist hier das Motto.

Bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. ein Sitzkissen und eine Decke mitbringen.

1276 Sa, 02.12.23
15.30-16.30 Uhr € 6,00
Weihnachtsspecial
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Bei der Progressiven Muskelentspannung spannen Sie gezielt die Muskeln des Körpers in einer bestimmten Reihenfolge an und lockern sie wieder, und richten Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie empfinden. Sie merken deutlich, wie es sich anfühlt, wenn sich Ihre Muskeln entspannen.

Die Progressive Muskelentspannung hilft nicht nur, muskuläre Verspannungen zu lösen. Sie lernen auch, Ihren Körper besser wahrzunehmen. Zugleich wirkt die Methode beruhigend auf Herz und Kreislauf. Der Blutdruck sinkt, Sie werden ausgeglichener und weniger nervös. In Stresssituationen sind Sie weniger ängstlich oder aggressiv. Schlafstörungen lassen sich nach. Selbst chronische Schmerzen können sie mit PME lindern.

Bitte Matte und Decke, gegebenenfalls Kopfkissen mitbringen.

1277	€ 20,00
Sa, 13.01.24	17.00-18.00 Uhr
Sa, 20.01.24	17.00-18.00 Uhr
Sa, 27.01.24	17.00-18.00 Uhr

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Heike Knechtel

Feldenkrais

Feldenkrais ist eine Bewegungs- und Lernmethode, die es uns ermöglicht, die natürliche Freiheit für anmutige und leichtere Bewegungen wieder zu entdecken.

Wir lernen uns zu entspannen in einem mühelosen Gebrauch unseres Körpers. Wir erfahren die Tiefe unserer Wahrnehmungsfähigkeit und die Möglichkeit unseres Nervensystems sich immer wieder auf Neues einzustellen, sich nicht zu fixieren. Durch entsprechende Bewegungsangebote werden unsere Bewegungsabläufe bewusster. So können wir lernen, von unseren gewohnten Mustern loszulassen und anfangen, zwischen den verschiedenen Möglichkeiten des Tuns zu unterscheiden, bzw. zu wählen.

1279	ab Di, 26.09.23
15 x 20.15-21.45 Uhr	€ 150,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Andrea Steininger

Autogenes Training

Autogenes Training zielt darauf ab, sich aus eigener Kraft innerlich zu entspannen, um auf Muskeln, Kreislauf und vegetatives Nervensystem Einfluss zu nehmen. Es ermöglicht, den Körper zu erspüren, ihn gezielt zu beobachten und wohlthuende Empfindungen hervorzurufen. Mittels spezieller Übungen werden in einzelnen Körperregionen Gefühle wie Schwere, Wärme oder Kühle erzeugt und damit ein positiver Zugang zum eigenen Körper gefunden. Wer Autogenes Training gelernt hat, dem fällt es leichter abzuschalten, umzuschalten, ruhig zu werden und in stressigen Situationen ruhig zu bleiben.

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

1280	ab Mi, 06.12.23
8 x 20.00-21.00 Uhr	€ 53,00

Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Heike Knechtel

Volkshochschule Vaterstetten erweitert das Kursportfolio im Onlinesport um Präventionskurse, mit bis zu 100% Kosten-erstattung durch die Krankenkassen.

Die Volkshochschule Vaterstetten kooperiert mit Valitudo – Zentrum für interdisziplinäres Gesundheitsmanagement und integriert online Präventionskurse nach §20 SGB V in das Kursportfolio. Im Angebot sind ab sofort Kurse aus den Bereichen Bewegung und Entspannung, die völlig flexibel in den eigenen Alltag integriert werden können, d.h. der Kursort und die Kurszeit können selbst bestimmt werden. Es wird nur ein internetfähiges Endgerät und Internet benötigt und schon kann rund um die Uhr trainiert oder entspannt werden.

Die Fitness-, Faszien-, Lauf- und Entspannungskurse wurden u.a. von Hochschuldozenten und Sportwissenschaftlern aus dem Bereich der Sportmedizin entwickelt und basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die online Kurse sind mehrfach ausgezeichnet und von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) geprüft und nach §20 SGB V zertifiziert, d.h. die Kurskosten können von den Krankenkassen mit bis zu 100% rückerstattet werden.

Mehr Informationen zu den einzelnen Kursen, den Kursinhalten und der Kursdurchführung finden Sie auf der Homepage der Volkshochschule Vaterstetten, dort können die online Kurse auch direkt gebucht werden: <https://vhs-vaterstetten.starte.online/>

Chakren-Meditation

Die Chakren sind feinstoffliche Energiewirbel, die seit Jahrtausenden ihren Stellenwert haben und in einigen Körpertherapien immer wieder auftauchen. Viele Spekulationen umranken das alte Wissen. Tatsache ist aber, dass jeder Mensch sein eigenes Energiesystem besitzt. Eine Komponente dieses Energiesystems sind die Chakren. Sieben der Chakren werden als Hauptenergiezentren des Menschen angesehen.

In diesem Meditationskurs erhalten Sie genaue Einblicke in die Welt der Chakren und der Möglichkeiten, Blockaden im Körper und in der Seele zu lösen, beispielsweise mit Farblicht-Meditation, Mantras, Mudras, Affirmationen usw..

Bitte mitbringen: Decke, Matte, kleines Kissen

1282	ab Mi, 27.09.23
8 x 18.00-19.30 Uhr	€ 80,00

Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Angelika Wüstner

1283	ab Mi, 27.09.23
8 x 19.45-21.15 Uhr	€ 80,00

Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum | Angelika Wüstner

Der Gang – ein Tanz! Die Kunst des Gehens

Das Gehen ist eine alltägliche Tätigkeit – doch durch bewusstes Gehen und das Hinterfragen eingefahrener Bewegungsmuster können wir Einfluss auf unsere körperliche und geistige Gesundheit nehmen. Welche Gangart und wie viel Gehen ist anatomisch und therapeutisch oder gar künstlerisch sinnvoll? Wie vermeiden wir unerwünschte, gesundheitsgefährdende Bewegungsgewohnheiten?

Gewinnen Sie eine neue, lustvolle Lebensqualität durch Gang Dancing Forever®, einer sanften Therapie- und Trainingsmethode. Frei nach dem Motto „Jemand, der vorzüglich geht, handelt vorzüglich, denkt vorzüglich und ist vorzüglich gelaunt“ erlernen und erleben Sie an zwei Nachmittagen die Praxis und die Kunst des Gehens. Mit Freude und unterschiedlichster Musik experimentieren Sie an den Tagen mit Ihrem Gang, verfeinern ihn und entwickeln alternativen Gangarten. Durch die wohltuende Wirkung des Trainings werden Sie lernen, sich von alten Bewegungsmustern zu lösen, und starke, „tanzende“ Füße erarbeiten, die Ihnen im Alltag schließlich freudvollen Schwung geben werden.

Entdecken Sie die Intelligenz Ihres Körpers!

1Bitte gute Laune, ein kl. Getränk, warme Socken

und/oder Sportschuhe mitbringen sowie lockere Kleidung anziehen (Zwiebel-Look).

1284	€ 40,00
Sa, 18.11.23	14.30-17.30 Uhr
Sa, 25.11.23	14.30-17.30 Uhr

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Zbigniew Bodurka

Yoga und Meditation zur Vorweihnachtszeit

Finden Sie nach einem stressigen Tag wieder zu Ihrer Mitte zurück. Drücken Sie den Reset-Knopf. Erleben Sie, wie Sie durch einfache Yogaübungen Ihren Körper sanft mobilisieren und dehnen, wie Atemübungen beruhigend auf Ihr Nervensystem wirken und einfache Meditationen und Körperreisen effektiv „Ihre Batterie“ wieder aufladen können. Bitte benutzen Sie am Kursort den Seiteneingang auf der Nordseite!

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kopfkissen, Decke, warme Socken!

1285	ab Mo, 06.11.23
5 x 20.05-21.20 Uhr	€ 42,00

Poing, Grund- und Mittelschule, Gruber Str. 4 | Daniela Sachs

Zeit für mich

Was tut mir gut? Was sind meine Stärken? Bei Zeit für mich erspüren wir unseren Körper und was er uns sagen will. Durch Bewegung auf Musik, kommen wir unseren Bedürfnissen und unserer Seele näher. In der ersten Zeit für mich -Reihe werden wir jedes Mal unseren Fokus auf ein anderes Körperteil lenken: Die beruhigende Wirkung des Atmens, die Erdung durch die Füße, die stabilisierende Körpermitte, die Handlungsfähigkeit der Arme, der Halt und Beweglichkeit durch die Wirbelsäule, die Verbindung zur Außenwelt durch die Haut.

Veranstalter: vhs Grafing

1286	€ 60,00
Di, 10.10.23	19.45-21.15 Uhr
Di, 17.10.23	19.45-21.15 Uhr
Di, 24.10.23	19.45-21.15 Uhr
Di, 07.11.23	19.45-21.15 Uhr
Di, 14.11.23	19.45-21.15 Uhr

Markt Schwaben, Jugendraum, Bgm.-Haller-Weg 2 | Elke Kressirer

Meditation – Inspiration für die Praxis

Die Meditation unterstützt uns, mit unserer innersten Natur in Einklang zu kommen. Unvoreingenommen und mit einer Portion „Anfängergeist“ erforschen wir verschiedene Tore in die Stille. Wir lernen allgemeingültige Hintergründe und verschiedene Meditationsmethoden kennen. Am Ende lassen wir alle Konzepte los und machen unsere eigenen Erfahrungen.

In den einzelnen Einheiten werden wir abwechselnd sitzen, gehen, liegen, oder stehen. Meditation, einfache Qi Gong- und Atemübungen sowie kurze, fundierte Impulse bringen Abwechslung in jede Stunde.

Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und geübte Meditierende.

1287 ab Do, 12.10.23
10 x 19.45-21.00 Uhr € 83,00
Kostenloses Kennenlernangebot für Anfänger
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Cornelia Schröder-Fleck

Stiller Geist – ruhiges Herz

3 Workshops jeweils am Samstag von 13.30h – 17.00h.

Die Workshops können einzeln gebucht werden, oder als Reihe. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

Wir nehmen uns Zeit für eine kleine Atempause, lauschen nach Innen und schöpfen neue Kraft. Atemübungen, Meditation und leichte Bewegungsübungen aus dem Qi Gong unterstützen uns, in Gelassenheit, Klarheit und Frieden einzutauchen.

Wir lernen die Elemente Erde, Metall und Wasser aus der TCM kennen und lassen uns davon inspirieren.

Sa, 21.10.23 Fokus: **Element Erde** –

steht für Stabilität und Gelassenheit

Sa, 25.11.23 Fokus: **Element Metall** –

steht für Klarheit und Weisheit,

Sa, 09.12.23 Fokus: **Element Wasser** –

steht für Ruhe, Tiefe und Vertrauen

1288 € 105,00

Sa, 21.10.23 13.30-17.00 Uhr

Sa, 25.11.23 13.30-17.00 Uhr

Sa, 09.12.23 13.30-17.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Cornelia Schröder-Fleck



Klangbad am Sonntagabend

In einem Klangbad liegst Du entspannt auf der Matte und lässt Dich von verschiedenen Klängen einhüllen und berieseln. Es kann Dich tief entspannen und wieder erden. Der Klang kann Emotionen

und Erinnerungen in Dir hervorrufen – lass es gerne zu, denn alles darf sein. Ein Klangbad ist wie eine energetische Massage für Körper, Geist und Seele.

Bitte bring eine Decke, warme Socken und ggf. ein kleines Kissen mit.

1291 So, 05.11.23
18.00-19.00 Uhr € 9,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Michaela Hupf

Atem-Balance: persönliche Kraft durch eigenen Rhythmus

Wir wünschen uns ein energiegelbes, waches Entspanntsein und sind doch häufig hin- und hergerissen zwischen Überaktivität und Erschöpfung. Sogar die Zeit zum Atemholen scheint zu fehlen. Atemübungen der westlichen Atemlehre unterstützen uns darin, achtsam zu werden für den eigenen Rhythmus und bringen Bewusstheit, Kraft und Lebendigkeit in den Körper. Atemübungen können hilfreich sein bei Atemfehlformen und Atemproblemen, Störungen des Stütz- und Bewegungsapparates, sie wirken regulierend auf das Herz-Kreislauf-System, den Verdauungstrakt, auf alle Drüsenfunktionen und auf das vegetative Nervensystem. Bitte zum Kurs mitbringen: bequeme Kleidung und kleineres Badetuch.

Veranstalter: vhs Grafing

1292 Sa, 18.11.23
13.00-17.00 Uhr € 30,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG, Bewegungsraum | Erika Rossmann



Kakao-Zeremonie

Wir starten gemeinsam in die ruhige Vorweihnachtszeit und widmen uns den Dingen, die uns in diesem Jahr bewegt haben. Im geschützten Raum lassen wir Altes los, geben uns Raum für Wandel und treten mit unserem Herzen in Verbindung. Roh-Kakao wirkt Herz öffnend und hilft dir, den Blick nach innen zu richten und dein Herz zu dir sprechen zu lassen. Es geht darum, in Dich hinein zu spüren und wahrzunehmen, welche Botschaften dein Herz für Dich bereit hält und einfach bei dir Selbst anzukommen.

Meine Kakao-Zeremonien werden mit Klangschalen, Meditationen, Yin Yoga und wunderschönen Ritualen begleitet.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

1294 Sa, 02.12.23
17.00-18.15 Uhr € 12,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Michaela Hupf



Goodbye 2023 – Willkommen 2024

An diesem Abend möchten wir mit Yoga Altes abschütteln und das neue Jahr willkommen heißen! Wir starten mit einer kräftigen Schüttelmeditation und werden uns dann bei einer Yogasequenz mit unserem Wurzelchakra verbinden. Begleitet wird die Stunde mit Aromaölen. Du kannst sie nur passiv schnuppern oder auf Wunsch für einen tieferen Effekt auch auf den Körper auftragen. Die Öle sollen Dich mental und körperlich dabei unterstützen, dich kraftvoll auf das neue Jahr einzustimmen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, einen Pullover oder eine Decke

1295 Sa, 13.01.24
18.30-20.00 Uhr € 14,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Michaela Hupf

Klangschalenmeditation & -massage – Workshop

Der Klangmassage liegen uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen zugrunde. Da der Körper überwiegend aus Wasser besteht, setzen sich die Klänge harmonisch im Körper fort und bewirken: Tiefe Entspannung – Abbau von Stress und Verspannungen – Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Der Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, die Klangschalen selbst auszuprobieren und bei einer gegenseitigen Klangmassage (dabei werden die Klangschalen auf den angezogenen Körper aufgelegt) die meditative und wohltuende Wirkung von Klangschalen zu erfahren.

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kopfkissen, Decke, warme Socken!

1296 So, 14.01.24
14.00-17.00 Uhr € 20,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Daniela Sachs

Mobilität und Stabilität speziell für Älter werdende

Gemeinsam Bewegungsfreude erleben und dabei elastisch und kraftvoll älter werden. Den Alltag möglichst schmerzfrei zu gestalten und den Alterungsprozess zu verlangsamen mit gelenkschonender Übungsausführung ist unser Hauptanliegen in jeder Stunde.

Die haltungsorientierten Ganzkörperübungen sind den Bedürfnissen und den Bewegungsmöglichkeiten der Kursteilnehmer angepasst und motivieren zu einem regelmäßigen Üben zu Hause.

1344 ab Do, 05.10.23
14 x 11.30-12.30 Uhr € 93,00
Gesund & Fit beim Älterwerden
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Elisabeth Geißert

Ganzkörperschulung – gesund und effektiv!

Stabilisierendes Muskeltraining und Mobilisation. Mit einem moderaten Bewegungsprogramm wärmen wir uns auf, aktivieren Herz-Kreislauf, lockern oder lösen tieferliegende eventuell verspannte Bindegewebsfasern und bleiben oder werden dadurch elastischer. Ausgewählte Übungsvarianten stärken gelenkschonend unsere gesamte Muskulatur und somit Knochen, Bänder und Sehnen. Anspannung und Entspannung in einem gesunden Wechsel bei richtiger Atmung sorgen für eine optimale Durchblutung und eine körperbewußte Fitness mit Wohlbefinden.

1345 ab Do, 05.10.23
14 x 10.30-11.30 Uhr € 93,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elisabeth Geißert

Pilates und Wirbelsäulengymnastik

Als Ausgleich zu einseitiger Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag sowie zur Gesundheitsvorsorge und Wiederherstellung finden Sie hier eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper mit besonderer Beachtung des Wirbelsäulenbereichs nach ansprechender Musik, verbunden mit viel Spaß und Entspannung am Schluss der Stunde. Für Damen und Herren geeignet.

1353 ab Mo, 25.09.23
16 x 9.00-10.00 Uhr € 107,00

Harthausen, Grasbrunner Weg 2a (Kindergarten) | Angelika Frommel

Pilates – plus

Mit der Kombination von Pilates und sanftem Herz-Kreislauf-Training straffen und stärken Sie Ihren Körper und trainieren zudem auf sanfte Art die Ausdauer. Durch dynamische, fließende Bewegungen – inklusive der besonderen Pilates-Grundspannung – wird das Herz-Kreislauf-System zum Stundenanfang aktiviert. Dem folgen Pilates-Elemente im Stehen und die klassischen Pilates-Übungen auf der Matte. Das Programm ist für ALLE geeignet, da es nicht schwieriger ist als normales Pilates. Zudem werden Ihre Haltung (Stärkung der Kernmuskulatur) und das Körperbewusstsein verbessert. Die Stunde endet immer mit einem Entspannungsteil zum Träumen und Erholen.

Bitte eigene Matte mitbringen!

1355 ab Fr, 15.09.23
15 x 9.45-10.45 Uhr € 100,00

kein Kurs am 10.11./22.12./19.01.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sonja Neumeier

1356 ab Fr, 15.09.23
15 x 11.00-12.00 Uhr € 100,00

Für Teilnehmerinnen 50 +;

kein Kurs am 10.11./22.12./19.01.

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sonja Neumeier

1357 ab Do, 28.09.23
15 x 18.00-19.00 Uhr € 100,00

Matte bitte mitbringen

Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 | Birgit Ulrich

1359 ab Do, 28.09.23
15 x 19.00-20.00 Uhr € 100,00

Matte bitte mitbringen. – Kleingruppe

Grasbrunn, Bürgerhaus, St.-Ulrich-Platz 4 | Birgit Ulrich

1360 ab Mi, 11.10.23
12 x 18.00-19.00 Uhr € 80,00

Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,
Seiteneingang | Annemarie Müller-Wutz

Pilates mit Flexi-Bar-Elementen

Rücken-, Gelenkschmerzen – Fehlhaltungen, Sie kennen das?

Einfach wegtrainieren! – Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem schneller Erfolg zu spüren ist. Dies motiviert zusätzlich. Pilates selbst sagt zu seiner Methode: Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper. Das Ziel der Methode ist, tiefliegende Muskeln zu trainieren. Kein Kraft- oder Aerobictraining kann diese Muskelgruppen erreichen. Damit wird Haltung verbessert, Rückenmuskel und Wirbelsäule gestärkt, die Gesamtmuskulatur gedehnt und gekräftigt und die Bewegungen werden geschmeidiger. Die Flexi-Bar ist ein Schwingstab, der für die Rückentherapie entwickelt und gebaut wurde um die so genannte „autochthone – nicht direkt beeinflussbare“ Muskulatur und das Bindegewebe zu trainieren und stärken. Dieser Kurs führt beide Methoden zusammen, die sich dabei perfekt ergänzen. Einmalig im Landkreis.

Die meisten Krankenkassen übernehmen anteilig die Kursgebühr. Die Übungsleiterin ist ausgebildete Pilates- und Flexi-Bar-Trainerin.

1361 ab Fr, 15.09.23
16 x 9.15-10.30 Uhr € 133,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Linda Renner

Pilates flow

In dieser Stunde werden nach der klassischen Methode von Joseph Pilates die Übungen fließend aneinandergereiht. So wird intensiv die Tiefenmuskulatur bearbeitet, der Rücken und die Haltung gestärkt und das Körperbewusstsein verbessert. Am Ende der Stunde gibt es eine wohlverdiente Yogaentspannung mit leichten Dehnübungen.

1366 ab Do, 21.09.23
16 x 18.00-19.00 Uhr € 107,00

Kein Kurs am 21.12.

Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Bianca Posselt

1367 ab Do, 21.09.23
16 x 19.00-20.00 Uhr € 107,00

Für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Kein Kurs am 21.12.

Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Bianca Posselt

Pilates HIIT

Die Stunde beginnt mit den klassischen Übungen nach Joseph Pilates. Dabei wird vor allem die Tiefenmuskulatur gestärkt. Im zweiten Teil folgt ein Intervalltraining, das die Fettverbrennung ordentlich ankurbelt. Die Stunde endet mit einem Yoga-Stretch zum Entspannen und Ausdehnen. Pilates-Kenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich. Hauptsache: Spaß an der Bewegung!

1368 ab Di, 19.09.23
15 x 19.05-20.05 Uhr € 100,00

Kein Kurs am 19.12.

Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Bianca Posselt

Pilates

Sie möchten etwas für Ihren Rücken und Ihre Bauchmuskulatur tun, haben aber keine Lust auf Krafttraining oder die übliche Gymnastik?

Mit der einzigartigen, einheitlichen Trainingsmethode nach Joseph Pilates – bestehend aus Dehn- und Kräftigungsübungen – werden die Tiefenmuskulatur gestärkt, die aufrechte Haltung optimiert und die Beweglichkeit verbessert.

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“ (Joseph Pilates)

1371 ab Mo, 09.10.23
14 x 17.00-18.00 Uhr € 93,00

Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1373 ab Mo, 09.10.23
14 x 18.10-19.10 Uhr € 93,00

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1376 ab Mo, 25.09.23
15 x 19.00-20.00 Uhr € 100,00

Für Fortgeschrittene und sportlich Ambitionierte

Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Anita Immler

1378 ab Do, 28.09.23
15 x 18.30-19.30 Uhr € 100,00

Kein Kurs am 21.12.!

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

1382 ab Mi, 11.10.23
12 x 19.05-20.05 Uhr € 80,00

Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene!

Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,
Seiteneingang | Annemarie Müller-Wutz

1383 ab Mo, 09.10.23
12 x 8.45-9.45 Uhr € 80,00

Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene!

Endentspannung mit Klangschalen.

Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 |

Annemarie Müller-Wutz

1384 Do, 14.09.23
18.15-19.15 Uhr gebührenfrei

Pilates in der Kleingruppe –

kostenloses Schnupperangebot

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

1385 ab Do, 21.09.23
16 x 18.15-19.15 Uhr € 139,00

Pilates in der Kleingruppe

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

🕒 Online Pilates

Pilates ist ein Workout, in dem Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching Bestand haben. Durch die gezielte Kräftigung der Rumpfmuskulatur kann man Rückenschmerzen entgegenwirken und vorgebeugen.

Pilates wird auch „Contrology“ genannt, da Joseph Pilates – der Gründer dieses Trainingsprinzips, die Kontrolle des eigenen Atems und des Körpers als wichtigsten Baustein für ein gesundes Leben sah. Der wohl größte Unterschied von Pilates zu „Workout“ ist die, durch das „Powerhouse“, angespannte Tiefenmuskulatur während des gesamten Trainings.

Joseph Pilates schrieb: „Nach 10 Pilatesstunden fühlst du dich besser, nach 20 Stunden siehst du besser aus und nach 30 Stunden hast du einen anderen Körper.“

Bitte eigene Matte mitbringen!

1386V ab Mi, 13.09.23
10 x 13.00-13.45 Uhr € 75,00
Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene
Online | Bianca Schmid

Faszientraining-MELT

Faszien sind unser körperweites, dreidimensionales Bindegewebe-Netzwerk. Sie umhüllen, verbinden und stützen alle Körperstrukturen einschließlich Muskeln, Knochen, Nerven und Organe. Insbesondere Alltagswiederholungen entziehen den Faszien Flüssigkeit, sprich das Bindegewebe trocknet aus.

Die MELT-Methode ist eine sanfte, einfache Methode zur Selbstbehandlung. MELT unterstützt das Vorbeugen von Schmerzen, das Heilen von Verletzungen und vermindert die negativen Folgen des Alterns. MELT bietet praktische Handlungsanweisungen für all diejenigen, die eigenständig etwas gegen Schmerzen tun wollen. Dieses therapeutische Bewegungskonzept behandelt tiefsitzende Verspannungen im Bindegewebe, die oftmals der Auslöser chronischer Schmerzsymptome sind.

Die Übungen sind so ausgewählt, dass sie leicht erlernt werden können. Für verschiedene Probleme gibt es auch alternative Übungs- bzw. Technikangebote. So kann die optimale Übung ausgewählt werden, die den größten Nutzen bringt. Für das MELT-Programm werden Weichschaumrollen und Mini-Softbälle zur Verfügung gestellt.

1387 Mi, 13.09.23
9.30-10.30 Uhr gebührenfrei
Faszientraining mit MELT-Elementen in der Kleingruppe – kostenlose Schnupperstunde
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

1388 Do, 14.09.23
19.30-20.30 Uhr gebührenfrei
kostenloses Schnupperangebot
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

1389 ab Do, 21.09.23
16 x 19.30-20.30 Uhr € 139,00
NEUES ANGEBOT
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

1390 ab Mi, 20.09.23
16 x 9.30-10.30 Uhr € 139,00
Faszientraining mit MELT-Elementen in der Kleingruppe
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Eileen Gimber

Stretching & Mobility

Es erwartet Dich eine wunderschöne Stretching Einheit für den gesamten Körper. Nach einer Ganzkörpermobilisation zur Erwärmung folgen verschiedene Dehnpositionen mit langen Haltungsphasen. Spüre nach jedem Kurs mehr Beweglichkeit, Flexibilität und eine herrliche Entspannung.

1394 ab Mi, 20.09.23
15 x 20.30-21.00 Uhr € 69,00
NEUES ANGEBOT
Vaterstetten, Turnhalle Grundschule, Wendelsteinstraße 8 | Ulrica Griffiths

Fasziengymnastik

Unsere Faszien, unser Bindegewebe, gibt uns Form, Halt, Schutz und Beweglichkeit. Sie sind nicht nur für den Sport, sondern auch für den Alltag wichtig.

„Wir sind so alt, wie unsere Faszien jung sind.“ In dieser Stunde federn, dehnen, beleben und spüren wir unsere Faszien.

Bitte mitbringen: Matte, Faszienrolle und ein Getränk.

1395 ab Di, 10.10.23
14 x 18.00-19.00 Uhr € 93,00
Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Jutta Scholz

Bewegungstherapie bei Lungenerkrankungen und nach Covidinfektion

Corona hat über eine lange Zeit das Leben wie wir es kennen stillgelegt. Viele haben sich mit dem Virus infiziert und kommen danach nur schwer wieder auf die Beine. Post-Covid ist eine „neue“ Erkrankung, die mit gezieltem Training, reflektorischen Gesprächen und Geduld, therapiert werden kann. Moderate Belastungen, Atemübungen, auf sich und den Körper hören, Spiel und Spaß, können der richtige Weg aus der Trägheit nach einer Erkrankung sein.

Ziele des Kurses sind eine Verbesserung der allg. körperlichen und psychischen Verfassung. Lernen von einfachen bis komplexen moderaten Bewegungsaufgaben im Einzelbereich aber auch lösen von bewegungstherapeutischen Aufgaben in der Gruppe.

Die Übungen können auf verschiedene Schwierigkeitslevel angepasst werden und eignen sich somit perfekt für Einsteiger und Fortgeschrittene.

1396 ab Mi, 13.09.23
14 x 17.00-18.00 Uhr € 129,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Thomas Spahr

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Als Ausgleich zu einseitiger Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag sowie zur Gesundheitsvorsorge und Wiederherstellung finden Sie hier eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper mit besonderer Beachtung des Wirbelsäulenbereichs nach ansprechender Musik, verbunden mit viel Spaß und Entspannung am Schluss der Stunde. Für Damen und Herren geeignet.

1400 ab Mo, 06.11.23
15 x 9.45-10.45 Uhr € 100,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Karin Müller

1401 ab Mo, 06.11.23
15 x 8.30-9.30 Uhr € 100,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Karin Müller

1402 ab Mo, 25.09.23
15 x 17.45-18.45 Uhr € 100,00
17.10. keine Gymnastik
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Christine Frenzel

  **1405** ab Do, 28.09.23
17 x 9.20-10.20 Uhr € 113,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Karin Schmid

1408 ab Di, 26.09.23
15 x 19.00-20.00 Uhr € 100,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Andrea Schuhbauer

1410 ab Mi, 20.09.23
15 x 8.30-9.30 Uhr € 100,00
Kein Kurs am 4.10./11.10.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

1412 ab Di, 19.09.23
12 x 9.30-10.30 Uhr € 80,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Brigitte Deimel

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik – Winterversion

Als Ausgleich zu einseitiger Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag sowie zur Gesundheitsvorsorge und Wiederherstellung finden Sie hier eine wohl tuende Gymnastik für den ganzen Körper mit besonderer Beachtung des Wirbelsäulenbereichs nach flotter Musik, verbunden mit viel Spaß und Entspannung am Schluss der Stunde. Für Damen und Herren geeignet.

1413H ab Di, 19.09.23
16 x 20.30-21.30 Uhr € 107,00
Dieser Kurs startet in Präsenz und wird ab Dezember als Online-Kurs fortgeführt.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Susanne Herold

Wirbelsäulengymnastik/ Pilates/Entspannung

Nach einem Warm-Up werden systematisch alle Hauptmuskulgruppen gekräftigt. Kombiniert dazu werden Pilates-Übungen eingebaut, die den ganzen Körper sowohl kräftigen als auch dehnen und strecken. Atemtechnik und Visualisierungstechniken führen zu mehr Körperbewusstsein und zu einem gesunden, straffen Körper. Abgeschlossen wird die Stunde mit einem ausgleichenden und entspannenden Stretching.

1414 ab Di, 26.09.23
16 x 8.30-9.30 Uhr € 107,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Behnke

1415 ab Fr, 22.09.23
16 x 10.25-11.25 Uhr € 117,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stadler-Str. 12 | Silvia Schwendtner



Pliening Rathausfahnen

Gesunder Rücken

Die häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen sind eine schwache Muskulatur, Fehl- und Überbelastungen, Bewegungsmangel oder kleine Verletzungen. Trainiere deinen Rücken, bevor er dir zur Last wird!

Mit gezielten, funktionellen Übungen wird die geschwächte Muskulatur gestärkt, Verspannungen werden gelindert oder gelöst und Verkürzungen behoben. Falsche Haltungsmuster werden aufgedeckt und ein neues Körperbewusstsein wird geschult – mit Herzkreislauftraining und flotter Musik.

1420 ab Do, 21.09.23
16 x 9.15-10.15 Uhr € 117,00
Neuaufnahmen sind nach Rücksprache möglich.
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stubler-Str. 12 | Silvia Schwendtner

Ganzheitliches Rückentraining

Du suchst einen Ausgleich zu einseitigen Belastungen und Bewegungsmangel im Alltag und willst – nicht nur – deinem Rücken etwas Gutes tun? Dann bist du in dieser umfassenden Gymnastikstunde genau richtig. Wir trainieren mit gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen den ganzen Rumpf mit besonderem Fokus auf Wirbelsäule und Rückenmuskulatur. Auch Bauch, Schultern, Po, Arme und Beine kommen nicht zu kurz. Für Abwechslung sorgen zudem verschiedene Geräte, die wir in unser Training integrieren. Beim ausgiebigen Stretching zum Schluss der Stunde wollen wir Verspannungen lösen und Verkürzungen lindern, ganz nebenbei kommen Körper und Geist zur Ruhe

1423 ab Do, 21.09.23
16 x 10.15-11.15 Uhr € 117,00
Neukeferloh, Bürgerhaus, Leonhard-Stubler-Str. 12 | Silvia Schwendtner

Aktives Rückentraining

Es ist manchmal schon ein ‚Kreuz‘ mit dem Kreuz. Krumm sitzen, falsch heben, einseitig belasten – fast jeder neigt zu diesen Nachlässigkeiten. Doch in vielen Fällen rächt sich der Körper. Rückenschmerzen sind die Folge.

Als Ausgleich zu einseitiger Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag sowie zur Gesundheitsvorsorge und Wiederherstellung finden Sie hier eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper mit besonderer Beachtung des Wirbelsäulenbereichs nach flotter Musik, verbunden mit viel Spaß und Entspannung am Schluss der Stunde. Für Damen und Herren geeignet.

Dieses Präventivangebot umfasst als Basisprogramm:

1. Kräftigung der Rumpfmuskulatur, um den muskulären Schutz der Wirbelsäule zu erreichen.
2. Dehnen und Entspannen verkrampfter, verspannter, bzw. verkürzter Muskulatur.
3. Mobilisieren der Wirbelsäule, um eine optimale Beweglichkeit der Wirbelsäule zu garantieren.
4. Koordinationsübungen, die sowohl die Bewegungsqualität als auch die Kreislauffähigkeit verbessern.
5. Erlernen von rückengerechten Bewegungen im Alltag.

1438 ab Mo, 18.09.23
17 x 15.45-16.45 Uhr € 113,00
Fit bleiben bis ins hohe Alter!
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Veronika Marcic

1439 ab Di, 19.09.23
17 x 20.15-21.15 Uhr € 113,00
Fit bleiben bis ins hohe Alter!
Pöring, Schule, Kreuzstr. 1 | Veronika Marcic

1441 ab Mi, 20.09.23
17 x 10.30-11.30 Uhr € 113,00
Fit bleiben bis ins hohe Alter!
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Veronika Marcic

1442 ab Mo, 18.09.23
15 x 20.30-21.30 Uhr € 100,00
Kein Kurs am 02.10./09.10.
Pöing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

hybrid Aktives Rückentraining

Es ist manchmal schon ein ‚Kreuz‘ mit dem Kreuz. Krumm sitzen, falsch heben, einseitig belasten – fast jeder neigt zu diesen Nachlässigkeiten. Doch in vielen Fällen rächt sich der Körper. Rückenschmerzen sind die Folge.

Als Ausgleich zu einseitiger Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag sowie zur Gesundheitsvorsorge und Wiederherstellung finden Sie hier eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper mit besonderer Beachtung des Wirbelsäulenbereichs nach flotter Musik, verbunden mit viel Spaß und Entspannung am Schluss der Stunde.

Für Damen und Herren geeignet. Dieses Präventivangebot umfasst als Basisprogramm:

1. Kräftigung der Rumpfmuskulatur, um den muskulären Schutz der Wirbelsäule zu erreichen.
2. Dehnen und Entspannen verkrampfter, verspannter, bzw. verkürzter Muskulatur.
3. Mobilisieren der Wirbelsäule, um eine optimale Beweglichkeit der Wirbelsäule zu garantieren.
4. Koordinationsübungen, die sowohl die Bewegungsqualität als auch die Kreislauffähigkeit verbessern.
5. Erlernen von rückengerechten Bewegungen im Alltag.

1443 ab Fr, 29.09.23
17 x 9.10-10.10 Uhr € 113,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Karin Schmid

1444 ab Di, 26.09.23
16 x 8.00-9.00 Uhr € 107,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Karin Schmid

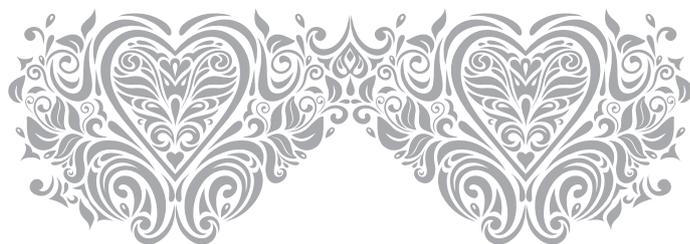
1445 ab Fr, 29.09.23
17 x 8.00-9.00 Uhr € 113,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Karin Schmid

Stabile Körpermitte = Starker Körper!

Rückenschmerzen sind leider eine Volkskrankheit und fast jeder Erwachsene kann ein Lied davon singen. Ob falsche Haltung, chronische Überlastung, eine unbedachte Bewegung oder ein Bandscheibenvorfall. Ursachen für Rückenschmerzen gibt es viele. Doch die gute Nachricht lautet: Durch das Training der Körpermitte bzw. der Haltung lassen sich viele Probleme verbessern.

Dieser Kurs bietet ein ganzheitliches Programm, das Ihren Rücken und damit Ihren ganzen Körper stärkt. Wenn Ihr Rücken und Ihre Körpermitte stark und kräftig sind, hat das Auswirkungen auf den gesamten Körper. Mit gezielten Übungen stärken wir die Muskulatur Ihres Rückens als auch die Bauchmuskeln als natürliche Gegenspieler. Zudem werden die Muskeln am Gesäß und an den Oberschenkel angesprochen. Auch der Nacken und die Schultern werden bei diesem Übungsprogramm nicht vergessen.

1446 ab Di, 19.09.23
15 x 17.10-18.10 Uhr € 105,00
Beweglichkeit und Gewichtsregulierung
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Frank Hauser



Lieblings STÜCKE
wie neu

First & Second Hand Boutique für exklusive Damenmode

Franz-Lehar-Str. 8 . 85591 Vaterstetten . 08106/301771
www.lieblingsstuecke-wie-neu.de



Rückenbewegung

Ein ausgewogenes Programm wohlthuerender Gymnastik aus Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Dehnübungen.

Zunächst mobilisieren wir die Wirbelsäule und den ganzen Körper durch fließende Bewegungen zur Musik. Danach folgen abwechslungsreiche Übungen mit und ohne Geräte.

Diese führen zu mehr Beweglichkeit der Wirbelsäule und zur Stärkung ihrer stützenden Muskulatur. Außerdem verbessern wir die Faszien-Elastizität, um so den ganzen Bewegungsapparat gesund und beweglich zu erhalten.

Mit Dehnen und Entspannen runden wir die Stunde ab.

1447 ab Mi, 20.09.23
15 x 9.45-10.45 Uhr € 100,00
Kein Kurs am 04.10./11.10.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

Rückenfit mit Yogaelementen

Mit einem System von Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen steigern wir unsere Sensibilität. In diesem Probehandeln erkennen wir an körperlichen Merkmalen Unter- oder Überforderungen des Alltags. Wir wollen ein Gespür für unsere individuelle Kraft und Zeit erarbeiten, um Fehlverhalten und Fehlhaltungen zu vermeiden, die auf Dauer zu Schmerzen und Gesundheitsstörungen führen. Damit wird eine sinnvolle Basis zu einer persönlichen Gesundheits-Vorsorge geschaffen.

Bitte Wolldecke, Bewegungskleidung und warme Socken mitbringen.

1449 ab Di, 10.10.23
15 x 11.00-12.00 Uhr € 100,00
Einstieg für Anfänger(innen) möglich!
unregelmäßige Kurstage!
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Karmen Skandali

Rücken plus

Beweglichkeit und ein schmerzfreier Rücken kommen nicht von ungefähr. Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke wollen bewegt werden. Steigt infolge von Bewegungsmangel die Belastung der Wirbelsäule, sind Rückenschmerzen in den meisten Fällen die Folge. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen bringen das Rückgrat ins Lot, bauen Verspannungen (z.B. im Schulter/Nackengebiet) ab und beugen ernsthaften Problemen vor. In diesem Plus-Kurs kräftigen wir geschwächte, inaktive Muskelgruppen, Schulen die Körperwahrnehmung und das Gleichgewicht, Steigern die Flexibilität durch Faszientraining, Lernen Entspannungstechniken kennen. Wir setzen dabei unterschiedliche Geräte und Hilfsmittel ein.

1450 ab Mo, 18.09.23
17 x 11.00-12.00 Uhr € 113,00
Für alle Könnertufen
am 20.3./3.7. kein Training
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

1451 ab Di, 19.09.23
17 x 9.00-10.00 Uhr € 113,00
21.3./27.6./4.7. kein Training
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

1453 ab Do, 14.09.23
17 x 8.30-9.30 Uhr € 113,00
23.3./29.6/6.7. kein Training
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

Bewegen statt Schonen für die sportliche Frau ab 40

Die Stunde startet mit Aufwärmübungen zur Mobilisation der Wirbelsäule und Elementen aus dem aktuellen Faszientraining. Verschiedene Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen sorgen dafür, dass das Bindegewebe geschmeidig bleibt. Anschließend wird der gesamte Körper, speziell aber die Rücken- und Bauchmuskulatur, trainiert. Geübt wird auch mit diversen Kleingeräten. Den Abschluss bilden Dehn- und Entspannungsübungen.

1454 ab Do, 28.09.23
15 x 19.45-20.45 Uhr € 100,00
Kein Kurs am 21.12.1
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

Beckenbodentraining

Der Beckenboden bildet mit den Bauchmuskeln, den Rückenmuskeln und dem Zwerchfell als oberem Abschluss unsere stabilisierende Mitte. Leider wird dieses Zentrum im Alltag durch einseitige Positionen, schweres Tragen, Schwangerschaft oder hormonelle Veränderungen, Belastungen ausgesetzt, die zu schwerwiegenden Problemen führen können (z.B. Kreuzschmerzen, Inkontinenz, Gebärmutterprolaps, Energielosigkeit etc.).

Effektives Core-Training besteht in der Hauptsache aus Übungen zum Erfühlen der natürlichen Beckenaufrechterhaltung, Stabilisation der WS und Stärkung der o.g. Muskeln. Nur für Frauen!
Der Kurs ist ein Präventivangebot und ersetzt keine Physiotherapie.

1455 ab Do, 14.09.23
17 x 9.30-10.30 Uhr € 113,00
23.3./29.6/6.7. kein Training
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz

1456 ab Mo, 18.09.23
17 x 10.00-11.00 Uhr € 113,00
am 20.3./3.7. kein Training
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Elke Lorenz



Beckenboden trifft Faszien

Wir wollen die Grundkenntnisse des Beckenbodentrainings vertiefen und erarbeiten neue Übungen um die muskulären und fasziellen Anteile des Beckenbodens anzusteuern und zu kräftigen. Gleichzeitig wollen wir Beschwerden vorbeugen, die durch Schwangerschaft, hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren und durch schweres Tragen hervorgerufen werden. Es werden zahlreiche Übungen erarbeitet, die im Alltag umgesetzt werden können.

1457 ab Do, 28.09.23
4 x 8.45-9.45 Uhr € 27,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Ertl

Beckenboden in Balance

anpassungsfähig, wohl und fit

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden ist wichtig für die Gesundheit. Hierfür ist ein langfristiges Training wichtig. Für ein gut funktionierendes Beckenboden arbeiten die Beckenboden-, Bein-, und Rumpfmuskeln sowie die Atmung eng zusammen. In diesem Kurs wird die Beckenboden-, Bein-, Bauch-, und Rückenmuskeln gezielt gekräftigt und die Wirbelsäule mobilisiert und stabilisiert. Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen unterstützen den gesamten funktionellen Ablauf und fließen in das Programm mit ein. Ziel des Kurses ist die Kräftigung der Beckenboden- Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule. Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen fördern die Fähigkeit innere Bewegungsabläufe der Atmung und des Beckenbodens wahrzunehmen und in den Alltag zu integrieren. Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke und kleines Kissen mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

1458 Sa, 03.02.24
13.00-17.00 Uhr € 30,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,
Bewegungsraum | Erika Rossmann



Gymnastik 60 plus

In diesem Kurs wird mit abwechslungsreichen Übungen schonend auf Gelenke, Muskeln und Wirbelsäule eingegangen. Wir üben mit verschiedenen Kleingeräten. Flotte Musik begleitet das Programm. Zum Abschluss werden gezielt zu Verkürzung neigende Muskeln und Sehnen schonend gedehnt, gelockert und entspannt.

Der Kurs ersetzt keine Krankengymnastik.

1462 ab Mo, 25.09.23
15 x 8.45-9.45 Uhr € 100,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Violeta Brandstätter

1463 ab Mo, 25.09.23
15 x 10.00-11.00 Uhr € 100,00
Poing, Anzinger Str. 1, Gemeinderaum |
Violeta Brandstätter

Wirbelsäulen- und Ausgleichs- gymnastik für Senioren

Die Wirbelsäule des alternden Menschen bedarf einer einfühlsamen Behandlung. Wir üben langsam und mit Körperbewusstsein ausschließlich im Sitzen. Sanfte Mobilisierung, Streckung und Kräftigung der Wirbelsäule werden dabei gefördert. Außerdem wollen wir Verspannungen wahrnehmen und abbauen.

Bitte beachten Sie: Dieser Kurs ersetzt keine Krankengymnastik!

1464	gebührenfrei
Mo, 18.09.23	10.30-11.30 Uhr
Mo, 25.09.23	10.30-11.30 Uhr
Mo, 09.10.23	10.30-11.30 Uhr
Mo, 23.10.23	10.30-11.30 Uhr
Mo, 06.11.23	10.30-11.30 Uhr
Mo, 20.11.23	10.30-11.30 Uhr
Mo, 04.12.23	10.30-11.30 Uhr
Mo, 18.12.23	10.30-11.30 Uhr
Mo, 15.01.24	10.30-11.30 Uhr
Mo, 22.01.24	10.30-11.30 Uhr
Mo, 05.02.24	10.30-11.30 Uhr
Mo, 19.02.24	10.30-11.30 Uhr

Kostenloses Angebot –

Anmeldung jedoch erforderlich!

für Teilnehmer der Appartements

unregelmäßige Termine – teils in den Ferien

Vaterstetten, CARECON-Wohnpark,
Fasanenstr., Festsaal | Edith Eder

1464A	gebührenfrei
Mo, 18.09.23	9.00-10.00 Uhr
Mo, 25.09.23	9.00-10.00 Uhr
Mo, 09.10.23	9.00-10.00 Uhr
Mo, 23.10.23	9.00-10.00 Uhr
Mo, 06.11.23	9.00-10.00 Uhr
Mo, 20.11.23	9.00-10.00 Uhr
Mo, 04.12.23	9.00-10.00 Uhr
Mo, 18.12.23	9.00-10.00 Uhr
Mo, 15.01.24	9.00-10.00 Uhr
Mo, 22.01.24	9.00-10.00 Uhr
Mo, 05.02.24	9.00-10.00 Uhr
Mo, 19.02.24	9.00-10.00 Uhr

unregelmäßige Termine – teils in den Ferien

Vaterstetten, OHA Offenens Haus der AWO |
Edith Eder

Alltagsfit für Senioren

Um fit für den Alltag zu bleiben, beginnen wir die Stunde mit wechselnden Aufwärmspielen um die Merkfähigkeit, Koordination und die Ausdauer zu trainieren. Anschließend wird die Alltagstauglichkeit der Muskeln mit sanften Kräftigungs- und Balanceübungen verbessert. Trainiert wird im Gehen, Stehen und auf dem Stuhl. Am Ende der Stunde werden wir den Körper dehnen, um die Beweglichkeit zu erhalten. Unser Motto ist: 30 Jahre lang 60 bleiben.

Bitte rutschfeste, saubere Schuhe mitbringen

1466 ab Di, 10.10.23
15 x 9.30-10.30 Uhr € 100,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Karmen Skandali

Rückenfit im Alter

Mit starkem, aufrechtem Rücken in den Ruhestand ist unser Motto.

Nach einem sanften Aufwärmtraining zur Schulung der Merkfähigkeit, Koordination und Ausdauer trainieren wir die Kraft und die Beweglichkeit des Rückens mit verschiedenen Hilfsmitteln. Hinzu kommen Tipps für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag. Zum Abschluss werden die verspannten Muskelbereiche noch gedehnt und entspannt.

Bitte ein Handtuch oder eine Decke mitbringen und rutschfeste, saubere Schuhe.

1467 ab Di, 10.10.23
15 x 8.30-9.30 Uhr € 100,00
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Karmen Skandali

Fit und beweglich auch im Alter!

In Bewegung bleiben! Lautet unser Motto.

Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmer, die bisher keinen Sport gemacht haben. Ziel dieser Stunde ist es mit Kraft- und Balancetraining den ganzen Körper zu trainieren und das Risiko für Stürze zu reduzieren. Geübt wird hauptsächlich im Sitzen. Mit viel Spaß, Freude an der Bewegung und dem Wissen, dass es gut tut, trainieren die Teilnehmer jede Woche schwerpunktmäßig Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit in Kombination mit Atemübungen.

Beim Aufwärmen gehen die Kursteilnehmer zu wechselnder Musik durch die Halle und machen z. B. dabei große oder kleine Schritte, balancieren vorwärts und rückwärts, gehen Figuren, überwinden Hindernisse, üben den Einbandstand mit offenen oder geschlossenen Augen.

Im Stuhlkreis werden abwechslungsreiche Übungen für Arme, Rumpf und Beine mit wechselnden Handgeräten wie z. B. Bändern, Weichbällen, Stäben, und vieles mehr, vorgestellt.

Zwischen den Stuhlübungen werden Gleichgewichtsübungen im Stehen trainiert. Damit auch das Gehirn nicht zu kurz kommt, werden bei den Übungen verschiedene Koordinationsaufgaben angeboten.

Der Stundenausklang erfolgt mit einer kurzen Übung zur Entspannung oder einem Spiel.

Alles zusammen fördert die Beweglichkeit und das Gefühl sich etwas Gutes getan zu haben.

Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen!

1468 € 110,00

Fr, 29.09.23	15.00-16.00 Uhr
Fr, 06.10.23	15.00-16.00 Uhr
Fr, 13.10.23	15.00-16.00 Uhr
Fr, 20.10.23	15.00-16.00 Uhr
Fr, 27.10.23	15.00-16.00 Uhr
Fr, 10.11.23	15.00-16.00 Uhr
Fr, 17.11.23	15.00-16.00 Uhr
Fr, 24.11.23	15.00-16.00 Uhr
Fr, 01.12.23	15.00-16.00 Uhr
Fr, 08.12.23	15.00-16.00 Uhr
Fr, 15.12.23	15.00-16.00 Uhr
Fr, 22.12.23	15.00-16.00 Uhr
Fr, 12.01.24	15.00-16.00 Uhr
Fr, 19.01.24	15.00-16.00 Uhr
Fr, 26.01.24	15.00-16.00 Uhr

Termine unregelmäßig – z.T. in den Ferien

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefanie Hobucher

Wer rastet, der rostet

Diesem Ausspruch kommt gerade in Zeiten von 'Zwangspausen' durch körperliche Einschränkungen eine große Bedeutung zu.

Ziel dieses Kurses ist es, die Funktionalität sozusagen von Kopf bis Fuß zu erhalten, sowie neue Mobilität, Stabilität und Lebensfreude zu gewinnen. Ein abwechslungsreiches Stundenprogramm möchte durch entlastende Übungen das Körperbewußtsein fördern.

Eventuellen sogenannten Schmerzerinnerungen und möglichem Leistungsabbau gilt es entgegen zu wirken. Dabei erweist sich auch eine harmonisierende, wohltuende Entspannung am Ende des Trainings als hilfreich.

Die Kursleiterin ist staatl. anerkannte Physiotherapeutin.

1469 € 80,00

Di, 19.09.23	9.15-10.15 Uhr
Di, 26.09.23	9.15-10.15 Uhr
Di, 10.10.23	9.15-10.15 Uhr
Di, 24.10.23	9.15-10.15 Uhr
Di, 07.11.23	9.15-10.15 Uhr
Di, 21.11.23	9.15-10.15 Uhr
Di, 05.12.23	9.15-10.15 Uhr
Di, 19.12.23	9.15-10.15 Uhr
Di, 16.01.24	9.15-10.15 Uhr
Di, 23.01.24	9.15-10.15 Uhr
Di, 06.02.24	9.15-10.15 Uhr
Di, 20.02.24	9.15-10.15 Uhr

Für Personen mit körperlichen Einschränkungen unregelmäßige Termine – teils in den Ferien

Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Edith Eder

1469A ab Di, 19.09.23

12 x 11.00-12.00 Uhr € 80,00

Für Personen mit körperlichen Einschränkungen unregelmäßige Termine – teils in den Ferien

Vaterstetten, Bahnhofstr. 30, TamTam-Studio |
Edith Eder

TK-Rücken basic – Das Allround-Krafttraining

Rückenschmerzen sind weit verbreitet. Kaum jemand, der noch nie darüber geklagt hätte. Um Beschwerden der Rücken- und Nackenmuskulatur vorzubeugen, hat sich gezieltes Muskeltraining besonders gut bewährt.

Eine speziell ausgebildete Kursleitung führt Sie durch ein ausgefeiltes Rückenprogramm mit Theorie und Praxis. Sie erwarten ein interessanter Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Alle diese Faktoren gehören dazu, um den Rücken langfristig in Form zu halten. Übungen mit Physiobällen oder Latexbändern wechseln sich mit beruhigenden Entspannungssequenzen ab. Außerdem wird die Körperwahrnehmung geschult. Denn nur, wenn Sie Ihren Körper und seine Signale spüren, können Sie Ihren Rücken gezielt schulen.

Während des Kurses erhalten Sie speziell für das Rückentraining entwickelte TK-Begleitmaterialien. So können Sie auch zu Hause die theoretischen Inhalte nachschlagen und mit anschaulichen Anleitungen und Tipps Ihren Rücken individuell weiter trainieren.

FÖRDERUNG DURCH KRANKENKASSEN MÖGLICH – Manche Krankenkassen übernehmen die Kosten nach erfolgreichem Besuch ganz oder teilweise, wenn eine regelmäßige Teilnahme durch die Kursleitung bestätigt wird.

1470 ab Mi, 20.09.23
9 x 18.30-19.30 Uhr € 120,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Linda Renner

1470F ab Mi, 06.12.23
9 x 18.30-19.30 Uhr € 120,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Linda Renner

1471 ab Mi, 20.09.23
9 x 19.45-20.45 Uhr € 120,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Linda Renner

1471F ab Mi, 06.12.23
9 x 19.45-20.45 Uhr € 120,00
Ohne Vorkenntnisse
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Linda Renner

Präventive Bewegungsschulung mit Wirbelsäulengymnastik

Durch mit Achtsamkeit und Bewusstheit durchgeführte Bewegungen wollen wir Sportverletzungen und Erkrankungen im Bewegungsapparat vorbeugen.

Dabei werden die Organtätigkeit angeregt, die Durchblutung im gesamten Körper gefördert, das Immunsystem gestärkt und (Ver-) Spannungen ausgeglichen.

Wichtige Faktoren für wirksame Bewegungsschulung sind Kontinuität und die Freude beim Training in der Gruppe.

1482 ab Di, 26.09.23
15 x 18.00-19.00 Uhr € 100,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Monika Bätz

1483 ab Di, 26.09.23
15 x 19.00-20.00 Uhr € 100,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Monika Bätz



GRAF bürodesign GmbH
Büro + Objekteinrichtung

- Beratung
- Planung
- Realisierung

GRAF bürodesign GmbH
Büro + Objekteinrichtung
Benediktbeuernstraße 1
85652 Pliening
fon 08121/80624
fax 08121/80697
info@graf-buerodesign.de
www.graf-buerodesign.de

1485 ab Di, 26.09.23
15 x 17.45-18.45 Uhr € 100,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Andrea Schuhbauer

1486 ab Mo, 25.09.23
15 x 9.00-10.00 Uhr € 100,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Monika Bätz

Rundum fit – Problemzongymnastik

Für alle Damen, die ihren Körper (wieder) in Form bringen wollen. Nach der Aufwärmphase kommt ein Übungsteil zur Verbesserung der Kondition. Anschließend werden gezielt verschiedene Partien trainiert, wobei der Schwerpunkt bei den typisch weiblichen Problemzonen liegt. Bauch-, Po- und Oberschenkelmuskulatur werden gekräftigt und das Gewebe gestrafft. Am Ende werden die beanspruchten Muskelgruppen gedehnt und entspannt. Geübt wird mit viel Spaß zu flotter Musik.

1490 ab Mo, 18.09.23
17 x 9.15-10.15 Uhr € 113,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Deimel

1491 ab Do, 28.09.23
15 x 18.00-19.00 Uhr € 100,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Monika Bätz

1492 ab Do, 28.09.23
15 x 19.00-20.00 Uhr € 100,00

Zorneding, Lärchenstr. 29 | Monika Bätz

1493 ab Mo, 18.09.23
17 x 10.30-11.30 Uhr € 113,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Brigitte Deimel

Nordic Walking

- Durch effektiven Stockeinsatz beim Gehen ist das Nordic Walking 40-50% effektiver als Walking ohne Stöcke
 - Gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit 30% weniger Belastung für den Bewegungsapparat als beim Joggen
 - Ganzheitliches Training der ca. 600 Muskeln, also 90% der Muskulatur des gesamten Körpers, dadurch sehr hoher Energieverbrauch und Fettverbrennung
 - Mobilisation der Schulter-, Nacken- und Rumpfmuskulatur, Stärkung des Immunsystems sowie Förderung des Abbaus von Stresshormonen
- Dieser Kurs enthält Übungen und kleine Pausen und ist für Anfänger und Geübte, die Ihre Technik überprüfen lassen wollen, geeignet.

Mitzubringen: Nordic Walking Stöcke, Laufschuhe und wetterfeste Kleidung.

1499 ab Fr, 15.09.23
3 x 17.00-18.30 Uhr € 30,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Labitzke

Krafttraining für Einsteiger

Du möchtest Krafttraining ausprobieren, aber bist etwas überfordert, wie du starten sollst? Dafür gibt es keinen Grund. Gewichte sind leicht – jedenfalls leicht zu verstehen. Und es lohnt sich, sie richtig zu beherrschen. Durch Krafttraining stärkst du dein Herz, sorgst für gesündere Gelenke und Knochen und beschleunigst deinen Stoffwechsel. Beim Krafttraining geht es nicht nur darum, Muskelmasse aufzubauen, wie viele vielleicht zunächst denken. Krafttraining stärkt nicht nur die Knochen, Sehnen und Bänder, es kräftigt auch das Immunsystem und die Willenskraft. Außerdem ist das Leben ein Stück einfacher, wenn man mehr Kraft hat.

In diesem Kurs lernst Du den richtigen Umgang an Kraftmaschinen und Übungen mit freien Hilfsmitteln.

Der Kurs findet im Kraftraum bei den Turnhallen statt.

1500 ab Do, 21.09.23
15 x 16.00-17.00 Uhr € 105,00

Vaterstetten, Grund- und Mittelschule,
Hans-Luft-Weg 6, Turnhalle | Andreas Schernus

Krafttraining für Senioren

Schwitzen statt liegen – auch im Alter sollten wir uns sportlich betätigen. So kann dem natürlichen Muskelverlust entgegengewirkt und ein gefährlicher Sturz vermieden werden. Das Training sollte jedoch auf das Alter und den körperlichen Zustand der Seniorinnen und Senioren abgestimmt sein. Wir zeigen Ihnen, warum Krafttraining im Alter gesund ist.

In diesem Kurs lernst Du den richtigen Umgang an Kraftmaschinen und Übungen mit freien Hilfsmitteln.

Der Kurs findet im Kraftraum bei den Turnhallen statt.

1500A ab Fr, 22.09.23
15 x 16.00-17.00 Uhr € 105,00

Vaterstetten, Grund- und Mittelschule,
Hans-Luft-Weg 6, Turnhalle | Andreas Schernus

Funktionelles Training

Funktionelles Training eine ganzheitliche Trainingsart, bei der alltagsnahe Bewegungen ausgeführt werden, die mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Dabei lässt sich das Training sowohl mit Gewichten als auch mit dem eigenen Körpergewicht durchführen.

Funktionelles Training ist für jeden, der seine Körperwahrnehmung schulen, seine Fitness verbessern oder seine Leistung in bestimmten Sportarten steigern will.

Voraussetzung für das Funktionelles Training ist eine gewisse Muskelspannung und ein Gefühl für den eigenen Körper in Bewegung.

Der Kurs findet im Krafraum bei den Turnhallen statt.

1500B ab Fr, 22.09.23
15 x 17.10-18.10 Uhr € 105,00
Vaterstetten, Grund- und Mittelschule,
Hans-Luft-Weg 6, Turnhalle | Andreas Schernus

Barre – Das Workout an der Ballettstange

Dieses sehr effiziente Ganzkörpertraining verbindet Elemente aus dem Ballett, Pilates und Yoga.

Dynamische Übungsfolgen an der Stange und auf der Matte wechseln sich ab. Das Workout ist auch ohne Springen sehr intensiv und macht zu motivierender Musik viel Spaß!

Es werden eine feste Körpermitte, schlanke Beinmuskulatur, ein knackiger Po und definierte Arme geformt. Am Ende der Stunde gibt es immer eine wohlverdiente Yogaentspannung mit leichten Dehnübungen.

Das Stundenbild ist für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.

1501 ab Mo, 18.09.23
16 x 19.15-20.15 Uhr € 107,00
Kein Kurs am 18.12.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

1503 ab Mi, 20.09.23
16 x 19.10-20.10 Uhr € 107,00
Kein Kurs am 20.12.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

Cardio-Barre

Barre-Workout intensiv! Wir erhöhen im gewohnten Ganzkörpertraining an der Ballettstange das Tempo. Es gibt mehr Stützübungen und einen regelmäßigen Einsatz von Gewichten, Sliders und des Resistance-Bandes.

Im zweiten Teil schließt ein HIIT-Training an, das noch einmal richtig die Fettverbrennung ankurbelt! Zwischendurch wird gestretcht und am Ende in aller Ruhe mit faszialen Yogaübungen der Körper gedehnt und entspannt.

1505 ab Mi, 20.09.23
16 x 18.00-19.00 Uhr € 107,00
Kein Kurs am 20.12.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Bianca Posselt

Aroha

BODY MIND SOUL

Aroha ist ein Mix aus kraftvollen, aber auch spannenden Bewegungen – inspiriert von Haka (neuseeländischer Kriegstanz der Maori), Elementen aus der Kampfkunst und dem Tai Chi. Das ausdauerfördernde Training weckt die Kraft der Mitte und fördert ein positives Körpergefühl. Aroha wirkt effektiv auf das Herz-Kreislauf-System, festigt Gesäß, Beine und Bauch und kurbelt die Fettverbrennung an. Abschließend runden gezielte, abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung und zur Erhaltung der Beweglichkeit sowie eine kurze Entspannung die Stunde ab.

Keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte Bewegungskleidung mitbringen.

1508 ab Mi, 27.09.23
15 x 9.00-10.00 Uhr € 100,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Christine Jerat

Workshop: „Functional Workout“

Du möchtest mehr über Functional Training und seine Möglichkeiten für den Alltag erfahren? Dann bist du bei diesem Workshop richtig!

Der Dozent zeigt dir:

- Wie du deinen Körper angemessen auf die bevorstehende Trainingssession vorbereitest (funktionelles Warm-up)
- Du lernst eine Vielzahl von Übungen mit dem eigenem Körpergewicht und Kleingeräten kennen.
- Die richtige Übungsausführung, Übungsabfolge und Korrekturmaßnahmen zu ausgewählten Übungen
- Wie du die Trainingsintensität bei den Übungen steuern kannst und sie mit deinen Zielen in Einklang bringst

Nach erfolgreicher Workshop-Teilnahme bekommst Du ein Zertifikat und kannst Dich auf jeden Fall zu den Functional Fitness Kennern zählen!

Der Kurs ist für Alle geeignet die das Thema interessiert und Übungsleiter, welche einfach mehr Input für Ihre Arbeit mit den Kunden brauchen.

Mehr Infos zum Dozenten findest Du unter: www.hauser-sports.de

1510 So, 17.09.23
9.30-16.00 Uhr € 95,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Frank Hauser

Bodystyling

Bodystyling ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Ganzkörpertraining.

Mit Hilfsgeräten wie kleinen Gewichten oder Tubes (Gummibänder) wird der Rücken gekräftigt, werden Bauch, Beine und Po gestrafft, Sehnen und Bänder gedehnt – Formung, Definition sowie Fettabbau und Straffung!

Bitte eigene Matte mitbringen!

1515 ab Do, 28.09.23
15 x 19.00-20.00 Uhr € 100,00
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße | Sonja Ugrik

Bodyfit

Du bist auf der Suche nach einem abwechslungsreichen Workout? Dann probier's doch mit Bodyfit. Mit verschiedenen Kleingeräten wie beispielsweise Step-Boards oder Hanteln sowie unserem eigenen Körpergewicht bringen wir unser Herz-Kreislauf- und unser muskuläres System zum Arbeiten und sorgen für ein effektives und abwechslungsreiches Training. Ein großer Vorteil dabei: Jeder Teilnehmer kann die Intensität der Übungen auf seine individuelle körperliche Verfassung abstimmen. Langweilig wird's bestimmt nicht.

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene

1516 ab Di, 10.10.23
7 x 18.25-19.25 Uhr € 47,00
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,
Seiteneingang | Julia Adam

1517 ab Di, 09.01.24
5 x 18.25-19.25 Uhr € 33,00
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,
Seiteneingang | Julia Adam

Fit-Mix

Ein idealer Mix für Kraftausdauer – schnörkellos und voller Energie!

Den Körper in Form und das Herz in Schwung bringen, dazu ein Training zur Straffung der Körperpartien an Armen, Beinen, Bauch und Po. Muskelaufbau bringt Fettabbau, das Cardio-/Intervalltraining verbessert die Kondition, Stretch- und Relax-Übungen bringen zur Ruhe.

Dabei kommen viele Kleingeräte zum Einsatz: Steps, Hanteln, Tubes und anderes mehr. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

1518 ab Fr, 29.09.23
17 x 8.30-9.30 Uhr € 113,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Sabine Behnke

fitnessMix

Ein idealer Mix für Kraftausdauer – schnörkellos und voller Energie!

Den Körper in Form und das Herz in Schwung bringen, dazu ein Training zur Straffung der Körperpartien an Armen, Beinen, Bauch und Po. Muskelaufbau bringt Fettabbau, das Cardio-/Intervalltraining verbessert die Kondition, Stretch- und Relax-Übungen bringen zur Ruhe.

Dabei kommen viele Kleingeräte zum Einsatz: Steps, Hanteln, Tubes und anderes mehr. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

1519 ab Do, 21.09.23
15 x 19.00-20.00 Uhr € 100,00
Kein Kurs am 09.11.
Poing, Turnhalle der GS an der
Karl-Sittler-Straße | Brigitte Tillmann

1520 ab Di, 19.09.23
14 x 18.00-19.00 Uhr € 93,00
Kein Kurs am 07.11.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Tillmann

1521 ab Di, 19.09.23
14 x 19.15-20.15 Uhr € 93,00
Kein Kurs am 07.11.
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Brigitte Tillmann



Wake-Up-Fitness

Das abwechslungsreiche Gymnastikprogramm produziert Glückshormone, gute Laune stellt sich ein. Das Herz-Kreislauf-Training zum Aufwärmen macht den Fettpösterchen Beine. Kräftigungsübungen für Rücken, Bauch, Beine und Po formen die Figur. Mit erholsame Dehnungs- und Entspannungsübungen starten Sie ausgeglichen und voller Elan in den Tag.

1523 ab Di, 19.09.23
16 x 8.00-9.00 Uhr € 112,00
Kleinstgruppe
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Sabine Dreißig

Fit und mobil von Kopf bis Fuß

ein abwechslungsreiches und effektives Ganzkörper-Training

Wer sich gern bewegt und Sport treibt, steigert seine Lebensqualität, verbessert die Fitness und die Gesundheit von Körper und Geist. Wir trainieren von Kopf bis Fuß unsere Mobilität und kräftigen unsere gesamte Muskulatur mit unserem eigenen Körpergewicht und auch mit div. Kleingeräten. Balance- und Dehnübungen sind ebenso Bestandteil der Stunde wie einfache Koordinationsübungen für ein „fittes“ Gehirn. Wir trainieren im Gehen, Stehen, im Sitzen und auf der Matte. Musik darf natürlich nicht fehlen – so kommt die gute Laune praktisch von selbst. Der Kurs ist für alle geeignet, die Ihre Mobilität und Fitness verbessern und den gesamten Körper trainieren möchten. Bitte mitbringen: Sportkleidung und -schuhe, großes und kleines Handtuch, Freude an der Bewegung und ein Getränk.

Veranstalter: vhs Grafing

1528 ab Mi, 18.10.23
12 x 19.30-20.30 Uhr € 72,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,
Bewegungsraum | Helga Neigenfind-Cerovsky

Zurück zu alter Fitness!

Haben Sie Lust auf mehr Kondition, mehr Muskeln und Verbesserung der Koordinationsfähigkeit? Wollen Sie tatsächlich mal die guten Vorsätze in die Tat umsetzen und wieder ein wenig Sport treiben, anstatt jeden Abend im Sessel zu sitzen...? Also raus aus dem Haus – jetzt gibt es den idealen Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger zwischen 30 und 60 Jahren!

1529 ab Mi, 27.09.23
16 x 20.00-21.00 Uhr € 107,00
Pöing, Turnhalle der GS an der
Karl-Sittler-Straße | N.N.

Step Aerobic

Step Aerobic ist eine Übungsstunde für Anfänger und Fortgeschrittene. Hier werden aus Grundschritten teilweise neue Variationen vorgestellt und geübt. In dieser Stunde erarbeiten wir gemeinsam eine abwechslungsreiche Schrittfolge. Dann folgt ein Finale, in dem wir das Erlernte in einem kompletten Musikstück zusammenstellen. Keine Angst... – jeder kann das lernen und sicher haben alle Spaß dabei!

1531 ab Mo, 25.09.23
17 x 17.45-18.45 Uhr € 113,00
Pöing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,
Seiteneingang | Heike Pieper

Konditionsgymnastik & Workout

Wer gerne gleich in der Früh sporteln möchte, sich aber nicht auf einen fixen Tag festlegen kann, hat hier gleich drei Möglichkeiten zur Auswahl. In einem Kurs eingeschrieben ist, es auch möglich eine versäumte Stunde an einem anderen Wochentag nachzuholen. (Tausch zwischen 1534/1535 ist möglich.)
„Muskel einmal, und jedes Mal eine Muskelgruppe ganz besonders“ – nach diesem Motto werden Kondition und Ausdauer mit viel Power geschult. Auch in der zweiten Stundenhälfte kommen verschiedene Geräte und Hilfsmittel im Workout zum Einsatz. Dehnübungen und Entspannung runden die Einheiten ab.

1533 ab Fr, 29.09.23
15 x 8.00-9.00 Uhr € 100,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefanie Ederer

1534 ab Di, 26.09.23
15 x 8.00-9.00 Uhr € 100,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Stefanie Ederer

1535 ab Mo, 25.09.23
15 x 18.45-19.45 Uhr € 100,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Christine Frenzel

STRONG Nation®

Genug mit dem Zählen von Wiederholungen. Trainiere ab jetzt zum Beat. STRONG Nation® vereint Eigengewichts-, Muskel-, Cardio- und plyometrisches Training, bei dem die Bewegungen synchron zur extra dafür komponierten Musik ausgeführt werden. Da sitzt einfach alles perfekt: Jeder Squat, Lunge, jeder Burpee – sie alle werden durch die Musik angetrieben. So schaffst du auch die letzte Wiederholung und vielleicht sogar noch fünf weitere.

In jedem Kurs verbrennst du Kalorien und stärkst dabei deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. Plyometrische bzw. explosive Übungen wie z. B. Knieheben, Burpees, und Jumping Jacks wechseln sich mit isometrischen Übungen wie z. B. Lunges, Squats, und Kickbox-Bewegungen ab. STRONG Nation® Trainer wechseln Musik und Übungen regelmäßig aus, damit du deine Grenzen immer weiter stecken kannst.

1536 ab Mi, 20.09.23
15 x 18.15-19.15 Uhr € 110,00
Vaterstetten Turnhalle Grundschule,
Wendelsteinstraße 8 | Ulrica Griffiths

Easy-Fit-Dance – Tanz dich fit!

Easy Fit Dance ist – ähnlich wie Zumba – eine Mischung aus Tanz und Fitness-Training. Mit einfachen Choreografien und einer Vielfalt an Tanzstilen und Musikrichtungen (Salsa, Hip-Hop, Reggaeton, Bachata, Bollywood, Boogie und vieles mehr) trainieren wir mit viel Spaß den Körper mühelos, verbessern die Kondition und lockern und kräftigen die Körpermitte.

Die Stunde ist für alle geeignet, die gerne tanzen und Fitness mit Spaß verbinden wollen. Easy Fit Dance wird einzeln getanzt, ein Partner / eine Partnerin ist nicht erforderlich. Alles was man braucht, ist Freude an Musik und Bewegung.

1538 ab Mi, 11.10.23
15 x 16.45-17.45 Uhr € 100,00
Am 10. & 17.01. übernimmt unsere Dozentin
Ivonne Walter das Training
Pöing, vhs, Friedensstr. 5 | Elke Kressirer und

Ivonne Walter

Fit to Dance

Für Alle die sich gerne bewegen. Diese Kurs wird Dich nicht nur körperlich richtig fit machen, sondern durch seine Vielseitigkeit auch mental und vor allem emotional mitreißen.

Tänze und Musik aus allen Genres, für Jeden geeignet, unabhängig von tänzerischen Vorkenntnissen, Alter oder Fitnessstand. Beweg Dich alleine mit leichten Choreografien zur Musik und habe Spaß dabei. Hier geht es nicht um Leistung sondern um Lebensfreude. Tanzen ist Träumen mit den Füßen und hilft auch bekanntlich präventiv gegen Demenz. Was Du brauchst, Lust sportliche bequeme Kleidung, Sportschuhe und was zu trinken.

Wir freuen uns auf Dich :-)

1539 ab Mi, 04.10.23
15 x 18.05-19.05 Uhr € 135,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Miriam Waigt

Zumba®

Zumba® ist eine neue Fitness-Art, die sich immer mehr der Nachfrage und Beliebtheit erfreut. Sie basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“: sich zur Musik bewegen und Spaß daran haben.

Dies wird motiviert durch lateinamerikanische und exotische Rhythmen. Dabei fließen Tanzgrundschritte von Basis-Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Salsa, Reggaeton mit ein (man muss aber nicht tanzen können, um mitzukommen), die mit Fitnessübungen verschmelzen.

Alles zusammen ein perfektes Workout, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen strafft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht.

1540 ab Mo, 18.09.23
17 x 17.45-18.45 Uhr € 113,00
Mit Acting Dance-Elementen
Pöing, Schule, Kreuzstr. 1 | Nicole Schnabl

1541 ab Mi, 27.09.23
10 x 20.15-21.15 Uhr € 67,00
Pöing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße |
Ivonne Walter

1541F ab Mi, 10.01.24
5 x 20.15-21.15 Uhr € 33,00
Pöing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße |
Ivonne Walter

1542 ab Do, 28.09.23
15 x 17.15-18.15 Uhr € 100,00
Kein Kurs am 23.11.
Pöing, vhs, Friedensstr. 5 | Katharina Hauth

1543 ab Fr, 15.09.23
17 x 9.15-10.15 Uhr € 115,00
Zumba in der Kleingruppe!
Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Nicole Schnabl

1544 ab Mi, 20.09.23
15 x 19.25-20.25 Uhr € 110,00
Vaterstetten Turnhalle Grundschule,
Wendelsteinstraße 8 | Ulrica Griffiths

Zumba®-Fitness

Ohne Hüpfen und Springen ist Zumba® auch etwas für alle über 50!

Bei lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen macht es einfach Spaß sich zu bewegen und so wird ganz nebenbei die Beweglichkeit gefördert. Tanzgrundschritte von Basis-Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Salsa, Reggaeton fließen mit ein (man muss aber nicht tanzen können, um mitzukommen!) und werden mit Fitnessübungen verbunden.

Alles zusammen ein perfektes Workout, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen strafft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht!

1545 ab Di, 26.09.23
16 x 18.10-19.10 Uhr € 107,00

Bei Bedarf kann der Präsenz-Kurs auf online umgestellt werden.

Neukeferloh, Bürgerhaus,
Leonhard-Stadler-Str. 12 | Gabriele Hercog

Zumba® Fitness & Zumba® Toning Mix

Zumba® Fitness & Zumba® Toning Mix sind eine Fitness-Art, die sich immer mehr der Nachfrage und Beliebtheit erfreut. Sie basiert auf dem Prinzip FUN AND EASY TO DO: sich zur Musik bewegen und Spaß daran haben. Dies wird motiviert durch lateinamerikanische und exotische Rhythmen. Dabei fließen Tanzgrundschritte von Basis-Rhythmen wie Merengue, Cumbia, Salsa, Reggaeton mit ein, die mit Fitnessübungen verschmelzen. Bei Zumba® Toning werden gezielt einzelne Muskeln mit den Toning-Sticks im Rhythmus bewegt, um den Muskel zu straffen und die Muskeldefinition gezielt zu fördern. Durch die Bewegungen zur Musik entsteht ein einzigartiges Ganzkörpertraining, das gezielt die Kondition und den Muskelaufbau verbessert. Die Tanzelemente sind einfach zu erlernen. Sie werden mit Spaß Kalorien verbrennen, Ihren Körper formen und Muskeln aufbauen.

Alles zusammen ein perfektes Workout, das die Muskulatur stärkt, viele Körperstellen strafft, Kondition bringt und vor allem einfach Spaß und Freude macht.

1546 ab Do, 28.09.23
10 x 18.00-19.00 Uhr € 67,00

Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,
Seiteneingang | Ivonne Walter

1546F ab Do, 11.01.24
5 x 18.00-19.00 Uhr € 33,00

Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,
Seiteneingang | Ivonne Walter

1547 ab Di, 26.09.23
9 x 19.40-20.40 Uhr € 60,00

Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,
Seiteneingang | Ivonne Walter

1547F ab Di, 09.01.24
5 x 19.40-20.40 Uhr € 33,00

Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,
Seiteneingang | Ivonne Walter



Zumba® Toning

Zumba® Toning ist wie Zumba® Fitness ein Fitness-Workout inspiriert durch lateinamerikanische Rhythmen. Der Unterschied bei Zumba® Toning im Vergleich zu Zumba® Fitness ist, dass bei Zumba® Toning mit Toning-Sticks (kleine Hanteln) gearbeitet wird. Bei Zumba® Toning werden gezielt einzelne Muskeln mit den Toning-Sticks im Rhythmus bewegt, um den Muskel zu straffen und die Muskeldefinition gezielt zu fördern. Durch die Bewegungen zur Musik entsteht ein einzigartiges Ganzkörpertraining, das gezielt die Kondition und den Muskelaufbau verbessert. Die Tanzelemente sind einfach zu erlernen. Sie werden mit Spaß Kalorien verbrennen, Ihren Körper formen und Muskeln aufbauen.

1548 ab Mo, 25.09.23
10 x 19.00-20.00 Uhr € 67,00

Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,
Seiteneingang | Ivonne Walter

1548F ab Mo, 08.01.24
5 x 19.00-20.00 Uhr € 33,00

Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a,
Seiteneingang | Ivonne Walter

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist eine sanfte Variante von Zumba® Fitness – eine flotte Mischung aus Tanz und Aerobic aber ohne Hüpfen und Springen. Geeignet für jedes Alter und alle, die ein gelenkschonendes Training bevorzugen.

1560 ab Mo, 18.09.23
17 x 11.00-12.00 Uhr € 113,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Nicole Schnabl

1561 ab Mo, 25.09.23
15 x 8.45-9.45 Uhr € 100,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Lina Zeller

1562 ab Di, 17.10.23
14 x 9.40-10.40 Uhr € 93,00

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Lina Zeller

4STREATZ – Das Dance-Fitness-Workout



4STREATZ ist das dynamische Dance-Fitness-Workout für jeden Menschen mit Spaß an Bewegung! Egal mit welchem Level Du zu uns kommst: 4STREATZ passt sich Deiner Stufe an, damit Du nie den Spaß am Schwitzen verlierst!

1570 ab Di, 19.09.23
15 x 20.05-20.50 Uhr € 99,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sebastian Hollmann

1570B ab Di, 19.09.23
15 x 20.50-21.35 Uhr € 99,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sebastian Hollmann

1572 ab Mo, 25.09.23
15 x 20.00-21.00 Uhr € 105,00

60min Powerworkout
Poing, Dreifach-Turnhalle, Plieninger Straße |
Sebastian Hollmann

Tae Bo – Aerobic im Box- und Kampfsportstil

Tae Bo ist ein effektives Ganzkörpertraining, basierend auf den Grundtechniken des Box- und Kampfsportes. Es kombiniert Kampfsportkomponenten mit Ausdauer- und Muskelkräftigungselementen.

Der Trainer, Dieter Orth, hat die Gesundheitstrainerlizenz des BKB, ist Fachübungsleiter Karate und Träger des 2. DAN (Schwarzgurt).

Tai Bo ist ein effektives Training sowohl für Anfänger, als auch für Profis, für Frauen und Männer! Das Training wird mit einem ausgiebigen Warm-Up und Pre-Stretch beginnen. Nach einem kurzen Techniktraining, bei dem die Kicks und Schläge langsam trainiert werden, geben wir so richtig Gas. Zu schneller Musik (Taktgefühl von Vorteil) werden die zuvor geübten Elemente in wirklich ganz einfachen Kombinationen trainiert. Zwischendurch gibt es immer wieder Ausdauer-Übungen. Wenn wir uns dann so richtig ausgepowert haben, gibt es noch ein wenig Stretching und Entspannungsübungen, um nach dem Training so richtig zu relaxen. Ein Ganzkörpertraining (Rücken, Arme, Bauch, Beine, Po) der besonderen Art mit dem Effekt des Fatburners!

Bitte mitbringen: Trainingsanzug und was zum Trinken, trainiert wird barfuß.

1601 ab Mo, 18.09.23
15 x 19.00-20.00 Uhr € 129,00

Für diesen Kurs ist ein Rücktritt auch nach dem 1. Besuch noch möglich! (Anteilige Kursgebühr)
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Dieter Orth



Get energized

In dem Kurs sind alle willkommen, die Lust haben sich „auszupowern“! Wir starten mit einem Warm-up und einem anschließenden kurzen Dehnungsteil. Ohne Hanteln oder Hilfsmittel erlernen wir Elemente aus dem Kick-Box-Bereich wie „punches“ und „jabs“, sowohl alleine als auch kombiniert mit den Beinen. Kleine Kombinationsfolgen werden mehrfach wiederholt. Dadurch wird auch unsere Koordination geschult. Es ist ein Training für den ganzen Körper der alle Muskeln aktiviert. Der Spaß an Bewegung steht im Vordergrund. So, let's have fun & get wet!

Bitte festes Schuhwerk und Getränk mitbringen

1602 ab Fr, 06.10.23
15 x 16.00-17.00 Uhr € 100,00
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Heike Schoch

1603 ab Mo, 25.09.23
15 x 20.15-21.15 Uhr € 100,00
Poing, Jackl-Geißel-Hort, Schulstr. 31 a, Seiteneingang | Heike Schoch

Kampfsportworkout

Bei diesem energiegeladenen Workout, das durch den Kampfsport inspiriert ist, gibt es keinen Körperkontakt und keine komplexen Bewegungsabläufe. Der Kursleiter gibt dir die Intensität vor und motiviert dich dazu, das Beste aus jeder Workoutstunde herauszuholen. Du baust Stress ab, verbrennst viele Kalorien, hast eine Menge Spaß und fühlst dich wie ein Champion.

1604 ab Mo, 18.09.23
15 x 17.45-18.45 Uhr € 110,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Andreas Schernus



Selbstverteidigung – Selbstbehauptung – Soziale Kompetenz für Kinder

Anhand von abgeleiteten Kampfsport-Techniken werden Übungen zur Selbstverteidigung in spielerischer Form teilweise mit Musik eingeübt. Darüber hinaus werden Themen angesprochen wie „Der einsame Mann am Spielplatz“, „Hilf mir bitte, ich habe einen kleinen, kranken Hund im Auto“, „Ich bin ein Freund deines Vaters und soll dich von der Schule/Kindergarten abholen“, usw. und entsprechendes Verhalten besprochen und verbale Möglichkeiten bis hin zum Schreien geübt und die körperliche Unterlegenheit gegenüber Erwachsenen gezeigt. Es wird auch Wert auf Disziplin, Respekt vor dem Partner, Anspannung und Entspannung, Reaktionsschnelligkeit und Atmung gelegt und darauf, den Kindern keine allgemeine Angst zu machen.

Die Kinder erlernen: eigene Leistungsfähigkeit erfahren | Erfolg und Misserfolg erfahren | Sich selbst fair verhalten | Soziales Verhalten | Disziplin | Selbstvertrauen entwickeln | Gleichgewicht spüren | Körperbewusstsein entwickeln | sich zu entspannen | den Unterschied zwischen normalen und befremdlichen Körperkontakt und die entsprechenden Reaktionen | Unterschiede zwischen guten und schlechten Geheimnissen | Verhalten mit aufdringlichen Verwandten | Ich bestimme über meinen Körper

Bitte mitbringen: Trainingsanzug, trainiert wird barfuß.

1605 ab Fr, 15.09.23
10 x 15.15-16.15 Uhr € 120,00
Kinder – 6 – 8 Jahre
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Dieter Orth

Superheldenakademie – Gewaltprävention für Kinder von 6 bis 8

Gibt es Superhelden wirklich? Na, klar! Und bei uns werden sie ausgebildet!

In diesem Kurs liegt ein spezieller Fokus auf Werten und Sozialkompetenz. Denn Superhelden können nicht nur gefährliche Situationen richtig einschätzen, sondern sie auch mit kühlem Kopf und ohne unnötigen Kampf lösen. Neben Kraftaufbau und Techniktraining geht es im theoretischen Teil der Stunde um Themen wie Respekt, Disziplin, Verantwortung aber auch um den Umgang mit Familie, Freunden und Fremden. In dem Training erlernen die Superhelden unter anderem Fall- & Sturztechniken, den Umgang mit Emotionen, hilf-

reiche Atemtechniken, angebrachte Verhaltensweisen bei Mobbing sowie die Fähigkeit, Angriffe zu blockieren und auszuweichen. Zu den jeweiligen Einheiten erhalten die Superhelden ein Abzeichen, welches am Anzug angebracht wird.

Die Kosten für Gürtel und Abzeichen sind in der Gebühr enthalten. Der Anzug (15 €) muss zu Beginn des Kurses bei dem Dozenten erworben werden.

Christian Herzog

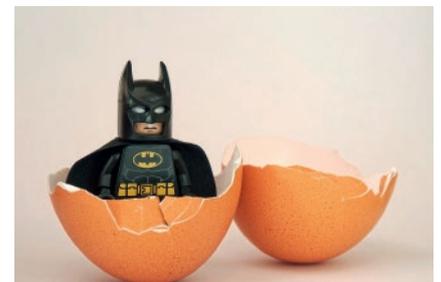


Der Superheldenausbilder

Seit über 25 Jahren betreibt Christian Herzog innere und äußere Kampfkünste wie Ninpo Ninjutsu, Jiu -Jitsu, Kyusho-Jitsu, Karate-Do, Combat Arnis, Kickboxen, Systema, Qi Gong, u.v.m.,

Er hat über 14 Schwarzgurtprüfungen in verschiedenen Kampfkünsten und Verbänden ablegen dürfen. Zusätzlich ist er ausgebildeter Tanzpädagoge (Ballett, Modern Jazz u.a.). Wir freuen uns, Christian neu bei uns im Team begrüßen zu dürfen und wünschen allen Trainierenden viel Freude und Erfolg! Beachten Sie auch den QR-Code zu deinem Vorstellungsvideo.

1607 € 105,00
Mi, 20.09.23 15.45-16.30 Uhr
Mi, 27.09.23 15.45-16.30 Uhr
Mi, 04.10.23 15.45-16.30 Uhr
Mi, 11.10.23 15.45-16.30 Uhr
Mi, 18.10.23 15.45-16.30 Uhr
Mi, 25.10.23 15.45-16.30 Uhr
Mi, 08.11.23 15.45-16.30 Uhr
Mi, 15.11.23 15.45-16.30 Uhr
Mi, 22.11.23 15.45-16.30 Uhr
Mi, 29.11.23 15.45-16.30 Uhr
Mi, 06.12.23 15.45-16.30 Uhr
Mi, 13.12.23 15.45-16.30 Uhr
Mi, 20.12.23 15.45-16.30 Uhr
Mi, 10.01.24 15.45-16.30 Uhr
Mi, 17.01.24 15.45-16.30 Uhr
Mi, 24.01.24 15.45-16.30 Uhr
Mi, 31.01.24 15.45-16.30 Uhr
Mi, 07.02.24 15.45-16.30 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christian Herzog



1608 € 105,00
Do, 21.09.23 16.00-16.45 Uhr
Do, 28.09.23 16.00-16.45 Uhr
Do, 05.10.23 16.00-16.45 Uhr
Do, 12.10.23 16.00-16.45 Uhr
Do, 19.10.23 16.00-16.45 Uhr
Do, 26.10.23 16.00-16.45 Uhr
Do, 09.11.23 16.00-16.45 Uhr
Do, 16.11.23 16.00-16.45 Uhr
Do, 23.11.23 16.00-16.45 Uhr
Do, 30.11.23 16.00-16.45 Uhr
Do, 07.12.23 16.00-16.45 Uhr
Do, 14.12.23 16.00-16.45 Uhr
Do, 21.12.23 16.00-16.45 Uhr



GESUNDHEIT

Do, 11.01.24 16.00-16.45 Uhr
 Do, 18.01.24 16.00-16.45 Uhr
 Do, 25.01.24 16.00-16.45 Uhr
 Do, 01.02.24 16.00-16.45 Uhr
 Do, 08.02.24 16.00-16.45 Uhr
Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christian Herzog

Gewaltprävention für Erwachsene – Was mache ich, wenn...?

Auf der Basis von Ninpo Ninjutsu, Jiu-Jitsu u.a. Kampfkünsten führe ich Dich als Pädagoge gut strukturiert in eine selbstsichere Zukunft. Wir erarbeiten objektive Verhaltensregeln, trainieren unvorhersehbare Konfliktsituationen, lernen Gefahrenmomente realistisch einzuschätzen, sie zu erkennen und zu vermeiden. Zusätzliche Vorteile unseres Trainings: Dein Fokus auf Gesundheit, Kraft, Kondition, Koordinationsfähigkeit, Gleichgewicht, Körperhaltung und Körpersprache verbunden mit Stressabbau und Meditation – gemeinsam mit Menschen mit ähnlichen Zielen.

Die Kosten für Anzug und Gürtel sind in der Kursgebühr enthalten. Der Anzug (15 €) muss zu Beginn des Kurses bei dem Dozenten erworben werden.

1609 € 115,00
 So, 24.09.23 16.00-17.00 Uhr
 So, 01.10.23 16.00-17.00 Uhr
 So, 08.10.23 16.00-17.00 Uhr
 So, 15.10.23 16.00-17.00 Uhr
 So, 22.10.23 16.00-17.00 Uhr
 So, 12.11.23 16.00-17.00 Uhr
 So, 19.11.23 16.00-17.00 Uhr
 So, 26.11.23 16.00-17.00 Uhr
 So, 03.12.23 16.00-17.00 Uhr
 So, 10.12.23 16.00-17.00 Uhr
 So, 17.12.23 16.00-17.00 Uhr
 So, 21.01.24 16.00-17.00 Uhr
 So, 28.01.24 16.00-17.00 Uhr
 So, 04.02.24 16.00-17.00 Uhr
 So, 11.02.24 16.00-17.00 Uhr
 Kein Training am 14.01.24

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Christian Herzog

Selbstverteidigung für Frauen

Immer wieder kommt es in der heutigen Zeit zu Übergriffen auf Frauen – angefangen bei verbalen Belästigungen, körperlichen und sexuellen Übergriffen bis hin zu häuslicher Gewalt. Fast jede Frau hat schon eine Situation erlebt, in der sie sich – zum Beispiel im Dunkeln auf der Straße mulmig gefühlt hat. Doch längst haben Frauen angefangen, sich nicht mehr in die Opferrolle drängen zu lassen, sondern sich zu wehren, Grenzen zu setzen und sich zu behaupten.

Entdecke die Löwin in Dir!

Denn es fühlt sich gut und frei an, kein Opfer zu sein. Gewinne die Gewissheit, in Gefahrensituation agieren zu können und wirklich wehrhaft zu sein! Genau dieses Gefühl und diese Sicherheit wirst Du in meinem Selbstverteidigungskurs für Dich entdecken und mit nach Hause, in Dein Leben und Deinen Alltag nehmen.

Der Kursinhalt bei den Selbstverteidigungskursen ist wie folgt:

- Block 1: lange- und mittlere Distanz; verschiedene Schlag- und Tritttechniken
- Block 2: Befreiungen aus Festhaltegriffen und Umklammerungen

Block 3: Befreiung aus der Bodenlage

 1615 ab Do, 21.09.23
 14 x 20.00-21.30 Uhr € 168,00
 Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39, Gerhard Goller

Selbstverteidigung für Jugendliche Mädchen von 11-16 Jahren

Immer wieder kommt es in der heutigen Zeit zu Übergriffen auf Jugendliche – angefangen bei verbalen Belästigungen, körperlichen und sexuellen Übergriffen bis hin zu häuslicher Gewalt. Fast jede Frau hat schon eine Situation erlebt, in der sie sich – zum Beispiel im Dunkeln auf der Straße mulmig gefühlt hat. Doch längst haben Frauen angefangen, sich nicht mehr in die Opferrolle drängen zu lassen, sondern sich zu wehren, Grenzen zu setzen und sich zu behaupten.

Entdecke die Löwin in Dir!

Denn es fühlt sich gut und frei an, kein Opfer zu sein. Gewinne die Gewissheit, in Gefahrensituation agieren zu können und wirklich wehrhaft zu sein! Genau dieses Gefühl und diese Sicherheit wirst Du in meinem Selbstverteidigungskurs für Dich entdecken und mit nach Hause, in Dein Leben und Deinen Alltag nehmen.

Der Kursinhalt bei den Selbstverteidigungskursen ist wie folgt:

- Block 1: lange- und mittlere Distanz; verschiedene Schlag- und Tritttechniken
- Block 2: Befreiungen aus Festhaltegriffen und Umklammerungen
- Block 3: Befreiung aus der Bodenlage

1616 ab Di, 26.09.23
 14 x 16.35-17.35 Uhr € 108,00
 Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Gerhard Goller

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Kinder

Ab dem Alter von 5 Jahren können Kinder bei uns am Selbstverteidigungskurs teilnehmen. Spielerisch vermitteln wir innerhalb dieser Gruppe altersgerechte Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Unser Ziel ist, das Selbstbewusstsein der Kinder zu stärken und sie fit und sicher für den Alltag zu machen. Dieses Kurs ist für Kids zwischen 5–10 Jahren.

1617 ab Di, 19.09.23
 17 x 15.15-16.15 Uhr € 119,00
 Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Andreas Schernus

Aqua-Gym

Gesundheitsschwimmen und Aquafitness liegen voll im Trend! Seit Jahren erfreuen sich diese Angebote wachsender Beliebtheit im gesundheitsorientierten Breitensport. Die Gründe sind schnell ausgemacht: das ‚etwas andere Element‘ ermöglicht ein optimales Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination und das bei weitgehender Schonung der Bänder und Gelenke. Ob junge oder ältere Menschen, Trainierte oder Übergewichtige, für alle hat das Gesundheitsschwimmen mit Aquafitness-Elementen etwas zu bieten. Spaß und Abwechslung sind garantiert! In der Kursgebühr ist der Eintrittspreis des Schwimmbades für die Trainingszeit enthalten.

1650 ab Mo, 02.10.23
 16 x 16.30-17.10 Uhr € 178,00
 Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Silke Weiss

1651 ab Mo, 02.10.23
 16 x 17.10-17.50 Uhr € 178,00
 Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Silke Weiss

1652 ab Mi, 04.10.23
 15 x 17.00-17.30 Uhr € 138,00
 Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Karmen Skandali

Aqua Fitness

Aquafitness mit PowerGYM ermöglicht ein gesteigertes Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit im Element Wasser. Ebenfalls bei weitgehender Schonung der Bänder und Gelenke. Es richtet sich an junge wie ältere Menschen, die allerdings eine Grundfitness bereits mitbringen und die Kondition weiter ausbauen möchten. Spaß und Abwechslung sind garantiert!

In der Kursgebühr ist der Eintrittspreis des Schwimmbades für die Trainingszeit enthalten.

1655 ab Mo, 02.10.23
 16 x 17.50-18.30 Uhr € 178,00
 Mit Elementen aus dem PowerGYM
 Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Silke Weiss

1657 ab Mi, 04.10.23
 15 x 17.30-18.00 Uhr € 138,00
 Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Karmen Skandali

Aqua Dance

Aqua Dance bildet eine mitreißende Fusion aus Dancemovement und Aquafitness. Unser Ziel ist mit viel Spaß und guter Musik mehr Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit im Element Wasser zu erhalten. Vom Alter gibt es keine Begrenzung, allerdings sollte eine Grundfitness vorhanden sein, die auf diesem Weg erhalten und ausgebaut werden kann. Spaß und Abwechslung sind garantiert!

In der Kursgebühr ist der Eintrittspreis des Schwimmbades für die Trainingszeit enthalten.

1665 ab Mi, 04.10.23
 15 x 18.00-18.30 Uhr € 138,00
 Vaterstetten, Grund- und Mittelschule, Hans-Luft-Weg 6, Schwimmbad | Karmen Skandali

bellicon®-Schwing Dich fit!

„Schwing dich fit“ ist ein ganzheitliches Training mit hohem Spaßfaktor. Das Schwingen auf dem bellicon®Minitrampolin aktiviert unser Herz-Kreislaufsystem, fördert den Stoffwechsel, verbessert den Lymphfluss und schonst die Gelenke.

Beim sanften Schwingen achten wir auf eine korrekte Haltung und trainieren Koordination sowie Balance. Der Cardio-Kraftanteil dieser Bewegungen steigert Fitness und Ausdauer.

Beim Barfuß-Schwingen auf dem Minitrampolin werden zudem die Fußreflexzonen stimuliert, die Kraft und Mobilität der Füße und Fußgelenke verbessert.

Die Stunde endet mit Dehnungsübungen und einer fünfminütigen Entspannung.

Bounce soft, feel good!

Bitte mitbringen: Antirutschsocken (ABS-Socken), Wasser, etwas Warmes zum Drüberziehen für die Entspannung, ein großes Handtuch



1667A ab Mi, 04.10.23
9 x 18.30-19.30 Uhr € 135,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

1667B ab Mi, 13.12.23
9 x 18.30-19.30 Uhr € 135,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

1667S ab Mi, 04.10.23
9 x 17.15-18.15 Uhr € 135,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

1668A ab Mi, 04.10.23
9 x 19.45-20.45 Uhr € 135,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

1668B ab Mi, 13.12.23
9 x 19.45-20.45 Uhr € 135,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

1668S ab Mi, 13.12.23
9 x 17.15-18.15 Uhr € 135,00
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

Therapeutisches Bogenschießen – Die Balance von Körper, Geist und Seele

Verspannungen im Nacken oder Rückenprobleme? | Schlechte Konzentrationsfähigkeit und abschweifende Gedanken? | Ein- und Durchschlafprobleme aufgrund von Stress?

Bringen Sie Körper, Geist und Seele wieder in Balance.

In einer liebevollen und gemütlichen Atmosphäre werden Kurse im intuitiven Bogenschießen angeboten, um eine Möglichkeit zu schaffen, vom Alltag „abzuschalten“, Kraft zu tanken, zur Ruhe zu kommen und nach einem stressigen Tag die wohlverdiente Entspannung zu finden.

Über die theoretische Einführung in das Bogenschießen, wichtige Sicherheitsregeln bis zum Erlernen der Grundlagen für meditatives und therapeutisches Bogenschießen geht es in dem Kurs um das direkte Erleben und Erfahren mit dem Bogen als Hilfsmittel. Es beinhaltet wesentlich mehr als nur das einfache Schießen mit Pfeil und Bogen. Gerade jetzt während der Pandemie-Lockdown-Phasen kann hier auf körperliche und seelische Anspannung eingegangen und ein Ausgleich für psychische Probleme geschaffen werden.

Es sind keine Voraussetzungen für die Teilnahme nötig.

Fragen senden Sie an: www.Bogensport-Kurse.de
Jeder Teilnehmer bekommt eine Bogenausrüstung gestellt, die er/sie alleine nutzt (pandemie-konform).

Sämtliche Corona-relevanten Vorgaben werden beachtet.

Bitte mitbringen: Es werden warme Socken benötigt. Schuhe sind leider nicht erlaubt. Damit sich die Bogensehne nicht an der Kleidung verfangen kann, sollte ein eng anliegendes Oberteil getragen werden. Bei längeren Haaren ist ein Haargummi sinnvoll.

Keine Ermäßigung möglich!

Wegen Bogenart und Bogengröße bitte angeben:
Links- oder Rechtshänder?
Körpergröße?

1680 ab Mo, 25.09.23
5 x 18.30-20.00 Uhr € 129,00
Teil 1 – Anfänger

Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo |
Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für
Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

gehören die Bogenschießen-Kurse nach vorne?

Therapeutisches Bogenschießen – Die Balance von Körper, Geist und Seele (Anfänger)

Verspannungen im Nacken oder Rückenprobleme? | Schlechte Konzentrationsfähigkeit und abschweifende Gedanken? | Ein- und Durchschlafprobleme aufgrund von Stress?

Bringen Sie Körper, Geist und Seele wieder in Balance.

In einer liebevollen und gemütlichen Atmosphäre werden Kurse im intuitiven Bogenschießen angeboten, um eine Möglichkeit zu schaffen, vom Alltag „abzuschalten“, Kraft zu tanken, zur Ruhe zu kommen und nach einem stressigen Tag die wohlverdiente Entspannung zu finden.

Über die theoretische Einführung in das Bogenschießen, wichtige Sicherheitsregeln bis zum Erlernen der Grundlagen für meditatives und therapeutisches Bogenschießen geht es in dem Kurs um das direkte Erleben und Erfahren mit dem Bogen als Hilfsmittel. Es beinhaltet wesentlich mehr als nur das einfache Schießen mit Pfeil und Bogen. Gerade jetzt nach den Pandemie-Lockdown-Phasen kann hier auf körperliche und seelische Anspannung eingegangen und ein Ausgleich für psychische Probleme geschaffen werden.

Es sind keine Voraussetzungen für die Teilnahme nötig.

Fragen senden Sie an: www.Bogensport-Kurse.de
Jeder Teilnehmer bekommt eine Bogenausrüstung gestellt, die er/sie alleine nutzt

Bitte mitbringen: Es werden warme Socken benötigt. Schuhe sind leider nicht erlaubt. Damit sich die Bogensehne nicht an der Kleidung verfangen kann, sollte ein eng anliegendes Oberteil getragen werden. Bei längeren Haaren ist ein Haargummi sinnvoll.

Keine Ermäßigung möglich!

Wegen Bogenart und Bogengröße bitte angeben:
Links- oder Rechtshänder?
Körpergröße?

1681 ab Di, 19.09.23
5 x 17.30-19.00 Uhr € 129,00
Teil 2 – Folgekurs (Teil 1 ist Voraussetzung)

Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo |
Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für
Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

1682 ab Di, 19.09.23
5 x 19.30-21.00 Uhr € 129,00
Teil 2 – Folgekurs (Teil 1 ist Voraussetzung)

Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo |
Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für
Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

Therapeutisches Bogenschießen – Die Balance von Körper, Geist und Seele

Verspannungen im Nacken oder Rückenprobleme? | Schlechte Konzentrationsfähigkeit und abschweifende Gedanken? | Ein- und Durchschlafprobleme aufgrund von Stress?

Bringen Sie Körper, Geist und Seele wieder in Balance.

In einer liebevollen und gemütlichen Atmosphäre werden Kurse im intuitiven Bogenschießen angeboten, um eine Möglichkeit zu schaffen, vom Alltag „abzuschalten“, Kraft zu tanken, zur Ruhe zu kommen und nach einem stressigen Tag die wohlverdiente Entspannung zu finden.

Über die theoretische Einführung in das Bogenschießen, wichtige Sicherheitsregeln bis zum Erlernen der Grundlagen für meditatives und therapeu-

tisches Bogenschießen geht es in dem Kurs um das direkte Erleben und Erfahren mit dem Bogen als Hilfsmittel. Es beinhaltet wesentlich mehr als nur das einfache Schießen mit Pfeil und Bogen. Gerade jetzt während der Pandemie-Lockdown-Phasen kann hier auf körperliche und seelische Anspannung eingegangen und ein Ausgleich für psychische Probleme geschaffen werden. Es sind keine Voraussetzungen für die Teilnahme nötig.

Fragen senden Sie an: www.Bogensport-Kurse.de
Jeder Teilnehmer bekommt eine Bogenausrüstung gestellt, die er/sie alleine nutzt (pandemie-konform).

Sämtliche Corona-relevanten Vorgaben werden beachtet.

Bitte mitbringen: Es werden warme Socken benötigt. Schuhe sind leider nicht erlaubt. Damit sich die Bogensehne nicht an der Kleidung verfangen kann, sollte ein eng anliegendes Oberteil getragen werden. Bei längeren Haaren ist ein Haargummi sinnvoll.

Keine Ermäßigung möglich!

Wegen Bogenart und Bogengröße bitte angeben:
Links- oder Rechtshänder?
Körpergröße?

1683 ab Mo, 13.11.23
5 x 18.30-20.00 Uhr € 129,00
Teil 2 – Folgekurs (Teil 1 ist Voraussetzung)

Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo |
Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für
Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

Therapeutisches Bogenschießen – Die Balance von Körper, Geist und Seele (Folgekurs)

Verspannungen im Nacken oder Rückenprobleme? | Schlechte Konzentrationsfähigkeit und abschweifende Gedanken? | Ein- und Durchschlafprobleme aufgrund von Stress?

Bringen Sie Körper, Geist und Seele wieder in Balance.

In einer liebevollen und gemütlichen Atmosphäre werden Kurse im intuitiven Bogenschießen angeboten, um eine Möglichkeit zu schaffen, vom Alltag „abzuschalten“, Kraft zu tanken, zur Ruhe zu kommen und nach einem stressigen Tag die wohlverdiente Entspannung zu finden.

Über die theoretische Einführung in das Bogenschießen, wichtige Sicherheitsregeln bis zum Erlernen der Grundlagen für meditatives und therapeutisches Bogenschießen geht es in dem Kurs um das direkte Erleben und Erfahren mit dem Bogen als Hilfsmittel. Es beinhaltet wesentlich mehr als nur das einfache Schießen mit Pfeil und Bogen. Gerade jetzt nach den Pandemie-Lockdown-Phasen kann hier auf körperliche und seelische Anspannung eingegangen und ein Ausgleich für psychische Probleme geschaffen werden.

Es sind keine Voraussetzungen für die Teilnahme nötig.

Fragen senden Sie an: www.Bogensport-Kurse.de
Jeder Teilnehmer bekommt eine Bogenausrüstung gestellt, die er/sie alleine nutzt

Bitte mitbringen: Es werden warme Socken benötigt. Schuhe sind leider nicht erlaubt. Damit sich die Bogensehne nicht an der Kleidung verfangen kann, sollte ein eng anliegendes Oberteil getragen werden. Bei längeren Haaren ist ein Haargummi sinnvoll.

Keine Ermäßigung möglich!

Wegen Bogenart und Bogengröße bitte angeben:
Links- oder Rechtshänder?
Körpergröße?



1684 ab Di, 14.11.23
5 x 17.30-19.00 Uhr € 129,00
Teil 1 – Anfänger

Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo |
Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für
Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

1685 ab Di, 14.11.23
5 x 19.30-21.00 Uhr € 129,00
Teil 2 – Folgekurs (Teil 1 ist Voraussetzung)

Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo |
Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für
Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

1686 ab Di, 09.01.24
5 x 17.30-19.00 Uhr € 129,00
Teil 2 – Folgekurs (Teil 1 ist Voraussetzung)

Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo |
Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für
Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

1687 ab Di, 09.01.24
5 x 19.30-21.00 Uhr € 129,00
Teil 1 – Anfänger

Aschheim, Münchner Str. 2, MeiDoKan Dojo |
Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für
Bogenschießen und Mario Wrodarczyk

Bogenschießen für Anfänger

2-Tage-Bogenschieß-Kurs für Jugendliche und Erwachsene

Bogenschießen ist eine Sportart mit langer Geschichte, Tradition und Faszination. Der Bogensport ist für jeden das Richtige, der einen Ausgleich zum Alltag sucht, da er Konzentration und Selbstdisziplin vom Schützen fordert, die Bewegung aber auch nicht zu kurz kommt. Auch kann dieser Sport Haltungsschäden der Heranwachsenden entgegenwirken und ein toller Ausgleich zu Schule und Beruf sein.

Der Kurs vermittelt den Weg vom richtigen Bewegungsablauf bis hin zum perfekten Schuss. Neben Spaß und Freude steht das aktive Schießen klar im Vordergrund und kann ausreichend praktisch geübt werden. Der Kurs eignet sich zum Beispiel auch sehr gut als Vorbereitung für einen Club-Urlaub mit Bogenschießmöglichkeit.

Die Kursgebühr beinhaltet ein tolles Lehrbuch, weiteres Lehrmaterial sowie die Nutzung von Bogen, Pfeilen, Scheiben und Sicherheitszubehör.

Weitere Informationen finden Sie unter www.bogensport-kurse.de

Mitzubringen sind: saubere Hallenturnschuhe, enganliegende Oberbekleidung sowie ein Haargummi bei längeren Haaren.

Geeignet für Jugendliche ab 10 Jahren.

Um ca. 13.00 Uhr ist eine einstündige Mittagspause eingeplant. Wir werden bei einem Lieferservice auf eigene Kosten am Samstag etwas zu Essen bestellen.

Ein Familienrabatt kann vor Ort gewährt werden. Bitte sprechen Sie dafür die Kursleiter an

Wegen Bogenart und Bogengröße bitte angeben: Links- oder Rechtshänder?

Körpergröße?

Fragen senden Sie an: Info@bogensport-kurse.de. Die Webseite lautet: www.bogensport-kurse.de

1690 € 129,00
Sa, 16.09.23 10.00-13.00 Uhr
Sa, 16.09.23 10.00-16.00 Uhr
So, 17.09.23 10.00-14.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, Mario Wrodarczyk, Jessica Lach und Nicole Lach

Full Body Workout auf dem bellicon®

Wir trainieren in diesem Workout die Kraftausdauer und die Muskulatur. Zum Einsatz kommen das Handtuch oder das Theraband. Das gesamte Gewebe wird gestrafft und geformt. Die Stunde endet mit der Dehnung der trainierten Muskel und einer 5-minütigen Entspannungsreise.

Bitte mitbringen: ein Handtuch, was zu Trinken, ABS-Socken (wenn man nicht barfuss trainieren möchte)

1690A ab Mi, 06.09.23
4 x 17.15-18.15 Uhr € 60,00
Kennenlern-Kurs
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

1690B ab Mi, 06.09.23
4 x 18.30-19.30 Uhr € 60,00
Kennenlern-Kurs
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

1690C ab Mi, 06.09.23
4 x 19.45-20.45 Uhr € 60,00
Kennenlern-Kurs
Zorneding, Lärchenstr. 29 | Silke Weiss

Bogenschießen für Anfänger

2-Tage-Bogenschieß-Kurs für Jugendliche und Erwachsene

Bogenschießen ist eine Sportart mit langer Geschichte, Tradition und Faszination. Der Bogensport ist für jeden das Richtige, der einen Ausgleich zum Alltag sucht, da er Konzentration und Selbstdisziplin vom Schützen fordert, die Bewegung aber auch nicht zu kurz kommt. Auch kann dieser Sport Haltungsschäden der Heranwachsenden entgegenwirken und ein toller Ausgleich zu Schule und Beruf sein.

Der Kurs vermittelt den Weg vom richtigen Bewegungsablauf bis hin zum perfekten Schuss. Neben Spaß und Freude steht das aktive Schießen klar im Vordergrund und kann ausreichend praktisch geübt werden. Der Kurs eignet sich zum Beispiel auch sehr gut als Vorbereitung für einen Club-Urlaub mit Bogenschießmöglichkeit.

Die Kursgebühr beinhaltet ein tolles Lehrbuch, weiteres Lehrmaterial sowie die Nutzung von Bogen, Pfeilen, Scheiben und Sicherheitszubehör.

Weitere Informationen finden Sie unter www.bogensport-kurse.de

Mitzubringen sind: saubere Hallenturnschuhe, enganliegende Oberbekleidung sowie ein Haargummi bei längeren Haaren.

Geeignet für Jugendliche ab 10 Jahren.

Um ca. 13.00 Uhr ist eine einstündige Mittagspause eingeplant. Wir werden bei einem Lieferservice auf eigene Kosten am Samstag etwas zu Essen bestellen.

Ein Familienrabatt kann vor Ort gewährt werden. Bitte sprechen Sie dafür die Kursleiter an

Wegen Bogenart und Bogengröße bitte angeben: Links- oder Rechtshänder?

Körpergröße?

Fragen senden Sie an: Info@bogensport-kurse.de. Die Webseite lautet: www.bogensport-kurse.de

1691 € 129,00
Sa, 25.11.23 10.00-13.00 Uhr
Sa, 25.11.23 10.00-16.00 Uhr
So, 26.11.23 10.00-14.00 Uhr

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, Mario Wrodarczyk, Jessica Lach und Nicole Lach

Bogenschießen für Anfänger

2-Tage-Bogenschieß-Kurs für Jugendliche und Erwachsene

Bogenschießen ist eine Sportart mit langer Geschichte, Tradition und Faszination. Der Bogensport ist für jeden das Richtige, der einen Ausgleich zum Alltag sucht, da er Konzentration und Selbstdisziplin vom Schützen fordert, die Bewegung aber auch nicht zu kurz kommt. Auch kann dieser Sport Haltungsschäden der Heranwachsenden entgegenwirken und ein toller Ausgleich zu Schule und Beruf sein.

Der Kurs vermittelt den Weg vom richtigen Bewegungsablauf bis hin zum perfekten Schuss. Neben Spaß und Freude steht das aktive Schießen klar im Vordergrund und kann ausreichend praktisch geübt werden. Der Kurs eignet sich zum Beispiel auch sehr gut als Vorbereitung für einen Club-Urlaub mit Bogenschießmöglichkeit.

Die Kursgebühr beinhaltet ein tolles Lehrbuch, weiteres Lehrmaterial sowie die Nutzung von Bogen, Pfeilen, Scheiben und Sicherheitszubehör.

Weitere Informationen finden Sie unter www.bogensport-kurse.de

Mitzubringen sind: saubere Hallenturnschuhe, enganliegende Oberbekleidung sowie ein Haargummi bei längeren Haaren.

Geeignet für Jugendliche ab 10 Jahren.

Um ca. 13.00 Uhr ist eine einstündige Mittagspause eingeplant. Wir werden bei einem Lieferservice auf eigene Kosten am Samstag etwas zu Essen bestellen.

Ein Familienrabatt kann vor Ort gewährt werden. Bitte sprechen Sie dafür die Kursleiter an

Wegen Bogenart und Bogengröße bitte angeben: Links- oder Rechtshänder?

Körpergröße?

Fragen senden Sie an: Info@bogensport-kurse.de. Die Webseite lautet: www.bogensport-kurse.de

1692 € 129,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, Mario Wrodarczyk, Jessica Lach und Nicole Lach

Bogenschießen für Anfänger

2-Tage-Bogenschieß-Kurs für Jugendliche und Erwachsene

Bogenschießen ist eine Sportart mit langer Geschichte, Tradition und Faszination. Der Bogensport ist für jeden das Richtige, der einen Ausgleich zum Alltag sucht, da er Konzentration und Selbstdisziplin vom Schützen fordert, die Bewegung aber auch nicht zu kurz kommt. Auch kann dieser Sport Haltungsschäden der Heranwachsenden entgegenwirken und ein toller Ausgleich zu Schule und Beruf sein.

Der Kurs vermittelt den Weg vom richtigen Bewegungsablauf bis hin zum perfekten Schuss. Neben Spaß und Freude steht das aktive Schießen klar im Vordergrund und kann ausreichend praktisch geübt werden. Der Kurs eignet sich zum Beispiel auch sehr gut als Vorbereitung für einen Club-Urlaub mit Bogenschießmöglichkeit.

Die Kursgebühr beinhaltet ein tolles Lehrbuch, weiteres Lehrmaterial sowie die Nutzung von Bogen, Pfeilen, Scheiben und Sicherheitszubehör.

Weitere Informationen finden Sie unter www.bogensport-kurse.de

Mitzubringen sind: saubere Hallenturnschuhe, enganliegende Oberbekleidung sowie ein Haargummi bei längeren Haaren.

Geeignet für Jugendliche ab 10 Jahren.

Um ca. 13.00 Uhr ist eine einstündige Mittagspause eingeplant. Wir werden bei einem Lieferservice auf eigene Kosten am Samstag etwas zu Essen bestellen.

Ein Familienrabatt kann vor Ort gewährt werden. Bitte sprechen Sie dafür die Kursleiter an

Wegen Bogenart und Bogengröße bitte angeben: Links- oder Rechtshänder?

Körpergröße?

Fragen senden Sie an: Info@bogensport-kurse.de.

Die Webseite lautet: www.bogensport-kurse.de

1693		€ 129,00
Sa, 17.02.24	10.00-13.00 Uhr	
Sa, 17.02.24	10.00-16.00 Uhr	
So, 18.02.24	10.00-14.00 Uhr	

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum, Baldhamer Str. 39 | Marzena Wrodarczyk, Fachübungsleiterin für Bogenschießen, Mario Wrodarczyk, Jessica Lach und Nicole Lach

American LineDance

Ideal für Singles, aber auch für Paare

Bei dieser Tanzform amerikanischen Ursprungs stellen sich die Tänzer in Linien auf und man tanzt zusammen abwechslungsreiche Choreografien auf Country-Musik.

Wegen Kursleiterwechsel bitte erforderliche Vorkenntnisse beim Service erfragen oder online einsehen.

1841		ab Mo, 02.10.23
15 x	18.15-19.15 Uhr	€ 100,00

Pöing, JUZ, Friedensstr. 3 | N.N.

1842		ab Mo, 02.10.23
15 x	19.20-20.20 Uhr	€ 100,00

Pöing, JUZ, Friedensstr. 3 | N.N.

Stepdance

Für Kinder (ab 7 J.), Jugendliche und Erwachsene

Im Bann der schnellen, klappernden Füße steppen wir mit viel Rhythmus und folgen so den Spuren von Riverdance, Fred Astaire und Ginger Rogers und vielen anderen. Es werden Basistechniken und Schrittkombinationen erlernt, und unsere musikalischen Schuhe gehen auf Entdeckungsreise.

Bitte mitbringen: Steppschuhe oder zum Einstieg Schuhe mit harter Ledersohle.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg

1846		ab Do, 28.09.23
17x	16.45-17.45 Uhr	€ 122,00

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3 | Alexandra Fleischer-Rushing

Ballett für 13- bis 15-Jährige (Grad 6)

Ballettunterricht fördert Körperhaltung, Musikalität, Ausdruckskraft, Selbstvertrauen und das Bewusstsein für den eigenen Körper. Alle Muskelgruppen werden gestärkt, Koordination wird verbessert und am wichtigsten: Ballett regt die Kreativität an und macht ganz viel Spaß!

In diesem Kurs werden die Übungen mit Spitzenschuhen erweitert und Tänze im klassischen Stil vermittelt.

Veranstalter: vhs Grafing/Ebersberg

1848		ab Mo, 25.09.23
17 x	16.15-17.45 Uhr	€ 194,00

Ebersberg, vhs, Dr.-Wintrich-Straße 3 | Alexandra Fleischer-Rushing



NEU für Erwachsene & Teenies ab 16 Jahren :

- DANCING ON HEELS** donnerstags
- STEPPDANCE** für Anfänger freitags
- BALLETT FÜR ERWACHSENE** dienstags
- HIPHOP FÜR ERWACHSENE** sonntags

NEU für Kinder:

- JAZZDANCE** für 8-10 jährige
- MODERNER KREATIVER TANZ** für 6,5-8 jährige
- THEATER** für 7,5 bis 8 jährige
- KREATIVES BALLETT** für 5 jährige

Anmeldung für die Kurse bei der TamTam Tanz- und Theaterschule:
 Tel: 0157-34507325 telefonisch, per WhatsApp oder per email: ta.tam@t-online.de
 Unseren ganzen Stundenplan mit allen Tanzrichtungen für Kinder, Jugendliche & Erwachsene finden Sie auf www.tamtam-tts.de




P's PESCHKE SOLUTIONS



➤ **Peschke Solutions GmbH** ➤ Humboldtstraße 6 ➤ 85609 Aschheim
 ➤ T +49 89 42770-0 ➤ info@peschkesolutions.de ➤ www.peschkesolutions.de

Dance for Soul

Wenn du gerne tanzst und deine eigenen Impulse finden willst, dann bist du in diesem Kurs richtig. Wir tanzen, wir spüren unsere Energie, wir genießen Ruhe und Entspannung. Gemeinsam tanzen – mal im Gleichklang und mal für sich – das ist Balsam für die Seele!

Veranstalter: vhs Grafing

1850 ab Di, 30.01.24
4 x 19.45-21.15 Uhr € 48,00

Markt Schwaben, Jugendraum,
Bgm.-Haller-Weg 2 | Elke Kressirer

e-motion – Selbsterfahrung durch Bewegung und Tanz

Der Kurs ist eine Mischung aus Tanz, Achtsamkeit für seinen Körper und seine Gefühle und Bewusstwerdung von inneren Prozessen durch die Verwendung von Symbolen. Wir tanzen, tanken Energie, wir machen Achtsamkeitsübungen und wir genießen die Gemeinschaft. Wir können Themen aufgreifen, die euch beschäftigen, wie: Grenzen setzen, Mitschwingen mit der Gemeinschaft, Positionierung in der Gruppe, sich verteidigen, seine Sinne sensibilisieren, auf die Signale der Musik hören, seine Kreativität fördern, etc. Prinzipiell muss natürlich niemand tanzen „können“. Der Kurs ist für jeden geeignet, der sich drauf einlässt.

Veranstalter: vhs Grafing

1851 ab Di, 21.11.23
5 x 19.45-21.15 Uhr € 60,00

Markt Schwaben, Jugendraum,
Bgm.-Haller-Weg 2 | Elke Kressirer

Ägyptisch-Orientalischer Bellydance



Lass dich verzaubern und tauche ein in die Welt von Tausend und einer Nacht. Bauchtanz (engl. Bellydance) ist die Körpersprache für Weiblichkeit, Energie, Leidenschaft und Stärke. Er wird meist als typisch weiblicher Tanz wahrgenommen und zählt zu den ältesten Tänzen der Welt. Dieser orientalische Tanz erfordert keine Vorkenntnisse, kein bestimmtes Alter und schon gar keine perfekte Figur, sondern hilft uns, den eigenen Körper in seiner natürlichen Form kennenzulernen und mit ihm zu tanzen. In Begleitung von ägyptischer Bauchtanz Musik lernst Du die orientalischen Hüftbewegungen kennen, wie Hüftkreise, -kicks, den -shimmy (Zittern der Hüfte), den Kamel-Schritt und die Körperdrehungen. Der Oberkörper kommt ebenso oft zum Einsatz mit dem Brust-Shimmy, Bodywaves und Brustdrops. Der Einsatz von Armen und Händen umrahmt den tanzenden Körper.

Bellydance ist für Anfänger und für jeden, der wieder einsteigen will, sehr gut geeignet.

Bitte bringen Sie sich ein kl. Handtuch, ein kl. Getränk sowie – wenn vorhanden – ein Hüfttuch mit Münzen oder Perlen mit.

1860 ab Mi, 20.09.23
8 x 20.30-21.45 Uhr € 67,00

Anfängerkurs

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Kiriaki Koutoukali

1860F ab Mi, 22.11.23
9 x 20.30-21.45 Uhr € 75,00

Anfängerkurs

Poing, vhs, Friedensstr. 5 | Kiriaki Koutoukali



Ägyptisch-Orientalischer Bellydance – Mittelstufe Fortgeschrittene

Du tanz Bauchtanz bereits über zwei Jahre, beherrscht die Schleifen, Kreise, Achten, Hipps, Drops und Kicks, Shimmys, den Camelschritt und die weiche Armbewegungen? Du bist hungrig auf mehr? Dann bist du hier richtig! Denn in diesem Kurs werden all diese Bewegungen intensiviert, erweitert und mit dem Schleier und dem Saidi-Stock zu Choreografien entwickelt.

Bitte mitbringen: Hüfttuch für die Hüfte, Getränk & Handtuch. Ebenso Tanz-Schleier und Saidi-Stock, wenn vorhanden.

1861 ab Sa, 30.09.23
7 x 13.00-14.30 Uhr € 70,00

Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Kiriaki Koutoukali

1861F ab Sa, 02.12.23
8 x 13.00-14.30 Uhr € 80,00

Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Kiriaki Koutoukali



Jazzdance

In diesem Kurs sind alle herzlich willkommen, die Spaß an der Bewegung haben. Der Aufbau der Stunde ist einfach erklärt:

wir starten mit einem Aufwärmen des Körpers, das beinhaltet „Isolations“, „contract/release-movements“, „Tendus“, „Pliés“ und „Balance-Übungen“.

Keine Sorge, das klingt komplizierter als es ist..

Dann folgt ein Dehnungsteil am Boden und ein paar „Push-Ups“ machen uns bereit für den zweiten Teil der Stunde. Wir bewegen uns durch den Raum und erlernen dabei ein paar typische Grundschritte aus Jazzdance. Höhepunkt und dritter Teil der Stunde ist ein gemeinsames Erarbeiten einer kleinen Choreographie.

Die Musik, die den Kurs begleitet, bewegt sich zwischen Funk, Soul, Pop und Balladen.

Bitte festes Schuhwerk und Getränk mitbringen

1865 ab Di, 26.09.23

7 x 20.15-21.45 Uhr € 70,00

Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Heike Schoch

1865F ab Di, 28.11.23

8 x 20.15-21.45 Uhr € 80,00

Poing, Bürgerhaus, Bürgerstr. 1 | Heike Schoch

Tanzkurs nach Maß

Sie können unsere Kurstermine nicht wahrnehmen? Oder würden Sie gern einen Kurs nur im vertrauten Kreis machen? Ob als Brautpaar mit Familie und Trauzeugen, in der Clique oder als Geburtstagsgesellschaft – es macht Spaß, gemeinsam Tanzkurskenntnisse aufzufrischen und auf diese Weise ein paar fröhliche Stunden zu verbringen! Bestellen Sie bei uns einen Crashkurs nach Maß, wie Sie ihn sich genau für Ihre Gruppe wünschen! Wir vereinbaren mit Ihnen einen Termin (in der Regel am Wochenende) und organisieren den Raum und die Kursleitung.

Infos und Beratung unter Tel. 08106 359033 oder per Mail an hauser@vhs-vaterstetten.de.

1876 ab Mo, 25.09.23

1x

Kursgebühr je nach Personenzahl, bitte anfragen.

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Sandra Fabiano

Gesellschaftstanz – Erste Schritte

Im Verlauf des Kurses werden wir verschiedene Tänze aus den Bereichen Latein und Standard kennenlernen und einüben, etwa ChaCha, Rumba, Samba und Jive sowie Langsamer und Wiener Walzer, Tango und Quickstep.

Anmeldung nur paarweise, Gebühr pro Person.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Leder-sole (keine Straßenschuhe, keine Schuhe mit Gummisohlen).

Andreas Schernus, Jahrgang 1964, begeisterter Tänzer seit 1980, unter anderem Gold-Star-Prüfung bereits 1983, mehrere Jahre aktives Mitglied einer Lateintanz-Formation, die letzten Jahre aktiv im Breitensport eines Münchener Tanzsportclubs.

1882 ab Sa, 13.01.24

5 x 14.00-17.00 Uhr € 125,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Andreas Schernus

Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene 1

Dieser Kurs richtet sich an Paare, die bereits Tanzerfahrungen gesammelt haben. Wir werden die Tänze aus den Bereichen Latein und Standard üben und vertiefen, also ChaCha, Rumba, Samba und Jive sowie Langsamer und Wiener Walzer, Tango und Quickstep. Dabei werden auch neue Schritte und Figuren erlernt. Je nach Fortschritt sind weitere Tänze wie Paso Doble und Slowfox vorgesehen.

Einstieg nach Absprache.

Anmeldung nur paarweise, Gebühr pro Person.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Leder-sole (keine Straßenschuhe, keine Schuhe mit Gummisohlen)

1883 ab Fr, 22.09.23

13 x 18.45-20.00 Uhr € 125,00

Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Andreas Schernus



Gesellschaftstanz für Fortgeschrittene 2

Dieser Kurs richtet sich an Paare, die bereits weiterführende Tanzpraxis gesammelt haben. Wir werden die Tänze aus den Bereichen Latein (ChaCha, Rumba, Samba und Jive) sowie Standard (Langsamer und Wiener Walzer, Tango und Quickstep) üben und vertiefen sowie neue Schritte und Figuren erlernen. Je nach Fortschritt sind weitere Tänze wie Paso Doble und Slowfox im Programm. Einstieg nach Absprache.

Anmeldung nur paarweise, Gebühr pro Person. Bitte mitbringen: Tanzschuhe oder Schuhe mit Leder-sole (keine Straßenschuhe, keine Schuhe mit Gummisohlen).

1884 ab Fr, 22.09.23
13 x 20.15-21.30 Uhr € 125,00
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
Baldhamer Str. 39 | Andreas Schernus

Discofox

Discofox ist in Deutschland der beliebteste und am häufigsten getanzte Paartanz, bei dem nur der Grundschrift vorgegeben ist. Andere Elemente, wie Figuren, Moves, etc., können von Latein- und Swingtänzen übernommen werden. Tanzlehrer Hans Bauer, unterrichtet seit 2010 in Tanzschulen, Tanzlokalen und Privatstunden nebenberuflich die verschiedensten Tänze und ist dabei ein Meister der Improvisation bei der Integration von Figuren und Schrittkombinationen im langsamen und schnellen Discofox. Also der Umsetzung von Musik in Bewegung. Der Kurs ist sowohl für Beginner*innen, als auch Fortgeschrittene geeignet und startet mit dem 3er Grundschrift und der richtigen Tanzhaltung. Danach folgt der 4er Grundschrift und es wird der Unterschied zwischen dem Amerikan-Hustle und dem europäischen Discofox gezeigt. Dann folgen interessante Figuren, Figurenfolgen, und Schrittkombinationen. Die Teilnehmer/innen lernen flüssiger und geschmeidiger zu tanzen.

Paarweise Anmeldung erforderlich. Gebühr pro Person. Bitte unbedingt ein zweites Paar Schuhe für die Tanzfläche (Parkett) mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

1890 Sa, 28.10.23
15.00-18.00 Uhr € 20,00
Workshop
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,
Bewegungsraum | Hans Bauer

1891 € 40,00
Do, 11.01.24 18.15-19.45 Uhr
Do, 18.01.24 18.15-19.45 Uhr
Do, 25.01.24 18.15-19.45 Uhr
Do, 01.02.24 18.15-19.45 Uhr

Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,
Bewegungsraum | Hans Bauer

Cha-Cha/Rumba – Workshop

Lateinamerikanische Rhythmen und Tänze liegen wieder voll im Trend. Tanzen ist die Umsetzung der Musik in Bewegung. Das geht bei der sinnlichen Rumba und dem spritzigen Cha-Cha sehr gut in einem Kurs, denn bei beiden Tänzen ähneln sich Figuren und Drehungen. Die Teilnehmer/innen lernen zuerst die Rumba mit langsamen, gefühlvollen Bewegungen und schnellsten Drehungen aller Lateintänze und danach den flotten Cha-Cha, mit der richtigen Tanzhaltung, den Schritten, Figuren (Promenade, Hand to Hand, Platzwechsel, etc.) und

das erfolgreiche Führen der Dame. Der Workshop ist sowohl für Beginner*innen, als auch Fortgeschrittene geeignet die Ihren Tanzstil verbessern möchten.

Paarweise Anmeldung erforderlich. Gebühr pro Person. Bitte unbedingt ein zweites Paar Schuhe für die Tanzfläche (Parkett) mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

1892 Sa, 11.11.23
15.00-18.00 Uhr € 20,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,
Bewegungsraum | Hans Bauer

Tanzkurs Latein

Lateinamerikanische Rhythmen und Tänze liegen wieder voll im Trend. Tanzen ist die Umsetzung der Musik in Bewegung. Das geht bei der sinnlichen Rumba und dem spritzigen Cha-Cha sehr gut in einem Kurs, denn bei beiden Tänzen ähneln sich Figuren und Drehungen. Die Teilnehmer/innen lernen zuerst die Rumba mit langsamen, gefühlvollen Bewegungen und schnellsten Drehungen aller Lateintänze und danach den flotten Cha-Cha, mit der richtigen Tanzhaltung, den Schritten, Figuren (Promenade, Hand to Hand, Platzwechsel, etc.) und das erfolgreiche Führen der Dame. Der Workshop ist sowohl für Beginner*innen, als auch Fortgeschrittene geeignet die Ihren Tanzstil verbessern möchten.

Paarweise Anmeldung erforderlich. Gebühr pro Person. Bitte unbedingt ein zweites Paar Schuhe für die Tanzfläche (Parkett) mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

1893 € 50,00
Do, 23.11.23 18.15-19.45 Uhr
Do, 30.11.23 18.15-19.45 Uhr
Do, 07.12.23 18.15-19.45 Uhr
Do, 14.12.23 18.15-19.45 Uhr
Do, 21.12.23 18.15-19.45 Uhr

Markt Schwaben, Kolpinghaus, Erdinger Str. 50 |
Hans Bauer

Walzer Workshop

Der Wiener Walzer ist der König der Standardtänze und zweitschnellster Tanz, nach dem Quickstep. Tanzlehrer Hans Bauer hat bereits vielen Hochzeitspaaren mit einem eleganten und abwechslungsreichen Hochzeitswalzer zu einem glücklichen Einstieg in das Eheleben verholfen. Sie lernen zuerst den Unterschied zwischen dem langsamen Walzer und dem Wiener Walzer anhand des Grundschriftes kennen. Danach folgt die richtige Tanzhaltung, der Start in die Musik, verschiedene Möglichkeiten des Pendelns und Figuren im amerikanischen Walzerstil. Schwerpunkt in diesem Workshop ist der Wiener Walzer.

Der Kurs ist auch als Einstieg in den Hochzeitswalzer geeignet. Paarweise Anmeldung erforderlich. Gebühr pro Person. Bitte unbedingt ein zweites Paar Schuhe für die Tanzfläche (Parkett) mitbringen.

Veranstalter: vhs Grafing

1894 So, 17.12.23
15.00-18.00 Uhr € 20,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,
Bewegungsraum | Hans Bauer

1895 So, 21.01.24
15.00-18.00 Uhr € 20,00
Markt Schwaben, Unterbräu, Marktplatz 31, EG,
Bewegungsraum | Hans Bauer

Online: Frauen nehmen anders ab als Männer

Seit mehr als 25 Jahren betreut Uwe Köhlinger als diplomierter Ernährungsberater und Personaltrainer Breiten- und Leistungssportler in Sachen Ernährung und Training.

Dabei hat er sich auf die Zielgruppe Frauen spezialisiert, deren Besonderheiten beim Abnehmen aufgrund hormoneller, physiologischer und mentaler Aspekte bei den Mainstream-Diäten der Fitness- und Gesundheitsindustrie selten Berücksichtigung finden.

In diesem Vortrag zeigt Uwe Köhlinger konkrete Strategien für ein nachhaltiges Gewichtsmanagement auf, damit Sie in Zukunft von Heißhungerattacken, Hormonentgleisungen und dem Jojo-Effekt verschont bleiben!

Gleichzeitig räumt er auch mit gängigen Fitness- und Gesundheitsmythen rund um Training und Ernährung auf!

Teilnehmer benötigen eine stabile Internetverbindung, einen Computer/Laptop/Tablet
Wann? dienstags 18.07.23 von 19:30-21.00 Uhr

1910V € 15,00

Der Kurs ist fortlaufend buchbar

Online | Uwe Köhlinger

Online: Muskelaufbau ist planbar!

Seit mehr als 25 Jahren betreut Uwe Köhlinger als diplomierter Ernährungsberater und Personaltrainer Breiten- und Leistungssportler in Sachen Ernährung und Training.

Dabei hat er sich auf die Zielgruppe Frauen spezialisiert, deren Besonderheiten beim Abnehmen aufgrund hormoneller, physiologischer und mentaler Aspekte bei den Mainstream-Diäten der Fitness- und Gesundheitsindustrie selten Berücksichtigung finden.

In diesem Vortrag zeigt Uwe Köhlinger konkrete Strategien für ein nachhaltiges Gewichtsmanagement auf, damit Sie in Zukunft von Heißhungerattacken, Hormonentgleisungen und dem Jojo-Effekt verschont bleiben!

Gleichzeitig räumt er auch mit gängigen Fitness- und Gesundheitsmythen rund um Training und Ernährung auf!

Teilnehmer benötigen eine stabile Internetverbindung, einen Computer/Laptop/Tablet
Wann? dienstags 18.07.23 von 19:30-21.00 Uhr

1911V € 15,00

Der Kurs ist fortlaufend buchbar

Online | Uwe Köhlinger



Im Web finden Sie ausführliche Beschreibungen und Hinweise:
www.abenteuerkinderwelt.de
www.vhs-vaterstetten.de

AbenteuerKinderWelt

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Kleinkindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert. Die Mütter/Väter erhalten die Möglichkeit den Entwicklungsprozess ihres Kindes zu unterstützen. Auf spielerische Weise werden das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder, sowie ihre sprachliche, motorische, kreative, bildnerische und musikalische Entwicklung unterstützt. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten, stehen auch Malgeschichten und Kleininstrumente für Klanggeschichten zur Verfügung. Es wird gemeinsam gespielt, gebastelt oder geforscht, gesungen, getanzt, gefühlt, musiziert und gelauscht. In den Kursen für die Aller kleinsten ist auch Zeit für den Erfahrungsaustausch der großen Teilnehmer eingeplant.

ANMELDEVERFAHREN:

Bitte NUR das Kind mit Angabe des Geburtsdatums anmelden. Die Begleitperson wird während des Kurses kostenlos nachgemeldet.

1933 ab Fr, 15.09.23
 17 x 10.30-12.00 Uhr € 167,00
 Geburtsmonat 12/2021-04/2022
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Gabriele Koller-Nietmann

1934 ab Mo, 18.09.23
 17 x 9.00-10.30 Uhr € 167,00
 Geburtsmonat 08/2021-10/2021
Zorneding, Lärchenstr. 29 |
 Gabriele Koller-Nietmann

1942 ab Fr, 15.09.23
 17 x 9.00-10.30 Uhr € 167,00
 Geburtsmonat 01/2021-03/2021
Vaterstetten, vhs-Bildungszentrum,
 Baldhamer Str. 39 | Gabriele Koller-Nietmann

1948 ab Mo, 18.09.23
 17 x 10.30-12.00 Uhr € 167,00
 Geburtsmonat 06/2022-09/2022
Zorneding, Lärchenstr. 29 |
 Gabriele Koller-Nietmann

Djembegruppe – westafrikanische Trommelrhythmen

Wir spielen die Djembe zusammen mit den Bass-trommeln (Kenkeni, Sangban, Doundoun). Gemeinsam wollen wir die Rhythmen erarbeiten und einüben; gelegentlich mal in kleinem öffentlichen Rahmen darbieten.

Voraussetzung: 1 Jahr Djembe. Bei Rhythmuserfahrung (durch ein beliebiges anderes Instrument/ mehrjähriger afrikanischer Tanz) ist auch ein Quereinstieg möglich.

Eine Probestunde und Aufnahme nur nach Rücksprache mit der Kursleitung: Frau Heidi Mair

Mail: bonbon-foli@online.de
Bitte eine Djembe mitbringen.

1999	gebührenfrei
Sa, 28.10.23	9.50-12.10 Uhr
Sa, 11.11.23	9.50-12.10 Uhr
Sa, 18.11.23	9.50-12.10 Uhr
Sa, 25.11.23	9.50-12.10 Uhr
Sa, 02.12.23	9.50-12.10 Uhr
Sa, 09.12.23	9.50-12.10 Uhr
Sa, 16.12.23	9.50-12.10 Uhr
Sa, 13.01.24	9.50-12.10 Uhr
Sa, 20.01.24	9.50-12.10 Uhr
Sa, 27.01.24	9.50-12.10 Uhr
Sa, 03.02.24	9.50-12.10 Uhr
Sa, 10.02.24	9.50-12.10 Uhr
Sa, 24.02.24	9.50-12.10 Uhr
Zorneding , Lärchenstr. 29 Heidi Mair	

