


Gesund und aktiv

Fachbereichsleitung

Ulrike Schmid MA

Tel. 0 94 01 52 55-10

ulrike.schmid@vhs-regensburg-land.de



Der Reisende schaut, und seine Brust war zerrissen. Die Atmosphäre der Stadt, diesen leis fauligen Geruch von Meer und Sumpf, den zu fliehen es ihm so sehr gedrängt hatte, - er atmete ihn jetzt in tiefen, zärtlich schmerzlichen Zügen. War es möglich, daß er nicht gewußt, nicht bedacht hatte, wie sehr sein Herz an dem allen hing? Was heute morgen ein halbes Bedauern, ein leiser Zweifel an der Richtigkeit seines Tuns gewesen war, das wurde jetzt zum Harm, zum wirklichen Weh, zu einer Seelennot, so bitter, daß sie ihm mehrmals Tränen in die Augen trieb, und von der er sich sagte, daß er sie unmöglich habe vorhersehen können. Was er als so schwer erträglich, ja zuweilen als völlig unleidlich empfand, war offenbar der Gedanke, daß er Venedig nie wiedersehen sollte, daß dies ein Abschied für immer sei. Denn da sich zum zweiten Male gezeigt hatte, daß die Stadt ihn krank mache, da er sie zum zweiten Mal Hals über Kopf zu verlassen gezwungen war, so hatte er sie ja fortan als einen ihm unmöglichen und verbotenen Aufenthalt zu betrachten, dem er nicht gewachsen war und den wieder aufzusuchen sinnlos gewesen wäre.

(Thomas Mann, Tod in Venedig)

Förderung von vhs-Gesundheitskursen durch Krankenkassen

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, seit dem Jahr 2000 ist im § 20 Sozialgesetzbuch V geregelt, bei welchen Gesundheitskursen eine Teilnahme durch die Gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden kann. Dabei sind Maßstäbe zugrunde gelegt, die der Sichtweise von Krankenversicherungsträgern entsprechen, in vielen Fällen aber nicht der von Bildungseinrichtungen.

Die Gesundheitskurse der Volkshochschulen orientieren sich an Kriterien, die neben medizinischen auch andere fachliche, vor allem aber pädagogische Gesichtspunkte berücksichtigen. Sie bieten eine hohe Qualität, auch wenn sie nicht zu dem Teil des Angebots gehören, der nach den gesetzlichen Vorgaben von Krankenkassen gefördert werden kann. Um möglichst vielen vhs-Teilnehmer/innen eine Förderung zu ermöglichen, verhandeln die Volkshochschulen laufend mit Krankenkassenverbänden auf Landes- und Bundesebene und betreiben einen erheblichen Verwaltungsaufwand (Ausstellen von Teilnahmebestätigungen, Erstellen von Kurslisten, die den Krankenkassen für eine mögliche Förderung vorgelegt werden etc.).

Bei Fragen, ob und wie Ihre Teilnahme an einem vhs-Gesundheitskurs gefördert wird, wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.



Gesundheit und Fitness

„Gesundheit ist das höchste Gut“ – eine alte Volksweisheit, die man ohne weitere Erklärungen so stehen lassen kann. Also, schützen Sie dieses wertvollste aller Güter! Steigern Sie mit Bewegung Ihr Wohlbefinden oder lassen Sie mit Entspannungstechniken die Seele baumeln.

Entspannung und Körpererfahrung

Yoga

Yoga hat die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele zum Ziel: Die einzelnen Haltungen (Asanas) bewirken nicht nur mehr körperliche Beweglichkeit, sondern auch Kräftigung und Stabilität. Die Atemübungen (Pranayama) unterstützen Sie dabei, die ganzheitliche Wirkung des Yoga zu erfahren. Yoga wird heute allgemein als umfassend gesundheitsfördernde Maßnahme akzeptiert. Neben körperlichen Trainingseffekten bietet Yoga auch eine Möglichkeit, Bewusst-Seins-Erfahrungen zu erleben und zu vertiefen und dadurch zusätzlich zu einer verbesserten Wahrnehmung und Steuerung der Körperfunktionen zu gelangen. Die Übungen stärken außerdem die Skelettmuskulatur, optimieren Atem, Kreislauf und Stoffwechselfunktion, verbessern die Stressregulation und beeinflussen das vegetative Nervensystem günstig.

Bitte bringen Sie zu allen Kursen bequeme Kleidung, Socken, Decke und Iso- oder Yogamatte mit.

Grundkurse

Y410000

Yoga - Grundkurs
Csilla Glozik, Dipl. Päd., Yogalehrerin
11 x Dienstag, 17.4.12 bis 17.7.12,
10.15 - 11.45 Uhr
79.50 Euro (8 - 14 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
(Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Y410002

Yoga - Grundkurs
Iris Tölzer-Murr,
Erzieherin, ärztl. gepr. Yogalehrerin
10 x Donnerstag, 19.4.12 bis 12.7.12,
17.15 - 18.45 Uhr
72.00 Euro (8 - 11 Teiln.)
Sinzing, Volksschule (Bergstr. 11)

Y410003

Yoga - Grundkurs
Eva Graf, Yogalehrerin SKA
7 x Donnerstag, 14.6.12 bis 26.7.12,
19.00 - 20.30 Uhr
56.00 Euro (7 - 8 Teiln.)
Laaber-Edlhausen, Lohbergstr. 30 a
(Graf)

Y410008

Yoga - Grundkurs
Renate Kaiser, Fachlehrkraft,
Yogalehrerin SKA
14 x Montag, 5.3.12 bis 2.7.12,
19.45 - 21.15 Uhr
105.00 Euro (8 - 12 Teiln.)
Bernhardswald, Kindergarten
(Kreuther Str. 22 a)

Y410010

Yoga - Grundkurs
Susanne Müller-Dressel,
Zertifizierte Yogalehrerin (M.Y.I.)
11 x Montag, 16.4.12 bis 9.7.12,
9.30 - 11.00 Uhr
79.50 Euro (8 - 14 Teiln.)
Sünching, Vereins- und Jugendhaus
(Bahnhofstr. 43, OG, Zi. 01)

Y410012

Yoga - Grundkurs
Susanne Müller-Dressel,
Zertifizierte Yogalehrerin (M.Y.I.)
12 x Montag, 16.4.12 bis 16.7.12,
18.00 - 19.30 Uhr
84.00 Euro (8 - 12 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
(Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 01)

Y410015

Yoga - Grundkurs
Anita Weber, Dipl. Päd., Yogalehrerin
10 x Dienstag, 17.4.12 bis 10.7.12,
17.30 - 19.00 Uhr
72.00 Euro (8 - 14 Teiln.)
Sünching, Vereins- und Jugendhaus
(Bahnhofstr. 43, OG, Zi. 01)

Y410020

Yoga - Grundkurs
Susanne Müller-Dressel,
Zertifizierte Yogalehrerin (M.Y.I.)
11 x Freitag, 20.4.12 bis 13.7.12,
18.00 - 19.30 Uhr
79.50 Euro (8 - 14 Teiln.)
Sünching, Vereins- und Jugendhaus
(Bahnhofstr. 43, OG, Zi. 01)

Y410024

Yoga - Grundkurs
Edith Herrmann, Yogalehrerin
11 x Montag, 16.4.12 bis 9.7.12,
18.30 - 20.00 Uhr
71.50 Euro (8 - 14 Teiln.)
Lappersdorf, Jugendtreff
(Pielmühler Str. 19)

Grund- und Mittelstufe

Teilnehmen können Sie, wenn Sie schon einmal Yoga geübt haben. Auch als AnfängerIn sind Sie herzlich willkommen, Sie sollten dann jedoch ein wenig körperliche Fitness mitbringen.

Y410101

Yoga - Grund- u. Mittelstufe
Anita Weber, Dipl. Päd., Yogalehrerin
12 x Donnerstag, 19.4.12 bis 26.7.12,
17.45 - 19.15 Uhr
86.50 Euro (8 - 16 Teiln.)
Regenstau, LBV-Vogelstation
(Seminargebäude, Masurenweg 19)

Y410104

Yoga - Grund- u. Mittelstufe
Edith Herrmann, Yogalehrerin
11 x Freitag, 20.4.12 bis 13.7.12,
16.30 - 18.00 Uhr
71.50 Euro (8 - 14 Teiln.)
Lappersdorf, TSV-Sport- und Freizeit-
zentrum (Am Sportzentrum 1,
Konditionsraum)

Y410106

Yoga - Grund- u. Mittelstufe
Susanne Müller-Dressel,
Zertifizierte Yogalehrerin (M.Y.I.)
12 x Donnerstag, 19.4.12 bis 26.7.12,
19.45 - 21.15 Uhr
84.00 Euro (8 - 10 Teiln.)
Pentling, Mehrzweckgebäude
(Hölkeringer Str. 9)

Y410108

Yoga - Grund- u. Mittelstufe
Gabriele Haag, Staatl. gepr. Gymnastik-
lehrerin, Yogalehrerin
11 x Donnerstag, 19.4.12 bis 19.7.12,
18.00 - 19.30 Uhr
77.00 Euro (8 - 10 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
(Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 01)

Y410110

Yoga - Grund- u. Mittelstufe
Eva Graf, Yogalehrerin SKA
11 x Montag, 27.2.12 bis 21.5.12,
19.00 - 20.30 Uhr
88.00 Euro (7 - 9 Teiln.)
Hemau, Hauptschule (Mönchsbergweg 1)

Y410112

Yoga - Grund- u. Mittelstufe
Susanne Müller-Dressel,
Zertifizierte Yogalehrerin (M.Y.I.)
12 x Dienstag, 17.4.12 bis 24.7.12,
17.45 - 19.15 Uhr
86.50 Euro (8 - 14 Teiln.)
Regenstau, Praxis für Physiotherapie
Mobile (Gerhard-Hauptmann-Str. 8)

GESUNDHEIT

Y410113

Yoga - Grund- u. Mittelstufe
Ferienkurs
Eva Graf, Yogalehrerin SKA
6 x Dienstag, 7.8.12 bis 11.9.12,
19.00 - 20.30 Uhr
48.00 Euro (7 - 8 Teiln.)
Laaber-Edlhausen, Lohbergstr. 30 a
(Graf)

Y410116

Yoga - Grundkurs
Anita Weber, Dipl. Päd., Yogalehrerin
12 x Mittwoch, 18.4.12 bis 18.7.12,
19.15 - 20.45 Uhr
84.00 Euro (8 - 14 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
(Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Y410117

Yoga - Grund- u. Mittelstufe
Susanne Müller-Dressel,
Zertifizierte Yogalehrerin (M.Y.I.)
11 x Freitag, 20.4.12 bis 13.7.12,
19.30 - 21.00 Uhr
79.50 Euro (8 - 14 Teiln.)
Sünching, Vereins- und Jugendhaus
(Bahnhofstr. 43, OG, Zi. 01)

Y410118

Yoga - Grund- u. Mittelstufe
Anita Weber, Dipl. Päd., Yogalehrerin
12 x Donnerstag, 19.4.12 bis 26.7.12,
9.00 - 10.30 Uhr
84.00 Euro (8 - 12 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
(Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 01)

TSV
Lappersdorf

Dorothea Behrmann
Psychotherapeutische Praxis (MPG)
Paarberatung · Burnout-Prophylaxe · Coaching

Harzstr. 21
93057 Regensburg

tel. 0941-4656 2152
www.Dorothea-Behrmann.de

LEBENSSTRECKE

Y410120

Yoga - Grund- u. Mittelstufe*Susanne Müller-Dressel,**Zertifizierte Yogalehrerin (M.Y.I.)*11 x Mittwoch, 18.4.12 bis 11.7.12,
16.30 - 18.00 Uhr

79.50 Euro (8 - 14 Teiln.)

Sünching, Vereins- und Jugendhaus
(Bahnhofstr. 43, OG, Zi. 01)

Y410124

Yoga - Grund- u. Mittelstufe*Edith Herrmann, Yogalehrerin*11 x Montag, 16.4.12 bis 9.7.12,
20.00 - 21.30 Uhr

71.50 Euro (8 - 14 Teiln.)

Lappersdorf, Jugendtreff
(Pielmühler Str. 19)

Y410126

Yoga - Grund- u. Mittelstufe*Renate Pellizzari, Yogalehrerin*10 x Montag, 16.4.12 bis 2.7.12,
19.30 - 21.00 Uhr

70.00 Euro (8 - 10 Teiln.)

Schierling, VHS-Raum (Hauptstr. 3 a)

Y410128

Yoga - Grund- u. Mittelstufe*Edith Herrmann, Yogalehrerin*11 x Donnerstag, 19.4.12 bis 19.7.12,
18.00 - 19.30 Uhr

75.00 Euro (8 - 12 Teiln.)

Wenzenbach-Irlbach, Grundschule
(Grünthaler Str. 10)

Mittelstufe

Y410200

Yoga - Mittelstufe*Iris Tölzer-Murr, Erzieherin,**ärztl. gepr. Yogalehrerin*10 x Donnerstag, 19.4.12 bis 12.7.12,
19.00 - 20.30 Uhr

72.00 Euro (8 - 11 Teiln.)

Sinzing, Volksschule (Bergstr. 11)

Y410207

Yoga - Mittelstufe am Morgen*Csilla Glozik, Dipl. Päd., Yogalehrerin*

11 x Dienstag, 17.4.12 bis 17.7.12,

8.30 - 10.00 Uhr

77.00 Euro (8 - 14 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
(Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Y410209

Yoga - Mittelstufe*Renate Kaiser, Fachlehrkraft, Yogalehrerin SKA*14 x Donnerstag, 8.3.12 bis 12.7.12,
19.45 - 21.15 Uhr

105.00 Euro (8 - 13 Teiln.)

Bernhardswald, Kindergarten
(Kreuther Str. 22 a)

Y410213

Yoga - Mittelstufe*Eva Graf, Yogalehrerin SKA*13 x Dienstag, 17.4.12 bis 31.7.12,
19.00 - 20.30 Uhr

104.00 Euro (7 - 8 Teiln.)

Laaber-Edlhausen, Lohbergstr. 30 a
(Graf)

Y410220

Yoga - Mittelstufe*Edith Herrmann, Yogalehrerin*11 x Donnerstag, 19.4.12 bis 19.7.12,
19.35 - 21.05 Uhr

75.00 Euro (8 - 12 Teiln.)

Wenzenbach-Irlbach, Grundschule
(Grünthaler Str. 10)

Y410222

Yoga - Mittelstufe*Anita Weber, Dipl. Päd., Yogalehrerin*10 x Dienstag, 17.4.12 bis 10.7.12,
19.00 - 20.30 Uhr

72.00 Euro (8 - 14 Teiln.)

Sünching, Vereins- und Jugendhaus
(Bahnhofstr. 43, OG, Zi. 01)

Y410224

Yoga - Mittelstufe*Anita Weber, Dipl. Päd., Yogalehrerin*12 x Mittwoch, 18.4.12 bis 18.7.12,
17.45 - 19.15 Uhr

84.00 Euro (8 - 14 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
(Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Y410227

Yoga - Mittelstufe*Susanne Müller-Dressel,**Zertifizierte Yogalehrerin (M.Y.I.)*12 x Montag, 16.4.12 bis 16.7.12,
16.30 - 18.00 Uhr

84.00 Euro (8 - 12 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Glo-
bus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 01)

Y410228

Yoga - Mittelstufe (Iyengar-Yoga)*Heidi Schwarzfischer, Yogalehrerin (SKA)*10 x Freitag, 2.3.12 bis 18.5.12,
18.00 - 19.30 Uhr

78.00 Euro (8 - 11 Teiln.)

Brennberg, Volksschule
(Johannisstraße 8, UG, Zi. 004)

Aufbaukurse

Y410303

Yoga - Aufbaukurs*Anita Weber, Dipl. Päd., Yogalehrerin*12 x Donnerstag, 19.4.12 bis 26.7.12,
19.15 - 20.45 Uhr

86.50 Euro (8 - 14 Teiln.)

Regenstauf, LBV-Vogelstation
(Seminarerbäude, Masurenweg 19)

Y410305

Yoga - Aufbaukurs*Susanne Müller-Dressel,**Zertifizierte Yogalehrerin (M.Y.I.)*12 x Montag, 16.4.12 bis 16.7.12,
19.30 - 21.00 Uhr

84.00 Euro (8 - 12 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
(Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 01)

Y410309

Yoga - Aufbaukurs*Edith Herrmann, Yogalehrerin*11 x Mittwoch, 18.4.12 bis 11.7.12,
20.00 - 21.30 Uhr

71.50 Euro (8 - 14 Teiln.)

Lappersdorf, Jugendtreff
(Pielmühler Str. 19)

Y410313

Yoga - Aufbaukurs*Susanne Müller-Dressel,**Zertifizierte Yogalehrerin (M.Y.I.)*12 x Dienstag, 17.4.12 bis 24.7.12,
19.30 - 21.00 Uhr

86.50 Euro (8 - 14 Teiln.)

Regenstauf, Praxis für Physiotherapie
Mobile (Gerhard-Hauptmann-Str. 8)

Y410401

TriYoga®*Silvia Häfner, Physiotherapeutin,**TriYoga®-Lehrerin*

TriYoga® ist eine fließende Form des traditionellen Hatha-Yoga, auch „Yogaflow“ genannt. Die harmonische Synthese aus dynamischen und gehaltenen Asanas (Körperpositionen), aus Pranayama (Atemtechniken) und Hasta-Mudras (Handgesten) bedeutet „Entspannung in der Bewegung“, mal langsam und besinnlich, mal kraftvoll und schnell, mal fließend, mal gehalten, immer aber meditativ. Setzen Sie mit TriYoga® Ihre Lebensenergie frei, steigern Sie Flexibilität, Kraft, innere Ruhe und Klarheit.

12 x Dienstag, 27.3.12 bis 17.7.12,
18.30 - 20.00 Uhr

84.00 Euro (8 - 12 Teiln.)

Lappersdorf, Mittelschule
(Aussichtsweg 17, Nebengebäude,
Gymnastikhalle)

An der Brücke stand
jüngst ich in brauner Nacht.

Fernher kam Gesang:
goldener Tropfen quoll's
über die zitternde Fläche weg.

Gondeln, Lichter, Musik -
trunken schwamm's in die
Dämmerung hinaus.

Meine Seele, mein Saitenspiel,
sang sich, unsichtbar berührt,
heimlich ein Gondellied dazu,
zitternd vor bunter Seligkeit.

- Hörte jemand ihr zu?...

Friedrich Nietzsche (1844 – 1900)

Bitte zu allen Kursen
bequeme Kleidung, Yoga-
matte und dicke rutschfeste
Socken mitbringen.



Y410403
TriYoga® Flow (Basic)
Ilona Nicke-Wagner, Wellness- u. Pilatetrainerin, TriYoga®-Lehrerin
Wie Kurs Y410401
10 x Montag, 16.4.12 bis 2.7.12, 18.00 - 19.30 Uhr
80.00 Euro (8 - 10 Teiln. keine Ermäßigung)
Barbing, Fahrschule Banse und Wagner (Neutraublinger Str. 17)

Y410407 NEU
Hormon-Yoga in den Ferien
Susanne Müller-Dressel, Zertifizierte Yogalehrerin (M.Y.I.)
Die Wechseljahre können die beste Zeit Ihres Lebens werden und der Wechsel zu einem gesünderen besseren Leben! Nutzen Sie diese Phase und lernen Sie die Möglichkeiten kennen, die Ihnen Yoga und Hormonyoga dabei bieten. Von der brasilianischen Yogameisterin Dinah Rodrigues entwickelt, ist das auf dem klassischen Hatha-Yoga basierende Hormonyoga eine ebenso sanfte wie wirkungsvolle Methode für Frauen und Männer, die in die Wechseljahre kommen, deren Symptome spüren und diesen aktiv begegnen möchten. Klinische Untersuchungen belegen die Wirksamkeit von Hormonyoga. Die Stellungen, die einfach sind und keine überdurchschnittliche Beweglichkeit erfordern, gleichen den Hormonhaushalt natürlich aus.
Zielgruppe: Männer und Frauen in den Wechseljahren. Frau Rodrigues empfiehlt die regelmäßige Praxis ab 35 Jahren. Erfahrungen in Yoga werden nicht vorausgesetzt.
Mo.-Fr., 3.9.2012 bis 7.9.2012, 9.00 - 10.30 Uhr
38.50 Euro (8 - 12 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Y410411
Yoga, Atem und Entspannung (Grundkurs)
Martin Mocek, Krankenpfleger, Yogalehrer
Yoga ist ein System von Körper- und Bewusstseinsübungen, die ruhig und besinnlich, aber auch dynamisch und spannkraftig sein können. Durch den Wechsel von Spannung und Entspannung wird die Muskulatur aufgebaut und gekräftigt. Die achtsame Ausführung der Übungen stärkt das Nervensystem und unterstützt

ein geordneteres Denken. Der Umgang mit Spannungen wird trainiert, was Ihnen im Alltag zu mehr Geduld und Gelassenheit verhilft.
10 x Montag, 16.4.12 bis 2.7.12, 18.15 - 19.45 Uhr
75.00 Euro (8 - 12 Teiln.)
Beratzhausen, Kindergarten St. Nikolaus (Deutschneudorfer Str. 28)

Y410414
Yoga, Atem und Entspannung (Aufbaukurs)
Martin Mocek, Krankenpfleger, Yogalehrer
Wie Kurs Y410411
10 x Montag, 16.4.12 bis 2.7.12, 20.00 - 21.30 Uhr
75.00 Euro (8 - 12 Teiln.)
Beratzhausen, Kindergarten St. Nikolaus (Deutschneudorfer Str. 28)

Y410451
Lachen ist ein Trampolin ins Glück... Lach-Yoga
Christa Schneider, Lachyogalehrerin
Lachen ist einfach nur gesund: Es lockert die Muskeln, stabilisiert das Herzkreislaufsystem, senkt den Blutdruck, stärkt das Immunsystem, setzt Glückshormone frei, hilft Ängste und depressive Stimmungen zu überwinden; es trägt dazu bei, Denkblockaden zu lösen und stärkt das Selbstbewusstsein. Und nicht zuletzt macht es offen für andere Menschen. Was also kann Sie davon abhalten, eine der besten und angenehmsten aller Langzeittherapien für mehr Gesundheit und Lebensfreude kennen zu lernen?
5 x Montag, 5.3.12 bis 16.4.12, 19.30 - 21.00 Uhr
35.00 Euro (8 - 14 Teiln.)
Sünching, Vereins- und Jugendhaus (EG, Zi. 09, Bahnhofstr. 43)

Y410452
Lachen ist ein Trampolin ins Glück... Lach-Yoga
Christa Schneider, Lachyogalehrerin
Wie Kurs Y410451
Freitag, 2.3.12, 17.00 - 18.30 Uhr
8.00 Euro (8 - 14 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 01)



Y411001
Qi Gong - Tai Chi Chuan - Shiatsu
Stefan Penzkofer, Heilpraktiker
Lernen Sie drei Methoden kennen, die Sie gesund, vital und ausgeglichen bleiben bzw. werden lassen!
Qi Gong ist ein Übungssystem aus der traditionellen chinesischen Medizin, das einfache, langsame Bewegungsabläufe, Atem und Meditation miteinander verbindet; es wirkt ausgleichend auf den Energiefluss in den Meridianen, baut Stress ab und verhilft zu einer natürlichen Beweglichkeit.
T'ai Chi Ch'uan zeichnet sich durch sanfte, langsam fließende Bewegungen bei gleich bleibender Geschwindigkeit und durch eine besondere Betonung der Entspannung, des gesundheitlichen und meditativen Aspekts aus.
Shiatsu, die Heilmassage, soll nach chinesisch/japanischer Vorstellung die Lebensenergie (Chi) ausgleichen und stimulieren. Damit wird das körperlich-seelische Gleichgewicht wiederhergestellt, Vitalität und Widerstandskraft werden gesteigert.

10 x Donnerstag, 19.4.12 bis 12.7.12, 18.30 - 20.00 Uhr
70.00 Euro (9 - 12 Teiln.)
Obertraubling, Hermann-Zierer-Schule (Piesenkofener Str., EG, Aula)

T'ai Chi Ch'uan

T'ai Chi ist ein chinesisches Übungssystem, das in jedem Alter praktiziert werden kann. Es ist verjüngende Gesundheitsübung, Meditation und Selbststärkung. Man wird ‚stark und weich wie Wasser‘. Die Beine werden gekräftigt, der Oberkörper gelockert, der Geist ruhig und beweglich. Die äußere Form des T'ai Chi ist ein langsamer, fließender, harmonischer Bewegungsablauf in aufrechter Haltung, der im Zentrum bzw. Schwerpunkt wurzelt. Seine Prinzipien (entspannen, loslassen, sich konzentrieren, gut koordinieren) fördern die Entwicklung von innerer Energie und körperlich seelischem Gleichgewicht.

Bitte bringen Sie zu allen Kursen bequeme Kleidung, Socken und Isomatte mit.

GESUNDHEIT

Y411002 NEU
Easy T'ai Chi Ch'uan Kurze Yang-Form
Werner Schwarz, T'ai Chi- u. Qi Gong-Lehrer
Lernen Sie eine kurze Form (10 Stellungen) des bekannten Yang-Stils kennen. Sie ist problemlos und in jedem Alter erlernbar und kann auf kleinstem Raum ausgeführt werden. Eine 5-minütige Meditation in Bewegung für Körper, Geist und Seele - ideal für den Alltag!
10 x Donnerstag, 29.3.12 bis 5.7.12, 19.30 - 21.00 Uhr
70.00 Euro (9 - 12 Teiln.)
Neutraubling, Realschule (Johann-Michael-Sailer-Str. 18, EG, Aula)

Y411004
T'ai Chi Ch'uan (Einführung)
Birgit Lichtenau, Lehrerin für Tai Chi Chuan
14 x Freitag, 2.3.12 bis 29.6.12, 8.55 - 9.55 Uhr
77.00 Euro (6 - 11 Teiln.)
Nittendorf, Neues Rathaus (Marktplatz 3,1. OG, Zi. 106)

Y411005
T'ai Chi Ch'uan (Einführung) Teil 1 der Kurzform
Birgit Lichtenau, Lehrerin für Tai Chi Chuan
14 x Mittwoch, 7.3.12 bis 4.7.12, 17.30 - 18.30 Uhr
77.00 Euro (6 - 7 Teiln.)
Lappersdorf, Kursana Domizil Haus Elisabeth (Am Silbergarten 1, UG, Therapieraum)

Y411200
T'ai Chi Ch'uan (Aufbaukurs) Teil 3 der Kurzform
Birgit Lichtenau, Lehrerin für Tai Chi Chuan
Teil 1 und 2 werden wiederholt, Teil 3 erlernt.
14 x Mittwoch, 7.3.12 bis 4.7.12, 18.30 - 19.30 Uhr
77.00 Euro (6 - 7 Teiln.)
Lappersdorf, Kursana Domizil Haus Elisabeth (Am Silbergarten 1, UG, Therapieraum)

Y411400
T'ai Chi Ch'uan (Korrekturkurs)
Werner Schwarz, T'ai Chi- u. Qi Gong-Lehrer
15 x Freitag, 2.3.12 bis 6.7.12, 20.00 - 21.30 Uhr
90.00 Euro (10 - 15 Teiln.)
Neutraubling, Realschule (Johann-Michael-Sailer-Str. 18, EG, Aula)

Qi Gong

Qi Gong - Übungen (Qi = universelle Lebensenergie, Gong = Üben, Arbeit oder Pflege) haben ihren Ursprung in der mehr als 3000 Jahre alten chinesischen Medizin. Die sehr sanften Meditations-, Bewegungs- und Atemübungen unterstützen Sie dabei, Krankheiten vorzubeugen bzw. vorhandene Beschwerden (z.B. Rückenschmerzen) zu lindern. Ein tägliches Training von 10 bis 15 Minuten genügt. Zudem stärken die Übungen die Konzentrationsfähigkeit und führen zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Qi Gong-Übungen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet.

Y412001

Qi Gong am Vormittag

Ingrid Kötterl, Qi Gong Kursleiterin
9 x Dienstag, 8.5.12 bis 17.7.12,
11.00 - 12.00 Uhr
46,50 Euro (8 - 12 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
(Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 01)

Y412011

Qi Gong

Dr. Bernd Janele, Qi Gong-Lehrer
9 x Donnerstag, 10.5.12 bis 26.7.12,
20.00 - 21.30 Uhr
72,00 Euro (7 - 12 Teiln.)
Hemau, Hauptschule (Mönchsbergweg 1)

Y412417

Qi Gong

Dr. Bernd Janele, Qi Gong-Lehrer
10 x Dienstag, 6.3.12 bis 12.6.12,
19.00 - 20.30 Uhr
80,00 Euro (7 - 12 Teiln.)
Tegernheim, Volksschule
(Kindlweg 18, UG, Mittagsbetreuung)

Y412418

Qi Gong

Dr. Bernd Janele, Qi Gong-Lehrer
10 x Mittwoch, 7.3.12 bis 23.5.12,
18.30 - 20.00 Uhr
80,00 Euro (7 - 12 Teiln.)
Bernhardswald, Kindergarten
(Kreuther Str. 22 a)

Y412419

Qi Gong

(Korrekturkurs)
Werner Schwarz, T'ai Chi- u. Qi Gong-
Lehrer
15 x Freitag, 2.3.12 bis 6.7.12,
18.45 - 19.45 Uhr
73,00 Euro (10 - 15 Teiln.)
Neutraubling, Realschule
(Johann-Michael-Sailer-Str. 18, EG, Aula)

Y412422

Qi Gong

Tai Chi Kranich Qigong (1. u. 2. Teil)

Agnes Bach, Dipl. Soz. Päd. (FH)

Lernen Sie Qi Gong-Übungen kennen, die besonders das Öffnen und Dehnen des Schultergürtels bewirken und so Verspannungen und Schmerzen im Nacken und am oberen Rücken entgegenwirken. Zugleich kräftigen Sie Ihren ganzen Körper, verbessern Ihre Haltung, bauen Stress ab und stärken Herz und Kreislauf.

In diesem und den folgenden Kursen können Sie das „Tai Chi Kranich Qigong“ erlernen. Der Kranich gilt in China als Symbol für „langes Leben“. Er steht für Gleichgewicht, Ausdauer und Energie. Die Besonderheit dieses Qigong ist, dass die einzelnen Übungen auch als fließende Form geübt werden können ähnlich wie Tai Chi.

10 x Dienstag, 28.2.12 bis 22.5.12,
18.00 - 19.30 Uhr
85,00 Euro (8 - 12 Teiln.)
Regenstau, LBV-Vogelstation
(Seminariegebäude, Masurenweg 19)

Y412424 NEU

Tai Chi Kranich Qigong (Vertiefung)

Agnes Bach, Dipl. Soz. Päd. (FH)

Sie vertiefen das „Tai Chi Kranich Qigong“, für die Teilnahme ist die Kenntnis mindestens eines der vier Teile notwendig.

10 x Dienstag, 28.2.12 bis 22.5.12,
19.30 - 21.00 Uhr
85,00 Euro (7 - 12 Teiln.)
Regenstau, LBV-Vogelstation
(Seminariegebäude, Masurenweg 19)

Y412431

Tao Yin - Qi Gong

Dr. Bernd Janele, Qi Gong-Lehrer

Tao Yin ist eine alte Qi Gongform, die Körper und Geist in einzigartiger Weise trainiert und dadurch Sanftheit und Stärke vermittelt. Die Wirbelsäule wird beweglicher, Sehnen, Becken-, Bauch- und Rückenmuskulatur werden gekräftigt. Von den ebenso einfach zu erlernenden wie wirkungsvollen Übungen profitieren alle Menschen, die entspannen und etwas Gutes für ihren Körper tun wollen, aber auch SportlerInnen aller Disziplinen einschließlich Kampfkunstübende.

10 x Montag, 27.2.12 bis 14.5.12,
17.45 - 19.15 Uhr
80,00 Euro (7 - 12 Teiln.)
Schierling, VHS-Raum (Hauptstr. 3 a)

Y412432

Tao Yin - Qi Gong

Dr. Bernd Janele, Qi Gong-Lehrer

Wie Kurs Y412431

8 x Montag, 21.5.12 bis 23.7.12,
17.45 - 19.15 Uhr
64,00 Euro (7 - 12 Teiln.)
Schierling, VHS-Raum (Hauptstr. 3 a)

Y412501 NEU

Qi Gong mit dem Griffel

Werner Schwarz,

T'ai Chi- u. Qi Gong-Lehrer

Der Qi-Gong-Griffel ist eines der ungewöhnlichsten und ältesten Übungsgeräte der traditionellen chinesischen Heilkunst.

Das Übungsspektrum in diesem Kurs reicht von einfachen Übungen im Stehen bis zu komplexen Bewegungsübungen im Gehen. Alle sind hervorragend geeignet zum Stressabbau, zur Lockerung von Muskelverspannungen und einseitiger Belastung, als meditative Heilgymnastik sowie zur Entwicklung innerer Kraft und Geschicklichkeit. Für jedes Alter geeignet.

Griffel werden vom Kursleiter gestellt!
10 x Montag, 26.3.12 bis 25.6.12,
18.45 - 19.45 Uhr
49,00 Euro (8 - 12 Teiln.)
Neutraubling, Realschule
(Johann-Michael-Sailer-Str. 18, EG, Aula)

Massage

Y416000

Mienenspiel

- ein Abend für die Schönheit

Reinhard Wolf, Physiotherapeut

Effektive Gesichtsgymnastik und sanfte Massagegriffe können Ihre Gesichtszüge entspannen und glätten. Lernen Sie Übungen kennen, mit denen Sie ohne Schönheitschirurgie Elastizität und Form Ihres Gesichts bewahren können: Face Gym für natürliche Ausdruckskraft und jugendliche Frische!

Inhalte: - Gesichtsmassage und -lymphdrainage, - Eigenmassage im Gesichtsbereich, - Face Gym (Mimikübungen). Bitte bequeme Kleidung, Gesichtscreme und Spiegel mitbringen!

Montag, 5.3.12, 18.00 - 21.00 Uhr
20,00 Euro (6 - 14 Teiln., zuzügl. 4,00 Euro Materialgebühren)
Regenstau, Praxis für Physiotherapie
Mobile (Gerhard-Hauptmann-Str. 8)

GESUNDHEIT

Y416001

Shiatsu & Massage - leicht gemacht

Die wichtigsten Techniken für einen schnellen Einstieg

Marion Heil, Shiatsu-Therapeutin

Kennen Sie das? Sie möchten jemandem die Schultern oder den Rücken massieren, doch schon bald sind Sie mit Ihrem Latein am Ende. Wenn Sie das gerne ändern möchten, sind Sie hier richtig!

Nach diesem Tag können Sie problemlos eine wirksame und wohltuende Shiatsu-Massage an Rücken, Schultern und Nacken durchführen. Sie lernen die wichtigsten Massage- und Shiatsu-Techniken zur Entspannung, Lockerung und Mobilisierung kennen. Sie üben im Liegen oder im Sitzen, die erlernten Techniken können auf der Kleidung oder mit Öl direkt auf der Haut durchgeführt werden. Einige Yoga-, Pilates und Entspannungsübungen werden den Tag begleiten. Geeignet für AnfängerInnen, Fortgeschrittene, Singles und Paare.

Bitte Decke, Handtuch, Kissen mitbringen!
Samstag, 5.5.12, 10.00 - 17.00 Uhr
37,50 Euro (8 - 12 Teiln., inkl. Skript)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
(Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 01)

Y416002 NEU

Alte Ängste ablegen und neue Sicherheit gewinnen mit EFT

(Emotional Freedom Techniques, Klopfakupressur)

Daniela Zahn, Erzieherin,
Sport- und Fitnesskauffrau

EFT (Emotional Freedom Techniques) ist ein wunderbares Selbsthilfe- und Therapie-Werkzeug zur Auflösung belastender Emotionen durch Klopfakupressur. EFT gehört zu den neuen wegweisenden Therapieformen der noch jungen Energiepsychologie und basiert auf dem aus dem asiatischen Kulturkreis kommenden, über 5000 Jahre alten Wissen über das Energiesystem des menschlichen Körpers. Die erst in den 90er Jahren von Gary Craig in ihre jetzige Form gebrachte Methode bietet Ihnen einen sehr leicht erlernbaren Weg zu mehr Freiheit, Selbstbestimmung und Wohlbefinden. Stress, Ärger, Schmerzen, Ängste und Phobien (z.B. vor Spinnen, vorm Fliegen...) und Blockaden können sich lösen.

4 x Freitag, 16.3.12 bis 27.4.12,
17.00 - 20.00 Uhr
68,00 Euro (6 - 10 Teiln., zuzügl. 5,00 Euro Materialgebühren)
Regenstau, VHS im Turm
(Hauptstr. 24, 2.OG)



Bitte zu allen Kursen
bequeme Kleidung,
Gymnastikschuhe od.
dicke Socken mitbringen.

Entspannung und Stressabbau

In unserer hektischen Zeit sind Phasen der Entspannung und Ruhe wertvolle Oasen - selten und kostbar. Mit unseren speziellen Kursen können Sie in diese Oasen eintauchen – einfach loslassen und genießen!

Y417002

Progressive Muskelentspannung

Elisabeth Wiesinger, Heilpädagogin, Entspannungspädagogin
Progressive Muskelentspannung - komplizierter Name für ein einfaches Verfahren! Der Arzt Edmund Jacobsen entwickelte seine Entspannungsmethode durch die Beobachtung, dass bei bewusster Entspannung von Muskeln auch die innere Erregung nachlässt. Muskelpartien werden zunächst wenige Sekunden angespannt und dann gelöst. Die Methode ist recht einfach zu erlernen und führt - regelmäßiges Üben vorausgesetzt - auch in Stresssituationen innerhalb kürzester Zeit zur Ruhe. Sie wird zudem empfohlen bei Spannungskopfschmerz, Angst und Nervosität, Muskelverspannungen u. ä.

8 x Dienstag, 19.6.12 bis 7.8.12,
17.50 - 19.20 Uhr
720.00 Euro (8 - 10 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
(Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 01)

Y417003

Progressive Muskelentspannung

Alexandra Roos, Physiotherapeutin
Wie Kurs Y417002
8 x Dienstag, 17.4.12 bis 26.6.12,
17.50 - 19.20 Uhr
72.00 Euro (8 - 10 Teiln.)
Hemau, Hauptschule (Mönchsbergweg 1)

Y416006

Wirbelsäulenbeschwerden sanft selbst korrigieren

Dorn-Methode - Breuß-Massage

Reinhard Wolf, Physiotherapeut

Die sanfte Gelenk- und Wirbelkorrektur nach Dorn ist Lebenshilfe pur: Mit einem einfachen Hebelgriff können Sie gefahrlos und schmerzfrei verschobene Wirbel und Gelenke sofort in die rechte Position bringen. Ergänzend lernen Sie die Breuß-Massage kennen, eine sanfte energetische Wirbelsäulenmassage, die sowohl körperliche als auch seelische Verspannungen lösen kann.

Das erwartet Sie:

Dorn-Konzept: Grundprinzipien, Zusammenhänge zwischen Wirbeln und Organen, Erkennen / Korrektur von Beinlängendifferenzen, Becken- und Wirbelfehlstellungen, Übungen für Zuhause, Möglichkeiten und Grenzen der Behandlung.

Breuß-Massage: Massage zur Anregung minderversorgter Bandscheiben, Therapie von Wirbelsäulenleiden, z.B. Lendenwirbelsäulensyndrom, Lumbago etc. Bitte bequeme Kleidung und Handtuch mitbringen!

Freitag, 13.4.12, 9.00 - 18.00 Uhr
60.00 Euro (6 - 14 Teiln., zuzügl. 5,00 Euro Materialgebühren)

Regenstau, Praxis für Physiotherapie Mobile (Gerhard-Hauptmann-Str. 8)

Y416007

Tun Sie Ihrem Rücken Gutes

Breuss-Massage

Emma-Katharina Dirrigl, Heilpraktikerin
Die sanfte und gefühlvolle Massage nach Rudolf Breuß löst körperliche und seelische Verspannungen und lindert Schmerzen. Die Wirkung ist sofort spürbar. Sie erhalten eine Einführung in die Massage-technik und können sie auch gleich selbst anwenden.

Eine paarweise Anmeldung ist sinnvoll. Bitte mitbringen: kleines Kissen, großes Handtuch, leichte Decke, evtl. Getränk und kleine Brotzeit.

Freitag, 20.4.12, 17.00 - 21.00 Uhr
27.00 Euro (6 - 14 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)

Hemau, Hauptschule (Mönchsbergweg 1)

Y416010

Klang-Massage Entspannung und Förderung der Gesundheit

Graciela Karl,

Krankenschwester u. Heilpraktikerin
Die Klangmassage nach Peter Hess entspannt Sie tief mit den Klängen und Schwingungen von Klangschalen, die in einer bestimmten Abfolge auf dem bekleideten Körper aufgestellt und angeschlagen werden. Sie wirkt sehr positiv auf Gesundheit, Kreativität und Schaffenskraft. Sie hat sich als äußerst effektive Methode erwiesen, die erfolgreich in Pädagogik, Heilkunde, Therapie und Wellness eingesetzt wird. Nutzen Sie die Gelegenheit, einen Nachmittag lang diese sanfte und ganzheitlich wirksame Methode kennenzulernen und selbst auszuprobieren.

Bitte bequeme Kleidung, Kissen und Decke mitbringen!

Samstag, 10.3.12, 14.30 - 18.30 Uhr
34.00 Euro (6 - 10 Teiln., keine Ermäßigung)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 01)

Y416011

Ayurvedische Fußmassage (Padabhyanga)

Sabine Ehrensperger, Ayurvedische Massagetherapeutin

Diese Ölmassage dient zur Entspannung, Regeneration und Vitalisierung. Da sich an den Fußsohlen Reflexpunkte befinden, die alle Körperbereiche ansprechen, kann sie sogar eine Ganzkörpermassage ersetzen. Als Partner- und Selbstmassage möglich. Bitte ein Badetuch (bei Partnermassage zusätzlich eine Decke und ein kleines Kissen) sowie Kleidung, die ölig werden darf, mitbringen.

Donnerstag, 8.3.12, 19.00 - 21.15 Uhr
15.00 Euro (8 - 10 Teiln., zuzügl. 3,00 Euro Materialgebühr)

Wenzenbach, Haus der Musik (Schönbergerstr. 8)

Y416012

Auf gutem Fuß mit Ihrer Gesundheit! Fußreflexzonenmassage

Dorothea Brenninger, Dipl.-Oec.troph., NLP-Master, Heilpraktikerin

Unsere Füße tragen uns nicht nur durchs Leben, über sie lassen sich auch Gesundheit und Wohlbefinden stärken! Die Fußreflexzonenmassage basiert auf dem Wissen, dass sich der gesamte menschliche Körper in den sog. Fußreflexzonen widerspiegelt. Jede Zelle enthält die Gesamtinformation des Organismus und ist mit jeder anderen Zelle im Körper in Kontakt, um Energie und Informationen auszutauschen. Durch die Massage der einzelnen Reflexzonen wird der Fluss der Körperenergie angeregt, so dass Blockaden aufgelöst werden.

In dieser praxisnahen Einführung lernen Sie die Massagetechnik kennen, um sie an sich selbst oder Ihrer Familie problemlos anwenden zu können.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Kissen, Decke und Isomatte.

Montag, 23.4.12, 18.00 - 21.00 Uhr
22.00 Euro (8 - 12 Teiln., zuzügl. 2,50 Euro Materialgebühr)

Obertraubling, Hermann-Zierer-Schule (Piesenkofener Str., EG, Zi. E 13)

Y416013

Partnermassage

Reinhard Wolf, Physiotherapeut

Nichts ist so entspannend und erholend wie eine Massage. Und führt sie noch dazu ein uns vertrauter Mensch aus, dann sind das Streicheleinheiten für Körper und Seele. Eine Partnermassage ist eine faszinierende Reise über den Körper, die neben wenigen Massage-techniken vor allem Einfühlungsvermögen und Sensibilität erfordert. Reinhard Wolf zeigt Ihnen, wie einfach es ist, auf eine gemeinsame Entdeckungsreise zu gehen, die nicht nur zu mehr körperlichem Wohlbefinden, sondern auch zu größerer seelischer Harmonie führt. Inhalte: Massagearten - Wirkung der Massage - verschiedene Grifftechniken (Wirken, Durchführung) - Massagepraxis (Rücken, Arm, Hand, Bein, Fuß, Gesicht). Bitte bequeme Kleidung, großes und kleines Handtuch, Massagelotion od. Öl mitbringen!

2 x Freitag, 13.4.12 bis 20.4.12,
18.00 - 21.00 Uhr
40.00 Euro (6 - 10 Teiln., zuzügl. 4,00 Euro Materialgebühr)

Regenstau, Praxis für Physiotherapie Mobile (Gerhard-Hauptmann-Str. 8)

Y416014

Ayurvedische Kopfmassage (Shiroabhyanga)

Sabine Ehrensperger,

Ayurvedische Massagetherapeutin

Die Massage reduziert Stress und stärkt das Nervensystem. Sie kann bei Nervosität, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Migräne und Stirnhöhlenproblemen helfen. Sie löst Verspannungen, wirkt belebend und entspannend zugleich. Nur paarweise Anmeldung möglich. Bitte Spannbetttuch, Badetuch, Laken und eine warme Mütze mitbringen. Die Kleidung muss ölig werden dürfen.

Donnerstag, 26.4.12, 18.30 - 21.30 Uhr
20.00 Euro (8 - 10 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 02)

Alle Städte sind gleich, nur Venedig ist ein bissl anders.

(Friedrich Torberg)



Tag der offenen Tür

Sonntag 04.03.2012

13:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Vorträge - Behandlungen -
Unterhaltung - Eintritt frei

Heilpraktikerausbildung

Tages- oder Abendkurs
Start: 14. März 2012
oder 26. September 2012

Infoabende:

Mittwoch 15.02.2012 19:30
Mittwoch 27.06.2012 19:30

Generalprobe

Heilpraktikerprüfung

Sa 10.03.2012 10:00 Uhr 30,00€

Psychotherapie HPG

Ausbildungsstart: Oktober 2012

Vorträge für jedermann!

jeden Mittwoch ab 19:30 Uhr
Eintritt 5 Euro, Programmauszug:

07.03. „Allergien einfach löschen“
Robert Kellner, Heilpraktiker

18.04. „schamanisches Medizinrad“
Maria Theresia Blöchl, Heilpraktikerin

Therapieausbildungen

Im ersten Halbjahr 2012 finden
bei uns ca. 25 verschiedene

Seminare statt,

bitte Programm anfordern!

Heilpraktikerschule Regensburg

Dechbettenerstr. 9

93049 Regensburg

Tel. 0941 70559933

www.heilpraktikerschule-regensburg.de

info@heilpraktikerschule-regensburg.de



Y418005
Autogenes Training
Wohlfühlen, Abschalten und Entspannen
Elisabeth Wiesinger, Heilpädagogin, Entspannungspädagogin
 Gestresst? Kopfschmerzen? Einschlafprobleme? Das Autogene Training hilft Ihnen, allein durch die Kraft gezielter Gedanken zu entspannen und loszulassen. Innerhalb weniger Minuten können Sie so zu Gelassenheit und Ruhe finden, um erholt den Alltagsstress zu meistern, oder einfach nur, um besser einzuschlafen.
8 x Dienstag, 20.3.12 bis 12.6.12, 17.50 - 19.20 Uhr
72.00 Euro (8 - 10 Teiln.)
 Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 01)

Y418006
Autogenes Training
Wohlfühlen, Abschalten und Entspannen
Dörte Damm-Wohlgemuth, Krankenschwester, Entspannungstrainerin
 Wie Kurs Y418005
8 x Dienstag, 6.3.12 bis 15.5.12, 18.15 - 19.15 Uhr
48.00 Euro (8 - 10 Teiln.)
 Sinzing, Volksschule (Bergstr. 11)

Y419020
Erlebnis Meditation
- eine Einführung
Elisabeth Pitzenbauer
 Entspannung einmal anders. Nach einem kleinen Exkurs in Hintergründe und Bedeutung der Meditation leitet Sie Elisabeth Pitzenbauer bei verschiedenen einfachen, religionsungebundenen Meditationen an. Zwischendurch gibt es Einblicke in das buddhistische Klosterleben, wie es Elisabeth Pitzenbauer ein Jahr lang selber erlebt hat. Bilder aus dem teilweise noch mittelalterlichen Kathmandu entführen Sie in eine fremde, spannende Welt. Elisabeth Pitzenbauer, Dozentin in der Erwachsenenbildung und Übersetzerin, beschäftigt sich seit 30 Jahren mit Meditation und buddhistischer Philosophie. Ein Jahr lang war sie als Englischlehrerin für buddhistische Mönche im Kloster Karma Lekshey Ling in Kathmandu/Nepal tätig.
 Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.
Dienstag, 20.3.12, 18.00 - 19.30 Uhr
9.00 Euro (6 - 8 Teiln.)
 Hemau, Hauptschule (Mönchsbergweg 1)

Y419021 NEU
Stille und Bewegung
- eine Einführung in die Zen-Meditation
Mark Albin
 Zenmeditation oder „Zazen“ ist eine alte Kunst der Versenkung, die ihre Wurzeln in den fernöstlichen Philosophien des Buddhismus, Taoismus und Yoga hat. Geführte Entspannungsübungen (aus dem Qigong und T'ai Chi) und das Eintauchen in traditionelle Meditationsübungen aus den Zen Klöstern ermöglichen eine kraftvolle und positive Atmosphäre, in der wir uns der Quelle unserer eigenen Lebensenergie annähern. Japanischer Matcha - Tee und Shakuhachi - Musik (Japanische Bambus-Flöte) werden unsere Meditation unterstützen. Wir werden die Zentrierung und fließende Kraft in unserem Körper durch eine Vielfalt von meditativen Techniken deutlich erspüren. Ihr Trainer Mark Albin, geboren 1962 in Los Angeles, lebte 15 Jahre in einem Zen Kloster und verbrachte 12 Jahre in Japan, davon 10 in Sogen-ji Temple in Okayama. Er studierte dort Aikido, T'ai Chi und japanische Musik. Seit 2003 ist er in Europa und unterrichtet Zen Meditation in Frankreich, der Schweiz, in Österreich und Deutschland. Er arbeitet auch als Entspannungs-Therapeut und Mentor für die „Leistmühle“, eine ambulante Einrichtung für Kinder und Jugendliche.
Samstag, 21.4.12, 14.00 - 18.00 Uhr
24.50 Euro (8 - 12 Teiln.)
 Schierling, VHS-Raum (Hauptstr. 3 a)

Y419022 NEU
Stille und Bewegung
- eine Einführung in die Zen-Meditation
Mark Albin
 Wie Kurs Y419021
Samstag, 12.5.12, 14.00 - 18.00 Uhr
24.50 Euro (8 - 12 Teiln.)
 Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Y419100
AquaRelaxing
Entspannung im warmen Wasser
Marion Heil, Shiatsu-Therapeutin
 AquaRelaxing heißt, durchs warme Wasser getragen und bewegt zu werden und dabei einfach nur loszulassen. Das wohltuende Zusammenspiel aus Wärme, Schwerelosigkeit, Massage und Geborgenheit führt zu tiefer Entspannung, die noch sehr lange positiv nachwirkt. Der Bewegungsapparat wird entlastet, Gelenke und Muskeln sanft gelockert, Verspannungen im körperlichen und seelischen Bereich können sich lösen.

Sie atmen auf und finden zu neuer Kraft und Ruhe! Geübt wird paarweise mit und ohne Schwimmhilfen (z.B. Schaumstoffrollen o.ä.). Ein besonderes Wellness-Angebot für Singles und Paare!
Mittwoch, 21.3.12, 17.30 - 19.30 Uhr
17.00 Euro (7 - 12 Teiln., inkl. 2,5 Stunden Eintritt, keine Ermäßigung)
 Bad Abbach, Kaiser-Therme (Bewegungsbecken)

Gesunde, schöne Beine und Füße

Y420000 NEU
Sommer, Sonne, Urlaubszeit
- damit Ihre Beine unbeschwert durch die warme Jahreszeit kommen
Elisabeth Werthner, Physiotherapeutin
 Der Sommer sollte eine unbeschwerte Zeit sein. Doch manchmal wird sie einem regelrecht vergällt durch müde, schwere oder auch geschwollene Beine. Was Sie mit einfachen Mitteln dagegen tun können und wie Sie auf Flugreisen der Thrombosegefahr effektiv vorbeugen, erfahren Sie an diesem Abend.
Mittwoch, 25.4.12, 17.30 - 19.30 Uhr
10.00 Euro (8 - 12 Teiln.)
 Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 03)

Bitte bringen Sie zu allen Kursen bequeme Kleidung, Sportschuhe, Isomatte und Getränke mit.

Bewegung und Fitness

Bringen Sie Ihren Körper mit Ausdauertraining oder Workouts in Form. Spüren Sie, wie Sie mit regelmäßiger Bewegung neue Energie gewinnen. Zugegeben, am Anfang kostet es Überwindung. Aber haben Sie sich einmal von der Couch aufgerafft, werden Sie das gute Gefühl nach dem Fitnessprogramm nicht mehr missen wollen. Also, auf geht's, schnüren Sie Ihre Turnschuhe!

Y442100
Fit und beweglich ins Alter
Andreas Rosinsky, Physiotherapeut
 Lockerungs- und Entspannungsübungen mit Musik sorgen für die Beweglichkeit von Wirbelsäule, Muskeln und Gelenken. Alle Übungen sind abgestimmt auf TeilnehmerInnen ab ca. 60 Jahren.
10 x Montag, 16.4.12 bis 2.7.12, 17.45 - 18.45 Uhr
40.00 Euro (10 - 20 Teiln.)
 Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr., Turnhalle)

RVV

Ihr RVV-Busfahrer Kurt. Der kriegt immer die Kurve!

Entdecken Sie die Region – mit dem RVV!

Mit über 100 Bus- und sechs Bahnlinien bieten wir Ihnen ein dichtes Netz an Nahverkehrsverbindungen. Sie kommen mit nur einem Ticket durch den gesamten Verbundraum des RVV. Wir wünschen Ihnen eine gute Fahrt!

Ihr Regensburger Verkehrsverbund

RVV-Kundenzentrum:
 Hemauerstraße 1, 93047 Regensburg, 09 41/ 601-28 88
 Fax 09 41/ 601-28 75, e-mail: kuz@rvv.de, www.rvv.de



So fahr ich gut.
 Regensburger Verkehrsverbund

Förderung von vhs-Gesundheitskursen durch Krankenkassen

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, seit dem Jahr 2000 ist im § 20 Sozialgesetzbuch V geregelt, bei welchen Gesundheitskursen eine Teilnahme durch die Gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden kann. Dabei sind Maßstäbe zugrunde gelegt, die der Sichtweise von Krankenkassen entsprechen, in vielen Fällen aber nicht der von Bildungseinrichtungen. Die Gesundheitskurse der Volkshochschulen orientieren sich an Kriterien, die neben medizinischen auch andere fachliche, vor allem aber pädagogische Gesichtspunkte berücksichtigen. Sie bieten eine hohe Qualität, auch wenn sie nicht zu dem Teil des Angebots gehören, der nach den gesetzlichen Vorgaben von Krankenkassen gefördert werden kann.

Um möglichst vielen vhs-Teilnehmer/innen eine Förderung zu ermöglichen, verhandeln die Volkshochschulen laufend mit Krankenkassenverbänden auf Landes- und Bundesebene und betreiben einen erheblichen Verwaltungsaufwand (Ausstellen von Teilnahmebestätigungen, Erstellen von Kurslisten, die den Krankenkassen für eine mögliche Förderung vorgelegt werden etc.).

Bei Fragen, ob und wie Ihre Teilnahme an einem vhs-Gesundheitskurs gefördert wird, wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.

Y442101

Gesundheitsgymnastik 50plus

Monika Plank-Eibl

Sie wollen gesund und fit bleiben? Dann kommen Sie zu uns! Trainieren und stärken Sie mit viel Spaß Wirbelsäule, Beckenboden, Muskulatur und Venen.

10 x Mittwoch, 2.5.12 bis 18.7.12, 18.30 - 19.30 Uhr

25.00 Euro (10 - 15 Teiln., keine Ermäßigung)

Schönhofen, Kindergarten (Turnhalle)

Y442102 NEU

Nachmittag in Bewegung: Bewegungstraining ab 65 J.

Regina Graf, Übungsleiterin P

Bewegung hält fit und beweglich - gerade auch im Alter! Deshalb: Werden Sie aktiv und bleiben Sie gesund! Gezielte Übungen mit und ohne Handgeräten dienen dem Erhalt und der Verbesserung Ihrer Beweglichkeit, der Stärkung Ihrer Muskulatur und Knochen. Gleichgewichts- und Dehnübungen sowie ein wenig Gedächtnistraining runden die kurzweilige Stunde ab. Probieren Sie einfach aus, wie gut Ihnen unser bewegter Nachmittag tut!

10 x Mittwoch, 7.3.12 bis 23.5.12,

15.00 - 16.00 Uhr

40.50 Euro (8 - 14 Teiln., keine Ermäßigung)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Y442103 NEU

Aktiv bleiben durch Bewegung

Elisabeth Werthner, Physiotherapeutin

Bewegung tut gut! Bewegung ist der Schlüssel für das Mehr an Energie, an Kraft, an Ausdauer, an Wohlbefinden, das Sie für Ihren Alltag brauchen. Wer wüsste das besser als Sie? Sportverein oder Fitness-Studio sind aber nicht (mehr) „Ihr Ding.“

Dann sollten Sie unser neues Angebot kennen lernen! Es bietet allen, die wie Sie mitten im Leben stehen, einen gezielten sportlichen Ausgleich zu Alltag und Beruf. Tun Sie etwas für sich und Ihre Gesundheit, entdecken Sie die Freude an Bewegung neu. Ganz nebenbei verbessern Sie Ihre Fitness, Ihre Kondition und Ihre Beweglichkeit. Geben Sie Ihrem Leben neuen Schwung.

Die Vielfalt der Übungen reicht von „ganz einfach“ bis „ganz schön schwierig.“ So ist für Jede und Jeden etwas dabei. Sie erhalten Tipps für ein sinnvolles Training im Alltag und Sie erfahren Wissenswertes über die Themen Ausdauer, Rückengesundheit, Gehirnjogging uvm. Angeleitete Entspannung rundet die Stunde ab und schafft einen Ausgleich zum Alltagsstress. Überwinden Sie Ihren „inneren Schweinehund“ und machen Sie den ersten Schritt!

10 x Dienstag, 6.3.12 bis 12.6.12,

19.30 - 21.00 Uhr

80.00 Euro (8 - 10 Teiln.)

Sinzing, Volksschule (Bergstr. 11)

Spezielle Angebote für Beckenboden, Rücken und Schultern

Y442106

Beckenboden & mehr (Tanzberger-Konzept)

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin

Die Beckenbodenmuskulatur ist ein weitgehend unbeachteter und untrainierter Bereich - mit u. U. gravierenden Folgen für Gesundheit und Wohlbefinden! Besteht bereits eine Schwächung der Muskulatur mit ihren Begleiterscheinungen (z.B. unfreiwilliger Harnabgang) oder ist gar ein operativer Eingriff vorgenommen worden, muss die Muskulatur in jedem Fall trainiert werden. Lernen Sie durch ein gezieltes Übungsprogramm selbst vorzubeugen!

Nach grundlegenden Informationen über die körperlichen Zusammenhänge lernen Sie spezielle Übungen kennen, die den Beckenboden kräftigen. Auch ein Miktionstagebuch wird geschrieben und im Kurs mit der Kursleiterin besprochen.

Sie werden sehen: Die Wirksamkeit der Übungen schließt Spaß keineswegs aus!

8 x Donnerstag, 19.4.12 bis 28.6.12,

10.30 - 12.00 Uhr

80.00 Euro (8 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 03)

Y442107

Beckenboden & mehr (Tanzberger-Konzept)

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin

Wie Kurs Y442106

8 x Donnerstag, 27.9.12 bis 22.11.12,

10.30 - 12.00 Uhr

80.00 Euro (8 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 03)

Y442108

Beckenboden & mehr (Tanzberger-Konzept)

Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin

Wie Kurs Y442106

8 x Dienstag, 17.4.12 bis 26.6.12,

19.30 - 21.00 Uhr

80.00 Euro (8 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 03)

Y442116

Aufrecht, kraftvoll, entspannt: das besondere Fitnesstraining für Frauen (mit Schwerpunkt Beckenboden)

Gabriele Wustmann, Lehrerin m. Schwerpunkt Sport, Beckenbodentrainerin

Körperliche Fitness, Wohlbefinden und ein kräftiger Beckenboden: Das erreichen Sie mit diesem gezielten Trainingsprogramm für Frauen jeden Alters!

Einfache, aber intensive Übungen stärken Ihre Muskulatur, ganz besonders die des Beckenbodens, steigern Ihre Beweglichkeit und verbessern Ihre Körperhaltung.

Entspannungsübungen helfen Ihnen beim Abschalten vom Alltagsstress. Am Ende werden Sie mit einem neuen Körpergefühl belohnt.

Übrigens: Regelmäßiges Training kann auch bereits bestehende individuelle Schwächen des Beckenbodens lindern bzw. beseitigen.

10 x Montag, 16.4.12 bis 2.7.12,

18.30 - 19.30 Uhr

47.00 Euro (8 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)

Lappersdorf, Mittelschule (Aussichtsweg 17, Nebengebäude, Gymnastikhalle)

Y442117

BM Balance

- ein ganzheitlicher Weg, um Blasen-, Beckenboden- u. Prostatabeschwerden vorzubeugen

Daniela Graeber, Physiotherapeutin

BM-Balance steht für: Bauchmuskeln, Beckenbodenmuskeln, Beinmuskeln, Blase und Miktion, Beweglichkeit und

Muskelspannung, Beckenbodenstimulation und Myo-Feedback, Bewusstsein und Motivation. Es lohnt sich, das ganzheitliche Präventionsprogramm einfach auszuprobieren und auf diese Weise einen effektiven Weg zur Vermeidung von Beschwerden rund um Blase, Beckenboden und Prostata für sich zu entdecken!

10 x Dienstag, 13.3.12 bis 19.6.12,

19.00 - 20.00 Uhr

67.00 Euro (8 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)

Wenzenbach, Haus der Musik (Schönbergerstr. 8)

Y442118 NEU

Gesunde Hüften

- eine Gebrauchsanweisung

Andrea Blank, Dipl. Soz. Päd. (FH),

Body Coach, Pilatestrainerin

In diesem Kurs geht es um den anatomisch und ökonomisch richtigen Gebrauch des Hüftgelenks.

Das Becken ist das Zentrum des Körpers und hat im Prozess der Aufrichtung eine zentrale Funktion. Durch eine koordinierte Beckenhaltung kann sich ein Gleichgewicht in der Rumpfmuskulatur einstellen und das Hüftgelenk wird nicht mehr überlastet.

In der Gangschule überprüfen Sie die Koordination Ihrer Schritte. Entzündungen und Arthrosen können sich verbessern. Sie lernen leichte Übungen zur Lockerung, Wahrnehmung und Koordination des Beckens als Ausgangspunkt für einen beweglichen Körper.

Samstag, 21.4.12, 9.00 - 13.00 Uhr

26.00 Euro (8 - 10 Teiln.)

Schierling, VHS-Raum (Hauptstr. 3 a)

„FÜRSTLICHES WOHNEN“ IM ALTER

Für ein persönliches Beratungsgespräch stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Bitte fordern Sie unsere Informationsbroschüre an. Telefon (0941) 5864-0

SENIOREN-RESIDENZ

Emmeramsplatz 7 · 93047 Regensburg



SCHLOSS THURN UND TAXIS

srr-info@senioren-residenz-regensburg.de

BETREUTES WOHNEN • WOHNEN U. AMBULANTE BETREUUNG • WOHNPFLEGE • KURZZEITPFLEGE

Y442119 NEU
Die dynamische Wirbelsäule
- schmerzfrei und beweglich ein Leben lang

Andrea Blank, Dipl. Soz. Päd. (FH),
Body Coach, Pilatesrainerin
Verstehen Sie Ihre Bewegungen und Haltungen. Spüren Sie „schmerzhafte“ und „schädigende“ Bewegungsmuster auf und korrigieren Sie sie. Bringen Sie Ihre Fragen mit! Das Durchspielen vertrauter Alltagssituationen lässt Sie mehr über Ihren Körper und die Funktionsfähigkeit der Wirbelsäule erfahren. Nach dem spiraldynamischen Ansatz: einfach strukturiert für konkrete Resultate. Für einen verantwortungsbewussten, unabhängigen und liebevollen Umgang mit dem eigenen Körper.
Freitag, 15.6.12, 18.00 - 21.00 Uhr
26.00 Euro (8 - 12 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 01)

Y442121
Starker Rücken - flacher Bauch
mit XCO-TRAINER®

Grit Kirschner, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin
Dieses effiziente Rücken- und Bauch-Workout beugt Rückenproblemen vor und sorgt durch Kräftigung der Körpermitte für einen flachen Bauch! Topaktuelle XCO-TRAINER® (eine ursprünglich im Reha-Bereich entwickelte, mit speziellem Granulat gefüllte Kurzhantel) sorgen dafür, dass der gesamte Bewegungsapparat gleichmäßig gefordert wird, tief liegendes Muskel- und Bindegewebe gezielt trainiert wird.
11 x Dienstag, 17.4.12 bis 17.7.12,
17.00 - 18.00 Uhr
51.50 Euro (8 - 15 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Y442127
Starker Rücken - flacher Bauch
Alexandra Roos, Physiotherapeutin
Wie Kurs Y442121
10 x Montag, 16.4.12 bis 2.7.12,
19.00 - 20.00 Uhr
37.00 Euro (8 - 14 Teiln.)
Hemau, Tangrintel-Halle
(Riedenburger Str., EG, Spiegelsaal)

Y442128
Starker Rücken - flacher Bauch
Alexandra Roos, Physiotherapeutin
Wie Kurs Y442121
10 x Montag, 16.4.12 bis 2.7.12,
20.00 - 21.00 Uhr
37.00 Euro (8 - 14 Teiln.)
Hemau, Tangrintel-Halle
(Riedenburger Str., EG, Spiegelsaal)

Y442134
Rücken- und Problemzonentraining für Fortgeschrittene
Barbara Maier, Dipl. Soz. Päd. (FH)
Funktionelle Kräftigungsübungen stärken gezielt Ihre Rückenmuskulatur und straffen Ihre „Problemzonen“ Bauch, Beine und Po.
12 x Montag, 16.4.12 bis 16.7.12,
19.00 - 20.00 Uhr
43.50 Euro (8 - 15 Teiln.)
Regenstauf, Kulturhaus (Hauptstr. 34)

Y442137
Rücken fit!
Claudia Auburger,
Präventions-Übungsleiterin
Nach einer kurzen Aufwärmphase stärken Sie mit funktionellen Kräftigungsübungen gezielt Ihre Rückenmuskulatur. Sie lernen Übungen für Arme, Rumpf, Bauch, Beine und Po kennen, die Sie auch zu Hause machen können. Gute Laune inbegriffen!
13 x Dienstag, 17.4.12 bis 31.7.12,
9.00 - 10.00 Uhr
52.00 Euro (8 - 11 Teiln., keine Ermäßigung)
Wenzenbach, Haus der Musik
(Schönbergerstr. 8)

Y442154
Präventives Wirbelsäulentraining
Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin
Mitmachen können Frauen und Männer, die ihren Rücken effektiv trainieren wollen. Die körperliche Leistungsfähigkeit wird verbessert, evtl. verkürzte Muskulatur gedehnt; darüber hinaus gibt es auch Übungen zur Entspannung. Präventives Ausgleichstraining verhindert chronische Überlastungen und ist auch für TeilnehmerInnen geeignet, die nach einer physiotherapeutischen Behandlung regelmäßig weiterüben wollen.
12 x Montag, 16.4.12 bis 16.7.12,
18.30 - 19.45 Uhr
62.00 Euro (10 - 15 Teiln.)
Donaustauf, Volksschule
(Ludwigstr., Turnhalle)

Gesundheit und Fitness

„Gesundheit ist das höchste Gut“ – eine alte Volksweisheit, die man ohne weitere Erklärungen so stehen lassen kann Also, schützen Sie dieses wertvollste aller Güter! Steigern Sie mit Bewegung Ihr Wohlbefinden oder lassen Sie mit Entspannungstechniken die Seele baumeln.

Y442156
Präventives Wirbelsäulentraining
Sonja Gfüllner, Physiotherapeutin
Wie Kurs Y442154
12 x Montag, 16.4.12 bis 16.7.12,
19.45 - 21.00 Uhr
62.00 Euro (10 - 15 Teiln.)
Donaustauf, Volksschule
(Ludwigstr., Turnhalle)

Wirbelsäulengymnastik

Rückenschmerzen haben ihre Ursache meist in einer zu schwachen oder unregelmäßig ausgebildeten Rückenmuskulatur. Dagegen hilft nur eines: Gezielte Gymnastik mit Lockerungsübungen für die Wirbelsäule und die dazugehörige Muskulatur. Die Trage- und Bewegungsfunktion der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule soll im Rahmen unserer Kurse aufgebaut, erhalten und unterstützt werden.

Y442206
Wirbelsäulengymnastik
Antonie Artmann, Heilpraktikerin
9 x Montag, 27.2.12 bis 7.5.12,
19.00 - 20.00 Uhr
43.00 Euro (10 - 15 Teiln.)
Harting, Pfarrsaal St. Koloman

Y442209
Wirbelsäulengymnastik
Claudia Seitz, Physiotherapeutin
10 x Mittwoch, 18.4.12 bis 4.7.12,
19.30 - 20.30 Uhr
47.00 Euro (8 - 12 Teiln.)
Mintraching, Rathaus (Friedenstr. 2)

Y442211
Wirbelsäulengymnastik
Andreas Rosinsky, Physiotherapeut
10 x Montag, 16.4.12 bis 2.7.12,
18.45 - 19.45 Uhr
40.00 Euro (10 - 18 Teiln.)
Wenzenbach, Grundschule
(Pestalozzistr., Turnhalle)

Y442216
Wirbelsäulengymnastik
Heidi Klotz, Sportphysiotherapeutin,
Rückenschullehrerin
10 x Dienstag, 28.2.12 bis 22.5.12,
19.00 - 20.00 Uhr
41.50 Euro (10 - 12 Teiln.)
Barbing, Gemeindebibliothek
(Kirchstraße 1, 1. OG)

Bitte bringen Sie zu allen Kursen bequeme Kleidung, Sportschuhe, Isomatte und Getränke mit.

Y442218
Wirbelsäulengymnastik
Gertraud Weber, Masseurin u. med. Bademeisterin
11 x Mittwoch, 18.4.12 bis 11.7.12,
18.00 - 19.00 Uhr
45.50 Euro (10 - 12 Teiln.)
Laaber, Hauptschule
(Am Kalvarienberg 2, EG, Zi. 010)

Y442219
Wirbelsäulengymnastik
Julia Buhl, Physiotherapeutin
10 x Mittwoch, 18.4.12 bis 4.7.12,
18.30 - 19.30 Uhr
47.00 Euro (8 - 10 Teiln.)
Sinzing, Volksschule (Bergstr. 11)



Y442222

**Mit Schwung zum gesunden Rücken
Präventive Wirbelsäulengymnastik mit Musik**

Eva Jung, Physiotherapeutin
Mit Musik fällt alles leichter - eine präventive Wirbelsäulengymnastik für alle Altersgruppen. Eine Mischung aus Mobilisation, Stärkung, Dehnung und Entspannung hilft Ihrem Rücken. Der Kurs ist auch für „Vorbelastete“ geeignet.
12 x Mittwoch, 18.4.12 bis 18.7.12, 18.30 - 19.30 Uhr
50.00 Euro (10 - 14 Teiln.)
Lappersdorf, Jugendtreff (Pielmühler Str. 19)

Y442224

Wirbelsäulengymnastik

Gertraud Weber, Masseurin u. med. Bademeisterin
11 x Mittwoch, 18.4.12 bis 11.7.12, 19.30 - 20.30 Uhr
45.50 Euro (10 - 14 Teiln.)
Beratzhausen, Kindergarten St. Nikolaus (Deutschneudorfer Str. 28)

Y442226

Wirbelsäulengymnastik

Pia Erhard, Sportlehrerin
11 x Mittwoch, 18.4.12 bis 11.7.12, 18.45 - 19.45 Uhr
45.50 Euro (10 - 14 Teiln.)
Wenzenbach-Irlbach, Grundschule (Grünthaler Str. 10)

Y442228

Wirbelsäulengymnastik

Stephanie Pusch, Physiotherapeutin
10 x Montag, 5.3.12 bis 21.5.12, 19.30 - 20.30 Uhr
47.00 Euro (8 - 12 Teiln.)
Nittendorf, Altenheim (Am Marktplatz 8)

Y442230

Wirbelsäulengymnastik

Julia Reiswig, Physiotherapeutin
10 x Mittwoch, 7.3.12 bis 23.5.12, 16.30 - 17.30 Uhr
47.00 Euro (8 - 12 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, Fitnessraum)



Y442290

Wirbelsäulengymnastik mit Stretching

Cornelia Laube, Präventionsübungsleiterin
Das schonende Fitness- und Muskeltraining stabilisiert und dehnt Ihre Muskulatur. Zur Unterstützung nehmen Sie Ihren natürlichen Atemrhythmus bewusst mit in die Übungen hinein und steigern dadurch gleichzeitig die Qualität Ihrer Bewegungsabläufe.
Bitte mitbringen: feste Schuhe, kleines Kopfkissen und Isomatte.
16 x Mittwoch, 7.3.12 bis 18.7.12, 19.00 - 20.00 Uhr
63.50 Euro (10 - 18 Teiln.)
Donaustauf, Volksschule (Ludwigstr., Turnhalle)

Y442292

Progressives Wirbelsäulentraining

Claudia Auburger, Präventions-Übungsleiterin
Ein gesunder Rücken ist ein bewegter Rücken! Kräftigen Sie (u. a. mit Therabändern und leichten Hanteln) Ihre Muskulatur und lernen Sie Dehn- und Entspannungsübungen kennen.
13 x Mittwoch, 18.4.12 bis 25.7.12, 9.30 - 10.30 Uhr
52.00 Euro (10 - 11 Teiln., keine Ermäßigung)
Wenzenbach, Haus der Musik (Schönbergerstr. 8)

Kräftigung und Haltung

Y442314 **NEU**

Bauch Express in der Mittagspause

Jenny Hermann, Fitnesstrainerin B-Lizenz
In 30 Minuten wird intensiv und abwechslungsreich an der Rumpfmuskulatur gearbeitet und im Anschluss gedehnt.
10 x Freitag, 2.3.12 bis 18.5.12, 11.30 - 12.00 Uhr
23.00 Euro (8 - 15 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, Fitnessraum)

GESUNDHEIT

Y442315

Bauch - Beine - Po

Nicole Retzer, Aerobictrainerin
„Problemzonen-Klassiker“ für Frauen, die „in Form“ bleiben möchten! Dem „Warm-up“ folgen funktionsgymnastische Übungen, die gezielt die Problemzonen Bauch, Beine, Po sowie Rücken und Oberkörper trainieren. Hier wird absolut rücken- und gelenkschonend gearbeitet. Ein ausgiebiger Stretch- und Relaxteil rundet das Training ab.
8 x Donnerstag, 19.4.12 bis 28.6.12, 19.00 - 20.00 Uhr
29.50 Euro (8 - 15 Teiln.)
Aufhausen, Volksschule (Schulstr. 7, Turnhalle)

Y442318

Bauch - Beine - Po

Gabriele Eschenbecher, Fitnesstrainerin B-Lizenz
Wie Kurs Y442315
12 x Montag, 16.4.12 bis 16.7.12, 18.15 - 19.15 Uhr
44.00 Euro (10 - 15 Teiln.)
Lappersdorf, Mittelschule (Aussichtsweg 17, Nebengebäude, Turnhalle)

Y442320

Bauch - Beine - Po

Simone Hurt, Fitness- und Gesundheitstrainerin (A-Lizenz)
Wie Kurs Y442315
5 x Donnerstag, 19.4.12 bis 24.5.12, 19.00 - 20.30 Uhr
27.00 Euro (10 - 15 Teiln.)
Eltheim, Vereinsheim (Kapellenstr.)

Y442321

BBP & More

Sabrina Groß, Fitnesstrainerin (B-Lizenz), Betriebswirtin (VWA)
BBP & More - das ist eine effektive Kombination aus klassischen Step Aerobics und Muskeltraining. Ausdauer und Kondition werden gestärkt durch ein ausgiebiges Herz-Kreislauftraining, bei dem das Stepbrett zum Einsatz kommt. Anschließend folgen muskelstraffende Übungen, die vor allem Bauch, Rücken, Arme, Beine und Po in Form bringen. Kurs findet auch am 4.6.2012 statt!
14 x Montag, 16.4.12 bis 23.7.12, 19.00 - 20.00 Uhr
48.00 Euro (10 - 15 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, Fitnessraum)



Y442324 NEU**Bodystyling**

- das Powertraining für eine tolle Figur

Sandra Hof, Physiotherapeutin, Pilatesinstructor

Ein effektives Ganzkörpertraining für feste Pomuskeln, einen flachen Bauch, straffe Arme und Beine. Macht Spaß – und wirkt!

12 x Montag, 27.2.12 bis 11.6.12,**9.30 - 10.30 Uhr****56.00 Euro (8 - 12 Teiln.)****Lappersdorf, TSV-Sport- und Freizeitzentrum (Am Sportzentrum 1, Konditionsraum)****Y442325****Bodystyling**

- das Powertraining für eine tolle Figur

Jutta Sedlbauer, Pilates-Trainerin (BVV), Nordic Walking Instructor

Wie Kurs Y442324

10 x Donnerstag, 19.4.12 bis 12.7.12,**20.00 - 21.00 Uhr****40.00 Euro (8 - 12 Teiln.)****Sünching, Vereins- und Jugendhaus (Bahnhofstr. 43, OG, Zi. 01)****Y442326****Bodystyling**

- das Powertraining für eine tolle Figur

Jutta Sedlbauer, Pilates-Trainerin (BVV), Nordic Walking Instructor

Wie Kurs Y442324

10 x Donnerstag, 19.4.12 bis 12.7.12,**18.00 - 19.00 Uhr****40.00 Euro (8 - 12 Teiln.)****Sünching, Vereins- und Jugendhaus (Bahnhofstr. 43, OG, Zi. 01)****Y442328****Body Workout***Diana Preissl, Fitnesstrainerin (B-Lizenz), aktive Triathletin*

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training (mit und ohne Kleingeräte), bei dem garantiert keine Langeweile aufkommt. Für straffe Muskeln, einen kräftigen Rücken, ein besseres Körpergefühl. Egal, ob Sie bereits „fit wie ein Turnschuh“ sind oder es erst werden wollen: Diana Preissl unterstützt Sie ganz individuell bei der Verwirklichung Ihrer sportlichen Ziele!

13 x Montag, 16.4.12 bis 23.7.12,**19.00 - 20.00 Uhr****52.00 Euro (8 - 10 Teiln.)****Regenstuf, Praxis für Physiotherapie Mobile (Gerhard-Hauptmann-Str. 8)****Y442329 NEU****Stretch and Relax***Jenny Hermann, Fitnesstrainerin B-Lizenz*

Bei diesem ausgleichenden Trainingsprogramm werden verspannte Muskeln gelockert. Durch abwechslungsreiche Dehnungsübungen wird dem oft anspannenden Alltag und den daraus resultierenden Muskelverkürzungen entgegen gewirkt.

10 x Freitag, 2.3.12 bis 18.5.12,**10.30 - 11.30 Uhr****40.00 Euro (8 - 15 Teiln.)****Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, Fitnessraum)****Y442409****Flexi-Bar****Workout mit dem „Zauberstab“***Jenny Hermann, Fitnesstrainerin B-Lizenz*

Das Workout mit dem FLEXI-BAR steigert die Kraftausdauer, verbessert Haltung und Koordination, stimuliert tief liegende Muskelbereiche und strafft das Gewebe. Einmal in Schwingung versetzt, beugt der Zauberstab aus Glasfiber Rückenschmerzen vor, löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich und festigt gleichzeitig Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Schon weniger als eine Stunde Training pro Woche reicht aus, um eine optimale Effizienz des Trainings zu erreichen. Probieren Sie es aus!

12 x Donnerstag, 19.4.12 bis 26.7.12,**18.15 - 19.00 Uhr****41.00 Euro (8 - 15 Teiln.)****Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, Fitnessraum)**

Kombiprogramme

Y442500**Cardio Mix***Diana Preissl, Fitnesstrainerin (B-Lizenz), aktive Triathletin*

Die perfekte Stunde für Sportliche und solche, die es werden wollen! Es erwartet Sie ein dynamisches Fatburner/Cardio-Workout mit einfachen Schritten, ohne Choreographien - zum Schwitzen und Spaß haben! Ein Kräftigungsteil, der Bauch und Rücken trainiert, sowie ein kurzes Dehnprogramm runden die Stunde ab.

13 x Montag, 16.4.12 bis 23.7.12,**20.00 - 21.00 Uhr****52.00 Euro (8 - 10 Teiln.)****Regenstuf, Praxis für Physiotherapie Mobile (Gerhard-Hauptmann-Str. 8)****Y442501****Bodystyling intensiv (mit XCO-TRAINER®)***Simone Hurt, Fitness- und Gesundheitstrainerin (A-Lizenz)*

Ein ebenso ausgewogenes wie effizientes Trainingsprogramm zur Straffung und Kräftigung des gesamten Körpers. XCO-TRAINER® (eine mit einem speziellen Granulat gefüllte Kurzhantel) sorgen dafür, dass der gesamte Bewegungsapparat gleichmäßig gefordert, tief liegendes Muskel- und Bindegewebe gezielt trainiert werden - super effektiv! Nebenbei werden jede Menge Kalorien verbrannt.

12 x Montag, 16.4.12 bis 16.7.12,**20.00 - 21.00 Uhr****48.00 Euro (10 - 16 Teiln.)****Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr., Turnhalle)****Y442502****New Body***Jenny Hermann, Fitnesstrainerin B*

Die richtige Stunde für alle, die sich mit Spaß richtig „austoben“ wollen, ihre Kondition verbessern, Fett abbauen und die Muskulatur kräftigen möchten. Die Kombination von Ausdauertraining mit niedriger Intensität (keine Sprünge) mit Muskelkräftigungsübungen unterstützt die Gewichtsreduktion und verbessert den Muskeltonus. Das ideale Konzept für (Wieder-)EinsteigerInnen, Junggebliebene, Übergewichtige und für alle, die etwas für ihren Körper tun möchten.

12 x Donnerstag, 19.4.12 bis 26.7.12,**19.00 - 20.00 Uhr****48.00 Euro (10 - 15 Teiln.)****Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, Fitnessraum)****Y442504****Power Pur****der Fitness Mix***Christiane Otto, Fitnesstrainerin*

Die Powerstunde für Sportliche! Definition der Muskulatur an Bauch, Beinen, Po und Armen sowie Stärkung des Rückens. Eingesetzt werden Hanteln, Langhantelstangen, Flexibar, Flexi-Bänder, Pezzi-Bälle uvm. Ein abwechslungsreiches Kräftigungstraining, beim dem Kondition und Ausdauer nicht zu kurz kommen und das der Langeweile keine Chance gibt!

13 x Montag, 16.4.12 bis 23.7.12,**18.00 - 19.00 Uhr****48.00 Euro (10 - 17 Teiln.)****Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, Fitnessraum)****Y442513****PowerVit®****das dynamische Workout***Jeanette Martinez, Aerobic Instructor u. PowerVit Instructor*

PowerVit® ist ein sehr dynamisches ganzheitliches Workout, das Elemente aus Yoga, Pilates und klassischen Rückenprogrammen vereint. Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden trainiert. Ziel ist eine stabile Körpermitte mit einer gesunden Wirbelsäule und einem starken Rücken. Das Training erreicht nicht nur die großen bewegenden, sondern auch sehr kleine stabilisierende Muskeln. Durch die erforderliche Konzentration bewirkt das Training neben der Kräftigung des Körpers auch eine intensive Erholung, Zentrierung und Entspannung des Geistes.

12 x Dienstag, 17.4.12 bis 24.7.12,**19.00 - 20.00 Uhr****48.00 Euro (8 - 15 Teiln.)****Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, Fitnessraum)****Y442522****Body & Mind Mix-Workout****Pilates, Zen-Gymnastik und Indian Balance***Ilona Nicke-Wagner, Wellness- u. Pilates-Trainerin, Visagistin*

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für alle, die Fitness und Entspannung gleichermaßen suchen!

Mit Pilates kräftigen Sie die Tiefenmuskulatur - für einen starken, beweglichen Körper und eine straffe Figur. Übungen aus Zen-Gymnastik, Yoga und Meditation lösen Energieblockaden, aktivieren den Energiefluss, steigern die Beweglichkeit und kräftigen den Körper. Indian-Balance schließlich, das sind fließende Bewegungen und bewusste Atmung zu indianischer Musik, fördert Ausdauer, Konzentration, Beweglichkeit und Fettverbrennung.

Bitte mitbringen: ein großes Handtuch und warme Socken

12 x Donnerstag, 19.4.12 bis 26.7.12,**18.30 - 19.45 Uhr****59.50 Euro (8 - 12 Teiln.)****Barbing, Gemeindebibliothek (Kirchstraße 1, 1. OG)**

Bitte bringen Sie zu allen Kursen bequeme Kleidung, Sportschuhe, Isomatte und Getränke mit.

Ohne Gondeln ist Venedig undenkbar. Die Stadt ist die Muschel und die Gondel ist ihr Weichtier. Sie kann sich nur durchschlängeln durch das unentwirrbare, endlos verzweigte Netz seiner Wasserwege.

Théophile Gautier (1811 - 1872)

Zwischen dem noch schläfrigen Mauerwerk aus Marmor und aus Ziegelstein erstrahlte unter dem Band des Himmels mehr und mehr das Band des Wassers.

Gabriele d'Annunzio (1863 – 1938)



Y442533
Aktiv & vital ins Frühjahr:
Mit TriloChi® zu innerer Ruhe und Kraft
Barbara Klobouk, Pilates- u. Dipl. MindBody-Trainerin, Yogalehrerin
 TriloChi gibt Halt, schenkt Kraft und verleiht Ausstrahlung! T'ai Chi, Yoga und Pilates verschmelzen mit Fitness zu einem einzigartigen Workout. Auf sanfte Weise stimulieren Sie die tiefen Muskeln und kräftigen Sie Ihre Körpermitte. Die Übungen werden bewusst, langsam und fließend ausgeführt. Lernen Sie eine Übungsreihe kennen, die zur Jahreszeit passt und die Sie dem Rhythmus der Natur wieder nahe bringt. Am Ende des frühlingfrischen Übungszyklus steht eine ausgedehnte Entspannungseinheit. In Zusammenarbeit mit dem Amt für Landwirtschaft und Forsten Regensburg.
Samstag, 17.3.12, 14.00 - 17.00 Uhr
 22.00 Euro (8 - 14 Teiln., keine Ermäßigung)
 Sinzing, Walderlebniszentrum (zw. Riegling und Eilsbrunn)

Y442534
Aktiv & vital - den Sommer feiern
Mit TriloChi® zu innerer Ruhe und Kraft
Barbara Klobouk, Pilates-u. Dipl. MindBody-Trainerin, Yogalehrerin
 Wie Kurs Y442533, jedoch sommerlich ausgelassener Übungszyklus.
Samstag, 23.6.12, 14.00 - 17.00 Uhr
 22.00 Euro (8 - 14 Teiln., keine Ermäßigung)
 Sinzing, Walderlebniszentrum (zw. Riegling und Eilsbrunn)

Y442538
Bikini Fit
Ilona Nicke-Wagner, Wellness- u. Pilatetrainerin
 Egal ob Sommer oder Winter - an einer „Bikini-Figur“ sollte das ganze Jahr über gearbeitet werden. Verbesserung der gesamten Körperform und der Kraftausdauer stehen im Mittelpunkt. Ein schweißtreibendes und den Stoffwechsel ankurbelndes Herz-Kreislauftraining wird im Wechsel mit Straffungsübungen zu einem Programm verbunden, das sowohl die Pölsterchen schmelzen lässt, als auch die „Problemzonen“ strafft. Straffen und Festigen heißt das Motto!
14 x Donnerstag, 1.3.12 bis 5.7.12, 17.30 - 18.30 Uhr
 56.00 Euro (8 - 12 Teiln.)
 Barbing, Gemeindebibliothek (Kirchstraße 1, 1. OG)

Y442539
Pilates Mix
Ilona Nicke-Wagner, Wellness- u. Pilatetrainerin
 Das Pilates Mix - Training verbindet Pilates mit Cardio - und Yoga - Elementen. Es ist ein für Männer und Frauen geeignetes Fitnessprogramm, das gezielt den gesamten Körper beweglicher und straffer macht. Die tiefer liegende Muskulatur wird gekräftigt, vor allem auch die Problemzonen Bauch, Beine, Po. Haltungsbedingte Schmerzen werden gelindert und Verspannungen gelöst.
12 x Dienstag, 17.4.12 bis 24.7.12, 18.00 - 19.30 Uhr
 72.00 Euro (8 - 12 Teiln.)
 Mintraching, Rathaus (Friedenstr. 2)

Yoga meets Pilates

Ein ideales Training für Körper und Seele, für Schönheit und Wohlbefinden! Pilatesübungen sorgen für eine straffe Figur und verbessern die Haltung, Yoga-

elemente führen zu einer wohltuenden Entspannung. Am Ende der Stunde sind Sie körperlich fitter und emotional ausgeglichener. Worauf warten Sie also noch?

Y442540
Yoga meets Pilates
Birgit Kreusel, Yoga-Lehrerin (Yoga-Alliance), Fitnesstrainerin
13 x Freitag, 20.4.12 bis 27.7.12, 9.00 - 10.30 Uhr
 104.00 Euro (10 - 12 Teiln.)
 Pielenhofen, Höllgrabenstr. 29 (Birgit Kreusel)

Y442542
Yoga meets Pilates
Gabriele Haag, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin
11 x Donnerstag, 19.4.12 bis 19.7.12, 19.35 - 21.05 Uhr
 77.00 Euro (8 - 10 Teiln.)
 Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 01)

Bitte bringen Sie zu allen Kursen bequeme Kleidung, Yogamatte und Decke mit

Y442544
Yoga meets Pilates
Sandra Hof, Physiotherapeutin, Pilatesinstructor
12 x Montag, 16.4.12 bis 16.7.12, 8.30 - 9.30 Uhr
 64.00 Euro (8 - 15 Teiln.)
 Lappersdorf, TSV-Sport- und Freizeitzentrum (Am Sportzentrum 1, Konditionsraum)

Y442546 NEU
Yoga meets Pilates (ohne Ferienunterbrechung!)
Traudl Galla, Übungsleiterin, Pilatetrainerin
10 x Mittwoch, 28.3.12 bis 30.5.12, 17.00 - 18.30 Uhr
 65.00 Euro (8 - 10 Teiln.)
 Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 01)

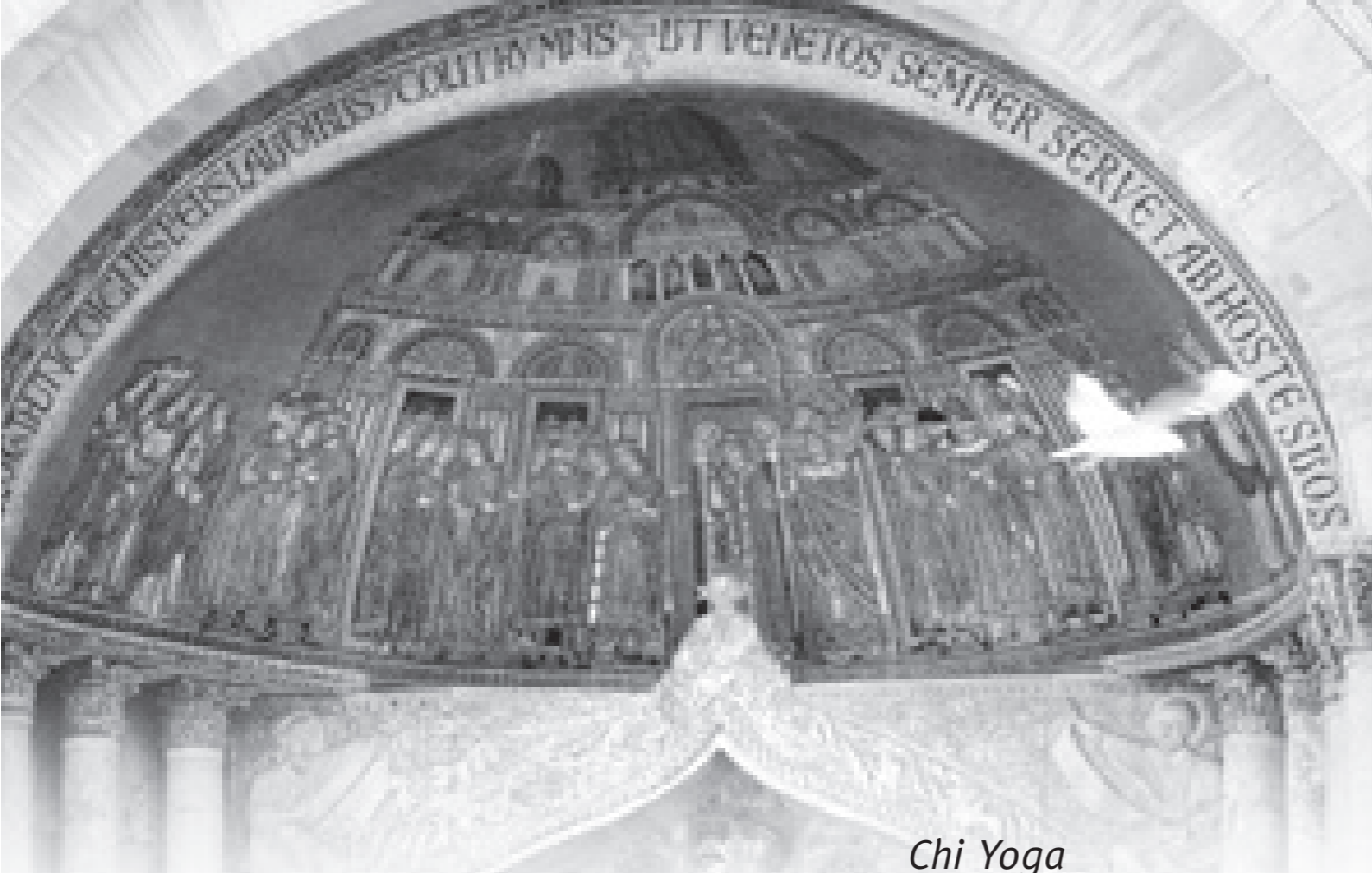


Gesundheit in besten Händen

BAYERNS GESUNDHEIT IN BESTEN HÄNDEN

Sichere Leistung gewinnt! Bei der AOK profitiert die ganze Familie. www.aok.de/bayern

Jetzt wechseln!



Y442547 NEU
Yoga meets Pilates
(ohne Ferienunterbrechung!)
 Traudl Galla, Übungsleiterin,
 Pilatetrainerin
 13 x Dienstag, 6.3.12 bis 29.5.12,
 9.00 - 10.30 Uhr
 84.50 Euro (8 - 10 Teiln.)
 Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
 (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 01)

Y442548 NEU
Yoga meets Pilates
(ohne Ferienunterbrechung!)
 Traudl Galla, Übungsleiterin,
 Pilatetrainerin
 10 x Dienstag, 3.7.12 bis 4.9.12,
 9.00 - 10.30 Uhr
 65.00 Euro (8 - 10 Teiln.)
 Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
 (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 01)

Y442549 NEU
Yoga meets Pilates
(ohne Ferienunterbrechung!)
 Traudl Galla, Übungsleiterin,
 Pilatetrainerin
 10 x Donnerstag, 1.3.12 bis 24.5.12,
 9.00 - 10.30 Uhr
 65.00 Euro (8 - 10 Teiln.)
 Schierling, VHS-Raum (Hauptstr. 3 a)

Y442550 NEU
Yoga meets Pilates
(ohne Ferienunterbrechung!)
 Traudl Galla, Übungsleiterin,
 Pilatetrainerin
 10 x Donnerstag, 5.7.12 bis 6.9.12,
 9.00 - 10.30 Uhr
 65.00 Euro (8 - 10 Teiln.)
 Schierling, VHS-Raum (Hauptstr. 3 a)

Y442551 NEU
Yoga meets Pilates
(ohne Ferienunterbrechung!)
 Traudl Galla, Übungsleiterin,
 Pilatetrainerin
 10 x Mittwoch, 4.7.12 bis 5.9.12,
 17.00 - 18.30 Uhr
 65.00 Euro (8 - 10 Teiln.)
 Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
 (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 01)



Chi Yoga

Ein dynamisches Ganzkörpertraining in der Tradition des Vinyasa und Iyengar Yoga, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt und Sie den Alltagsstress vergessen lässt! Die Bewegungen des Chi Yoga (auch Vinyasa Yoga) nähren Gelenke und Muskeln, ohne sie unnötig zu belasten. Der Körper gewinnt an Spannkraft, wird geschmeidig, die Haltung verbessert sich sichtbar. Die Asanas (Haltungen) werden intelligent, fließend und kreativ miteinander verbunden. Dieser Bewegungsfluss wird getragen von unserer tiefen und gleichmäßigen Atmung, die die Verbindung zwischen Körper und Geist herstellt. Wir richten unseren Blick nach innen und öffnen die Pforten zu mehr Bewusstsein und einer klaren inneren Ausrichtung. Die Basic-Kurse sind für Sie richtig, wenn Sie Chi Yoga kennen lernen wollen, für Vinyasa Chi Yoga sollten Sie Yoga schon praktizieren.

Y442608
Chi Yoga (Basic)
 Birgit Kreusel, Yoga-Lehrerin
 (Yoga-Alliance), Fitnesstrainerin
 13 x Montag, 16.4.12 bis 23.7.12,
 8.30 - 10.00 Uhr
 104.00 Euro (10 - 12 Teiln.)
 Pielenhofen, Höllgrabenstr. 29
 (Birgit Kreusel)

Y442610
Chi Yoga mit Schwerpunkt Rücken (Basic)
 Stephanie Süß-Janssen, Yogalehrerin
 (Yoga Alliance), Fitnesstrainerin
 13 x Dienstag, 17.4.12 bis 31.7.12,
 18.00 - 19.30 Uhr
 104.00 Euro (10 - 15 Teiln.)
 Donaustauf, Bürgerhaus
 (Maxstr., Bürgersaal)

Y442611
Chi Yoga 55 plus mit Schwerpunkt Rücken (Basic)
 Stephanie Süß-Janssen, Yogalehrerin
 (Yoga Alliance), Fitnesstrainerin
 Ein sanftes Yoga in der Tradition des Vinyasa für alle Frauen der Generation 55 +.
 Als „Quelle ewiger Jugend“ spielt die Wirbelsäule eine zentrale Rolle im Yoga. Ebenso geschmeidige wie langsame Bewegungen dehnen sie, halten sie beweglich und unterstützen die optimale Versorgung der Bandscheiben. Gleichzeitig hilft die bewusst eingesetzte Atmung Verspannungen abzubauen, die Blutzirkulation zu aktivieren, innere Organe und Nervensystem zu stimulieren. Stress wird abgebaut, Körper, Geist und Seele kommen wieder ins Gleichgewicht.
 13 x Mittwoch, 18.4.12 bis 25.7.12,
 10.00 - 11.15 Uhr
 97.50 Euro (10 - 15 Teiln.)
 Donaustauf, Bürgerhaus
 (Maxstr., Bürgersaal)

Y442613
Chi Yoga Vinyasa Flow
 Stephanie Süß-Janssen, Yogalehrerin
 (Yoga Alliance), Fitnesstrainerin
 13 x Montag, 16.4.12 bis 23.7.12,
 8.30 - 10.00 Uhr
 104.00 Euro (10 - 15 Teiln.)
 Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
 (Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Y442615
Chi Yoga Vinyasa Flow
 Stephanie Süß-Janssen, Yogalehrerin
 (Yoga Alliance), Fitnesstrainerin
 13 x Freitag, 20.4.12 bis 27.7.12,
 8.30 - 10.00 Uhr
 104.00 Euro (10 - 15 Teiln.)
 Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
 (Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Y442622
Chi Yoga Vinyasa Flow
 Stephanie Süß-Janssen, Yogalehrerin
 (Yoga Alliance), Fitnesstrainerin
 13 x Dienstag, 17.4.12 bis 31.7.12,
 19.30 - 21.00 Uhr
 104.00 Euro (10 - 15 Teiln.)
 Donaustauf, Bürgerhaus
 (Maxstr., Bürgersaal)

Y442624
Chi Yoga Vinyasa Flow
 Birgit Kreusel, Yoga-Lehrerin
 (Yoga-Alliance), Fitnesstrainerin
 13 x Montag, 16.4.12 bis 23.7.12,
 19.30 - 21.00 Uhr
 104.00 Euro (10 - 12 Teiln.)
 Pielenhofen, Höllgrabenstr. 29
 (Birgit Kreusel)

Y442626
Chi Yoga Vinyasa Flow
 Birgit Kreusel, Yoga-Lehrerin
 (Yoga-Alliance), Fitnesstrainerin
 13 x Dienstag, 17.4.12 bis 31.7.12,
 19.00 - 20.30 Uhr
 104.00 Euro (10 - 12 Teiln.)
 Pielenhofen, Höllgrabenstr. 29
 (Birgit Kreusel)

Y442628
Chi Yoga Vinyasa Flow
 Birgit Kreusel, Yoga-Lehrerin
 (Yoga-Alliance), Fitnesstrainerin
 13 x Mittwoch, 18.4.12 bis 25.7.12,
 9.00 - 10.30 Uhr
 104.00 Euro (10 - 12 Teiln.)
 Pielenhofen, Höllgrabenstr. 29
 (Birgit Kreusel)

GESUNDHEIT

Y442630
Chi Yoga Vinyasa Flow
 Birgit Kreusel, Yoga-Lehrerin
 (Yoga-Alliance), Fitnesstrainerin
 13 x Mittwoch, 18.4.12 bis 25.7.12,
 19.15 - 20.45 Uhr
 104.00 Euro (10 - 12 Teiln.)
 Pielenhofen, Höllgrabenstr. 29
 (Birgit Kreusel)

Y442632
Chi Yoga Vinyasa Flow
 Stephanie Süß-Janssen, Yogalehrerin
 (Yoga Alliance), Fitnesstrainerin
 13 x Mittwoch, 18.4.12 bis 25.7.12,
 8.30 - 10.00 Uhr
 104.00 Euro (10 - 15 Teiln.)
 Donaustauf, Bürgerhaus
 (Maxstr., Bürgersaal)

Y442634
Chi Yoga Vinyasa Flow
 Stephanie Süß-Janssen, Yogalehrerin
 (Yoga Alliance), Fitnesstrainerin
 13 x Mittwoch, 18.4.12 bis 25.7.12,
 18.00 - 19.30 Uhr
 104.00 Euro (10 - 15 Teiln.)
 Donaustauf, Bürgerhaus
 (Maxstr., Bürgersaal)

Y442636
Chi Yoga Vinyasa Flow
 Stephanie Süß-Janssen, Yogalehrerin
 (Yoga Alliance), Fitnesstrainerin
 13 x Mittwoch, 18.4.12 bis 25.7.12,
 19.30 - 21.00 Uhr
 104.00 Euro (10 - 15 Teiln.)
 Donaustauf, Bürgerhaus
 (Maxstr., Bürgersaal)

Die Steine und das Wasser und der Himmel.
 Nichts weiter. Und die Steine,
 meerhaft und schon bewohnbar, unverzagt.
 Das ist das Wunder, hier schaut hin.

Jorge Guillén y Álvarez (1893 – 1984)

Bitte bringen Sie zu allen
 Kursen bequeme Kleidung,
 Yogamatte und Decke mit.

Pilates

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper!“ war Joseph Pilates (1880-1967) von seiner Trainingsmethode überzeugt.

Auch wenn Sie sicherlich mehr Zeit investieren müssen, so sollten Sie Pilates doch ausprobieren: Die Übungen helfen Ihnen, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit, zu mehr Balance und Beweglichkeit. Die ausgeklügelte Mixtur aus Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung erzeugt Muskeln, ohne Masse anzusetzen. Durch die langsame und konzentrierte Ausführung der verschiedenen Pilates-Übungen werden Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert.

Y442700

Pilates

ein intensiver Einstieg mit Pre-Pilates-übungen für AnfängerInnen

Astrid Biehler, CBPA-Pilates-Instructor
Intensiver Einstieg in die Pilates-Methode. Sie werden erleben, wie Sie mit jeder Stunde ein besseres Gefühl für die Atmung und die neutrale Position, Ihr „Powerhouse“ (Bereich der Körpermitte, der die tiefe Bauch-, untere Rücken-, Po- und Beckenbodenmuskulatur umfasst), entwickeln. Und wie Sie damit eine perfekte Grundlage für Ihr weiteres Pilates-Training legen.
12 x Mittwoch, 18.4.12 bis 18.7.12, 18.30 - 19.30 Uhr
56.00 Euro (8 - 10 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 01)

Y442710

Pilates (EinsteigerInnen)

Angelika Becker, Präventionsübungsleiterin
Kurs entfällt am 30.4.2012
11 x Montag, 16.4.12 bis 16.7.12, 20.00 - 21.00 Uhr
48.00 Euro (8 Teiln.)
Sinzing, Volksschule (Bergstr. 11)

Y442712

Pilates (EinsteigerInnen)

Grit Kirschner, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin
11 x Dienstag, 17.4.12 bis 17.7.12, 16.00 - 17.00 Uhr
51.50 Euro (8 - 14 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Y442715

Pilates

Silvia Häfner, Physiotherapeutin, Pilates-Trainerin
12 x Dienstag, 27.3.12 bis 17.7.12, 20.00 - 21.00 Uhr
56.00 Euro (8 - 12 Teiln.)
Lappersdorf, Mittelschule (Aussichtsweg 17, Nebengebäude, Gymnastikhalle)

Y442718

Pilates (EinsteigerInnen)

Gabriele Haag, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin
11 x Donnerstag, 19.4.12 bis 19.7.12, 16.45 - 17.45 Uhr
51.50 Euro (8 - 10 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 01)

Y442719

Pilates (EinsteigerInnen)

Jutta Sedlbauer, Pilates-Trainerin (BVV), Nordic Walking Instructor
12 x Montag, 16.4.12 bis 16.7.12, 18.00 - 19.00 Uhr
48.00 Euro (8 - 15 Teiln.)
Wiesent, Volksschule (Schulsiedlung 2, UG, Zi. U 004; Eingang: unterer Pausenhof)

Y442720

Pilates (EinsteigerInnen)

Helga Angerer, Pilates-Trainerin, Präventions-Übungsleiterin
10 x Donnerstag, 1.3.12 bis 24.5.12, 19.00 - 20.00 Uhr
47.00 Euro (8 - 12 Teiln.)
Schierling, VHS-Raum (Hauptstr. 3 a)

Y442721

Pilates (EinsteigerInnen)

Helga Angerer, Pilates-Trainerin, Präventions-Übungsleiterin
7 x Donnerstag, 14.6.12 bis 26.7.12, 19.00 - 20.00 Uhr
33.00 Euro (8 - 12 Teiln.)
Schierling, VHS-Raum (Hauptstr. 3 a)

Y442735

Pilates (EinsteigerInnen)

N.N.
11 x Donnerstag, 19.4.12 bis 19.7.12, 17.45 - 18.45 Uhr
44.00 Euro (8 - 15 Teiln.)
Lappersdorf, Mittelschule (Aussichtsweg 17, Nebengebäude, Turnhalle)

Y442744

Pilates (EinsteigerInnen)

Jutta Sedlbauer, Pilates-Trainerin (BVV), Nordic Walking Instructor
10 x Mittwoch, 28.3.12 bis 27.6.12, 9.00 - 10.00 Uhr
40.00 Euro (8 - 15 Teiln.)
Aufhausen, Gemeindezentrum (Hofmark 4)

Y442745

Pilates (EinsteigerInnen)

Angelika Becker, Präventionsübungsleiterin
11 x Mittwoch, 18.4.12 bis 18.7.12, 19.30 - 20.30 Uhr
48.00 Euro (8 - 10 Teiln.)
Nittendorf, Altenheim (Am Marktplatz 8)

Y442746

Pilates (EinsteigerInnen 1 u. 2)

Susanne Reineremann, Pilates-Trainerin
12 x Mittwoch, 18.4.12 bis 18.7.12, 8.45 - 9.45 Uhr
56.00 Euro (8 - 10 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 01)

Y442748

Pilates (EinsteigerInnen 1 und 2)

Susanne Reineremann, Pilates-Trainerin
11 x Donnerstag, 19.4.12 bis 19.7.12, 8.30 - 9.30 Uhr
48.00 Euro (8 - 15 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Y442749

Pilates

Helga Angerer, Pilates-Trainerin, Präventions-Übungsleiterin
12 x Montag, 16.4.12 bis 16.7.12, 20.00 - 21.00 Uhr
56.00 Euro (8 - 12 Teiln.)
Pentling, Mehrzweckgebäude (Hölkeringer Str. 9)

Y442758

Pilates

Magdalena Gnann, Fitnesstrainerin (Master Instructor)
13 x Mittwoch, 18.4.12 bis 25.7.12, 18.30 - 19.30 Uhr
59.00 Euro (8 - 12 Teiln.)
Beratzhausen, Gerhardinger-Kindergarten (Kindergartenweg 2)

Y442763

Pilates

Astrid Biehler, CBPA-Pilates-Instructor
12 x Mittwoch, 18.4.12 bis 18.7.12, 19.40 - 20.40 Uhr
56.00 Euro (8 - 10 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 01)

Y442772

Pilates (Mittelstufe)

Jutta Sedlbauer, Pilates-Trainerin (BVV), Nordic Walking Instructor
10 x Donnerstag, 19.4.12 bis 12.7.12, 19.00 - 20.00 Uhr
40.00 Euro (8 - 15 Teiln.)
Sünching, Vereins- und Jugendhaus (Bahnhofstr. 43, OG, Zi. 01)

Y442775

Pilates (Fortgeschrittene 1)

Susanne Reineremann, Pilates-Trainerin
12 x Mittwoch, 18.4.12 bis 18.7.12, 9.45 - 10.45 Uhr
56.00 Euro (8 - 10 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 01)

Y442777

Pilates (Fortgeschrittene 1)

Susanne Reineremann, Pilates-Trainerin
11 x Donnerstag, 19.4.12 bis 19.7.12, 9.30 - 10.30 Uhr
48.00 Euro (8 - 15 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Y442779

Pilates (Fortgeschrittene)

Jutta Sedlbauer, Pilates-Trainerin (BVV), Nordic Walking Instructor
12 x Montag, 16.4.12 bis 16.7.12, 19.00 - 20.00 Uhr
48.00 Euro (8 - 15 Teiln.)
Wiesent, Volksschule (Schulsiedlung 2, UG, Zi. U 004; Eingang: unterer Pausenhof)

Y442780

Pilates (Fortgeschrittene)

Angelika Becker, Präventionsübungsleiterin
11 x Mittwoch, 18.4.12 bis 18.7.12, 18.30 - 19.30 Uhr
48.00 Euro (8 - 10 Teiln.)
Nittendorf, Altenheim (Am Marktplatz 8)

Y442785

Pilates (Fortgeschrittene)

Angelika Becker, Präventionsübungsleiterin
11 x Montag, 16.4.12 bis 16.7.12, 17.50 - 18.50 Uhr
48.00 Euro (8 Teiln.)
Sinzing, Volksschule (Bergstr. 11)

Y442788

Pilates (Fortgeschrittene)

Sandra Hof, Physiotherapeutin, Pilatesinstructor
12 x Montag, 16.4.12 bis 16.7.12, 18.45 - 19.45 Uhr
56.00 Euro (8 - 16 Teiln.)
Lappersdorf, Mittelschule (Aussichtsweg 17, Nebengebäude, Gymnastikhalle)

GESUNDHEIT

Y442789

Pilates (Fortgeschrittene)

Klaus Weiß, Lehrer f. Fitness, Gesundheit, Sportreha, Pilates-Trainer
12 x Mittwoch, 18.4.12 bis 18.7.12, 18.00 - 19.00 Uhr
52.00 Euro (8 - 16 Teiln.)
Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr., Turnhalle)

Y442790

Pilates (Fortgeschrittene)

Helga Angerer, Pilates-Trainerin, Präventions-Übungsleiterin
12 x Donnerstag, 19.4.12 bis 26.7.12, 18.00 - 19.00 Uhr
56.00 Euro (8 - 12 Teiln.)
Schierling, VHS-Raum (Hauptstr. 3 a)

Y442791

Pilates (Fortgeschrittene)

N.N.
11 x Donnerstag, 19.4.12 bis 19.7.12, 18.45 - 19.45 Uhr
44.00 Euro (8 - 15 Teiln.)
Lappersdorf, Mittelschule (Aussichtsweg 17, Nebengebäude, Turnhalle)

Bitte bringen Sie zu allen Kursen bequeme Kleidung und Isomatte mit.

Y442805**Hot Iron**

Kiki Kett, Aerobic- u. BodyART-Instructor

Hot Iron ist ein rhythmisches Krafttraining mit Musik, das die gesamten großen Muskelgruppen (Beine, Brust, Rücken, Bizeps, Trizeps, Schulter und Bauch) einbezieht. Es bietet Frauen und Männern in jedem Alter Spaß, Abwechslung und nicht zuletzt überragende Trainingseffekte. Im Hinblick auf den Kalorienverbrauch und damit auf die Fettverbrennung steht das Krafttraining dem Ausdauertraining in nichts nach - ganz im Gegenteil: Es baut zusätzlich Muskelmasse auf. Diese wiederum ist der optimale Fatburner, da in den Mitochondrien (in den „Kraftwerken“ der Zellen) der Muskulatur der Fettverbrennungsprozess stattfindet. Und zwar weit über das Training hinaus bis zu 48 Stunden lang! Unabhängig von der Körperfettreduktion stützt eine starke Muskulatur natürlich das gesamte Skelett besser, so dass Krafttraining ein effektives Mittel im Kampf gegen Gelenk- und Rückenbeschwerden ist.

12 x Donnerstag, 19.4.12 bis 26.7.12, 20.00 - 21.00 Uhr

52.00 Euro (8 - 20 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Der Aqua-Power-Mix ist gedacht für TeilnehmerInnen, die über eine gewisse Grundfitness verfügen: Verschiedene Aqua-Fitness-Programme wie Aquarobic, Aqua jogging und Aqua-Kick-Box werden zu einem fordernden Herzkreislauf- und Muskeltraining kombiniert.

Während der Kurse findet kein öffentlicher Badebetrieb statt.

In Kooperation mit Team Ulli's Schwimmschule München / Nürnberg.

Y442902**Aqua - Gymnastik**

Heike Schwerdtner, Lehrerin f. Pflegeberufe, Aquafitnesstrainerin

15 x Donnerstag, 1.3.12 bis 12.7.12, 19.00 - 19.45 Uhr

115.00 Euro (8 - 17 Teiln., incl. Eintritt, keine Ermäßigung)

Regenstauf, Dr. Robert-Eckert-Rehaklinik (Dr. Robert-Eckert-Str. 1)

Y442903**Aqua - Gymnastik**

Susanne Meier, Physiotherapeutin

10 x Freitag, 4.5.12 bis 20.7.12, 19.00 - 19.45 Uhr

90.00 Euro (8 - 17 Teiln., incl. Eintritt, keine Ermäßigung)

Obertraubling-Gebelkofen, Lebenshilfezentrum

(Wolkeringer Str. 3, Hallenbad)

Y442908**Aqua - Power - Mix**

Heike Schwerdtner, Lehrerin f. Pflegeberufe, Aquafitnesstrainerin

15 x Donnerstag, 1.3.12 bis 12.7.12, 19.45 - 20.30 Uhr

115.00 Euro (8 - 17 Teiln., incl. Eintritt, keine Ermäßigung)

Regenstauf, Dr. Robert-Eckert-Rehaklinik (Dr. Robert-Eckert-Str. 1)

Y442911**Aqua - Power - Mix**

Susanne Meier, Physiotherapeutin

10 x Freitag, 4.5.12 bis 20.7.12, 19.45 - 20.30 Uhr

90.00 Euro (8 - 17 Teiln., incl. Eintritt, keine Ermäßigung)

Obertraubling-Gebelkofen, Lebenshilfezentrum

(Wolkeringer Str. 3, Hallenbad)

Y442912**Kraulkurs**

Ute Pachner, Triathletin, Übungsleiterin

Individuell betreut von einer erfahrenen Triathletin erlernen Sie die Technik des Kraulschwimmens - Zug um Zug: Schulung der Wasserlage, Erlernen von Kraulbeinschlag und -armzug und Koordination der Bewegungen, Ausatmen unter Wasser. Am Ende des Kurses sollten Sie in der Lage sein, auch längere Bahnen zu kraulen!

Bitte bringen Sie eine Schwimmbrille mit.

10 x Samstag, 17.3.12 bis 16.6.12, 8.45 - 9.30 Uhr

135.00 Euro (6 - 8 Teiln., incl. Eintritt, keine Ermäßigung)

Regenstauf, Dr. Robert-Eckert-Rehaklinik (Dr. Robert-Eckert-Str. 1)

Ausdauertraining

Y443200**Kick Bo**

Pia Erhard, Sportlehrerin

„Kick Bo“ ist eine Verbindung von Elementen aus dem Kampfsport (Schläge und Kicks) und einfachen, aber schweißtreibenden Bewegungen aus dem Aerobic zu motivierender Musik. Optimal für alle, die sich mit Spaß mal so richtig „austoben“ wollen und dabei ihre Kondition verbessern, Fett abbauen und die Muskulatur kräftigen möchten.

Alle können mitmachen!

11 x Mittwoch, 18.4.12 bis 11.7.12, 19.45 - 20.45 Uhr

44.00 Euro (8 - 15 Teiln.)

Wenzenbach-Irlbach, Grundschule (Grünthaler Str. 10)

Y443208**Lady Kick Bo**

Jutta Christine Schiller, Übungsleiterin

Das Kick Bo-Angebot für alle Frauen, die mit dieser Kombination aus Selbstverteidigung, Boxen und Tai Chi ihre Kondition verbessern, Fett abbauen und die Muskulatur kräftigen möchten.

17 x Mittwoch, 29.2.12 bis 18.7.12, 10.00 - 11.00 Uhr

67.50 Euro (8 - 12 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Y443401**Danceaerobic**

Barbara Mo, Aerobictrainerin, Krankenschwester

Danceaerobic ist ein Mix aus Tanz und Aerobic zu fetziger (teilw. lateinamerikanischer) Musik. Ideal für alle, die Spaß an tänzerischer Bewegung haben, ordentlich ins Schwitzen kommen und jede Menge Kalorien verbrauchen wollen. Ein kleines Bauch - Beine - Po - Training rundet jede Stunde ab.

Voraussetzung für die Teilnahme sind Freude an der Bewegung, ein wenig Taktgefühl und evtl. Aerobic-Kenntnisse.

13 x Mittwoch, 18.4.12 bis 25.7.12, 8.55 - 9.55 Uhr

52.00 Euro (8 - 13 Teiln.)

Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Y443407**Step Aerobic Plus Bodyforming**

Kerstin Schmid, Grundschullehrerin, Step Instructor (B-Lizenz)

Step Aerobic - das ist ein gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining mit einem höhenverstellbaren Stepbrett. Die Grundschriffe werden ausgebaut und zu abwechslungsreichen Schrittkombinationen verbunden. Das Step-Training bringt auch aufgrund der motivierenden Musik viel Spaß und vergeht wie im Flug.

Beim anschließenden Bodyforming wird der ganze Körper gekräftigt und gestrafft. Ein besonderes Augenmerk richten wir dabei auf die Problemzonen Bauch, Beine und Po. Dazu verwenden wir verschiedene Hilfsmittel wie Hanteln, Tubes und Stepbretter.

11 x Dienstag, 17.4.12 bis 17.7.12, 19.00 - 20.30 Uhr

55.00 Euro (10 - 15 Teiln.)

Wenzenbach, Grundschule (Pestalozzistr., Turnhalle)

Aquafitness

Aqua - Gymnastik bietet gegenüber dem Training an Land unschätzbare Vorteile: Sie ist außerordentlich gelenk- und bänderschonend. Aqua - Gymnastik trainiert Muskulatur und Herz-Kreislaufsystem, schult den Gleichgewichtssinn sowie die Konzentrationsfähigkeit. Die Massagewirkung des Wassers fördert zudem die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur. Besonders wichtig ist die positive Wirkung auf das Knochen-system: Ein kontinuierliches Training im Wasser kann dem gefürchteten Verlust der Knochendichte entgegenwirken. Um das Trainieren abwechslungsreich zu gestalten, kommen spezielle Aqua-Geräte zum Einsatz: Handschuhe, Sticks, Paddles, uvm. - lassen Sie sich überraschen! Ganz wichtig: Aqua-Gymnastik macht einfach riesig Spaß! Egal, wie fit Sie sind, egal wie alt Sie sind.

Casanova wurde von einer französischen Dame gefragt:

„Sie sind tatsächlich von da unten?“

„Von da unten?“ fragte Casanova zurück.

„Ja, aus Venedig.“ „Venedig, Madame, ist nicht da unten, es ist da oben!“

(Eva Bakos, Venedig)

Bitte zu allen Kursen bequeme Kleidung, Sportschuhe und ausreichend zu trinken mitbringen - es wird geschwitzt.

Zumba Fitness

Lebenslust pur: Zumba-Fitness. Geeignet für alle, die etwas für ihre Figur tun wollen, aber auf Spaß und gute Laune beim Training nicht verzichten möchten. Das Prinzip ist einfach: maximale Fettverbrennung, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und Muskelaufbau werden quasi nebenbei erreicht. Das Wichtigste ist der Spaß, sich zu mitreißenden lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co. zu bewegen - bis der Schweiß fließt. Gut zu wissen: Für Zumba-Fitness müssen Sie nicht tanzen können! Wenn Sie mehr wissen wollen: einfach unter Google-Video „Zumba“ eingeben!

Y443410

Zumba Fitness

Stefanie Pörtl, Zumba Instructor
10 x Montag, 27.2.12 bis 14.5.12,
20.00 - 21.00 Uhr
40.00 Euro (10 - 14 Teiln.)
Regenstauf, Kulturhaus (Hauptstr. 34)

Y443412

Zumba Fitness

Silvia Nützel, Fitnesstrainerin,
Zumba Instructor
10 x Dienstag, 8.5.12 bis 24.7.12,
20.00 - 21.00 Uhr
40.00 Euro (10 - 25 Teiln.)
Wenzenbach-Irlbach, Grundschule
(Grünthaler Str. 10)

Y443413

Zumba Fitness

Antonia Markgraf, Zumba Instructor
12 x Montag, 16.4.12 bis 16.7.12,
10.00 - 11.00 Uhr
48.00 Euro (10 - 25 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
(Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Y443414

Zumba Fitness

Stefanie Pörtl, Zumba Instructor
9 x Montag, 21.5.12 bis 30.7.12,
20.00 - 21.00 Uhr
36.00 Euro (10 - 14 Teiln.)
Regenstauf, Kulturhaus (Hauptstr. 34)

Y443415

Zumba Fitness

Klaus Weiß, Lehrer f. Fitness, Gesundheit,
Sportreha, Zumba Instructor
12 x Dienstag, 17.4.12 bis 24.7.12,
20.00 - 21.00 Uhr
48.00 Euro (10 - 30 Teiln.)
Lappersdorf, Mittelschule
(Aussichtsweg 17, Nebengebäude,
Turnhalle)

Y443416

Zumba Fitness

Klaus Weiß, Lehrer f. Fitness, Gesundh.,
Sportreha, Zumba Instructor
12 x Mittwoch, 18.4.12 bis 18.7.12,
19.15 - 20.15 Uhr
48.00 Euro (10 - 30 Teiln.)
Wenzenbach, Grundschule
(Pestalozzistr., Turnhalle)

Y443423

Zumba Fitness

Antonia Markgraf, Zumba Instructor
11 x Freitag, 20.4.12 bis 13.7.12,
18.00 - 19.00 Uhr
44.00 Euro (10 - 30 Teiln.)
Lappersdorf, Mittelschule
(Aussichtsweg 17, Nebengebäude,
Turnhalle)

Y443425

Zumba Fitness

Antonia Markgraf,
Zumba Instructor
12 x Donnerstag, 19.4.12 bis 26.7.12,
17.15 - 18.15 Uhr
48.00 Euro (10 - 25 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
(Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Y443427

Zumba Fitness

Claudia Fest, Zumba Instructor
13 x Montag, 16.4.12 bis 23.7.12,
20.00 - 21.00 Uhr
52.00 Euro (10 - 25 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
(Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Bitte zu allen Kursen bequeme Kleidung, Sportschuhe und ausreichend zu trinken mitbringen - es wird geschwitzt.

Y443433

Zumba Fitness

Antonia Markgraf, Zumba Instructor
Zumba Gold ist ein perfektes Tanz- und Fitnessprogramm für Sie, wenn Sie zu den aktiven „Junggebliebenen“ gehören, wenn Sie „wahre(r)“ Fitness- oder TanzeinsteigerIn sind, wenn Sie Einschränkungen des Bewegungsapparates haben oder wenn Sie einfach ein paar überflüssige Pfunde mit Spaß loswerden wollen. Zumba Gold baut Kondition und Koordination langsam auf, z.B. auch nach Verletzungen. Wenn Sie mehr wissen wollen: einfach unter Google-Video „Zumba Gold“ eingeben!
12 x Freitag, 9.3.12 bis 22.6.12,
17.00 - 18.00 Uhr
48.00 Euro (10 - 32 Teiln.)
Lappersdorf, Mittelschule
(Aussichtsweg 17, Nebengebäude,
Turnhalle)

Y443435

Zumba Gold

Antonia Markgraf,
Zumba Instructor
12 x Dienstag, 17.4.12 bis 24.7.12,
18.00 - 19.00 Uhr
48.00 Euro (10 - 25 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
(Pommernstr. 4, Fitnessraum)

Outdoorsport

Y443503

Nordic Walking

Marie Kunz, Physiotherapeutin
Nordic Walking ist das ideale Ganzjahrestaining an der frischen Luft. Es fördert die Herz-Kreislauf-Funktion, erhöht die Herzfrequenz und die Sauerstoffaufnahme, stärkt die Ausdauer, verbrennt Kalorien, regt den Fettstoffwechsel an, löst Verspannungen von Schultern und Nacken, kräftigt den ganzen Körper, entlastet die Gelenke, reguliert Blutdruck und Cholesterin. Nordic Walking ist für alle geeignet; der Erfolg hängt allerdings von der richtigen Grundtechnik ab. Bei Bedarf ist die Ausleihe von Stöcken möglich.
6 x Samstag, 24.3.12 bis 28.4.12,
9.30 - 10.30 Uhr
48.00 Euro (6 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)
Donaustauf, Bayerwaldstr.
(Parkplatz ggüber EDEKA)

Y443504

Nordic Walking

Marie Kunz, Physiotherapeutin
Wie Kurs Y443503
6 x Mittwoch, 13.6.12 bis 18.7.12,
18.30 - 19.30 Uhr
48.00 Euro (6 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)
Donaustauf, Bayerwaldstr.
(Parkplatz ggüber EDEKA)

Y443505

Nordic Walking

Margit Kerscher, Physiotherapeutin
Wie Kurs Y443503
6 x Mittwoch, 11.4.12 bis 16.5.12,
8.30 - 10.00 Uhr
60.00 Euro (8 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)
TP: Brennborg, Raiffeisenbank
(Höllbachstr. 2)

Y443552

Richtig Laufen!

Andrea Blank, Dipl. Soz. Päd. (FH),
Body Coach, Pilatesrainerin
Laufen ist die einfachste Art, sich fit zu halten. Jede(r) kann es, Laufen tut dem Körper gut und macht den Kopf frei. Damit Sie laufend Freude an Ihrem Training haben, lohnt sich eine intensive Beschäftigung mit Ihrer Lauftechnik: In Theorie (drei Stunden drinnen) und Praxis (eine Stunde Laufkorrektur draußen) widmen wir uns Fragen der Koordination, Haltung und effizienten Bewegung beim Laufen unter spiraldynamischen Gesichtspunkten. Inhalte: Aktive Fußarbeit, Beinachsenkoordination, Hüftrotation, Aktiver Brustkorb, Aufrichtung. Echte AnfängerInnen und Geübte sind gleichermaßen willkommen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Laufschuhe mit.
Freitag, 16.3.12, 15.00 - 18.00 Uhr
20.00 Euro (8 - 12 Teiln.)
Lappersdorf, Mittelschule
(Aussichtsweg 17, Nebengebäude,
Turnhalle)

In der Gondel lag ich gestreckt und fuhr durch die Schiffe,
Die in dem Großen Kanal, viele befrachtete, stehn.
Mancherlei Ware findest du da für manches Bedürfnis,
Weizen, Wein und Gemüs, Scheite wie leichtes Gesträuch.
Pfeilschnell drangen wir durch; da traf ein verlorener Lorbeer
Derb mir die Wangen. Ich rief: „Daphne, verletzest du mich?
Lohn erwartet ich eher!“ Die Nymphe lispelte lächelnd:
»Dichter sündigen nicht schwer. Leicht ist die Strafe. Nur zu!«

Johann Wolfgang von Goethe

Y443700

Inline Skating (EinsteigerInnen)

Thomas Herold,
Bundeslehrteam DIV / DRIV
Inline Skating ist nicht nur eine Fun-
sportart für junge Wilde, sondern bietet
vielmehr die Möglichkeit, Bewegung
neu zu erfahren, und dies in jedem
Alter! Bei richtiger Ausführung werden
das Herz-Kreislauf-System gestärkt, die
Bein- und Pomuskulatur gekräftigt und
die Gelenke geschont. Damit Inline Ska-
ten ein gesundes Vergnügen bleibt, ist
das Erlernen der richtigen Fahrtechnik
und das Tragen einer Schutzausrüstung
unerlässlich.
Teilnahme ist nur mit Skates mit Heel-
Bremse und Schutzausrüstung möglich;
es besteht Helmpflicht (Ausleihe gegen
Schutzgebühr möglich).
Kursinhalt: Materialkunde, Grundstel-
lung, Fallübung, Vorwärtslauf, Brems-
techniken, Kurven-/ Bogenlauf
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt
(bei Regen steht eine Tiefgarage zur
Verfügung)
2 x Dienstag, 17.4.12 bis 24.4.12,
17.00 - 18.30 Uhr
**27.00 Euro (6 - 12 Teiln., keine Ermäßi-
gung)**
Regensburg, Parkplatz Donau-Arena

Y443701

**Inline Skating für Kinder und
Erwachsene (EinsteigerInnen)**

Thomas Herold,
Bundeslehrteam DIV / DRIV
Inline Skating ist nicht nur eine Fun-
sportart für junge Wilde, sondern bietet
vielmehr die Möglichkeit, Bewegung neu
zu erfahren, und dies in jedem Alter! Bei
richtiger Ausführung werden das Herz-
Kreislauf-System gestärkt, die Bein- und
Pomuskulatur gekräftigt und die Gelenke
geschont. Damit Inline Skaten ein gesun-
des Vergnügen bleibt, ist das Erlernen
der richtigen Fahrtechnik und das Tragen
einer Schutzausrüstung unerlässlich.
Teilnahme ist nur mit Skates mit Heel-
Bremse und Schutzausrüstung möglich;
es besteht Helmpflicht (Ausleihe gegen
Schutzgebühr möglich).
Kursinhalt: Materialkunde, Grundstel-
lung, Fallübung, Vorwärtslauf, Brems-
techniken, Kurven-/ Bogenlauf
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt
(bei Regen steht eine Tiefgarage zur
Verfügung)
2 x Dienstag, 8.5.12 bis 15.5.12,
17.00 - 18.30 Uhr
**27.00 Euro (6 - 12 Teiln., keine Ermäßi-
gung)**
Regenstauf, Parkplatz Rehaklinik Dr. Eckert

Y443710

**Inline Skating für Kinder und
Erwachsene (Aufbaukurs)**

Thomas Herold,
Bundeslehrteam DIV / DRIV
Sie skaten, um Ihre Fitness zu verbes-
sern? Sie wollen zielgerichtet trainieren,
die Basiselemente stabilisieren und
neue Figuren erlernen? Und Sie haben
bereits einen Anfängerkurs absolviert
bzw. beherrschen die Grundtechniken.
Dann ist dieser Kurs der für Sie richtige!
Kursinhalt: - Verbesserung Basiselemen-
te, - Kurvenlaufen (Canadier), - Rück-
wärtslaufen / Rückwärtsstopp, - Vor-
wärtsübersetzen, - Trick Figur, - T-Stop.
Teilnahme ist nur mit Skates mit Heel-
Bremse und Schutzausrüstung möglich.
Es besteht Helmpflicht!! (Ausleihe gegen
Gebühr)
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt
(bei Regen steht eine Tiefgarage zur
Verfügung)
2 x Montag, 11.6.12 bis 18.6.12,
17.00 - 18.30 Uhr
**27.00 Euro (5 - 12 Teiln., keine Ermäßi-
gung)**
Regensburg, Parkplatz Donau-Arena

Y443712

Nordic Blading (EinsteigerInnen)

Thomas Herold,
Bundeslehrteam DIV / DRIV
Nordic Blading ist mehr als die sport-
liche Steigerung von Nordic Walking!
Die zusätzliche Verwendung von Inline-
Skates dient keinesfalls der schnelleren
Fortbewegung, sie ist vielmehr eine
gezielte Variante von Technik-, Koordi-
nations- und Konditionstraining. Vor-
teil der Stöcke für hügeliges Gelände:
bergauf wird die Beinarbeit unterstützt,
bergab stabilisiert und gesichert. Nor-
dic Blading ist eine optimale Ergänzung
zum herkömmlichen Inline-Skaten, das
neben der Beinmuskulatur auch die
gesamte Rücken-, Brust-, Schulter- und
hintere Armmuskulatur trainiert. Durch
die zusätzliche Armarbeit wird die Herz-
frequenz erhöht, was nachweislich einen
höheren Kalorienverbrauch zur Folge
hat.
Voraussetzung für die Teilnahme ist eine
angebrachte, funktionierende Heel-Brem-
se und absolute Helmpflicht. Weitere
Schutzausrüstung wird empfohlen.
2 x Montag, 16.7.12 bis 23.7.12,
17.00 - 18.30 Uhr
**30.00 Euro (5 - 8 Teiln., keine Ermäßi-
gung, incl. Leihgebühr für Stöcke)**
Regensburg, Parkplatz Donau-Arena

**Gesunde
Ernährung und
Gewichtsabnahme**

Diät ist out, gesunde Ernährung ist in.
Lassen Sie es also gar nicht zu den un-
geliebten Pölsterchen kommen – damit
der Winterspeck im September nicht
immer noch da ist, helfen Ihnen unsere
Ernährungsexperten bei der Gewichtsab-
nahme.

Y444104 NEU

Wir lassen die Pfunde purzeln
Bettina Butz, Sportphysiotherapeutin,
und Christina Töws, Gesundheitstrainerin
„Entdecke deinen Körper und genieße ein
neues Körpergefühl garantiert ohne Diät“.
So lautet die Philosophie des neuen
Bewegungs- und Ernährungsprogram-
mes von Sportphysiotherapeutin Tina
Butz und Gesundheitstrainerin Christina
Töws. Der 8-wöchige Kurs bietet Ihnen
eine Verhaltens-/Ernährungsschulung,
kombiniert mit einem Powerbewegungs-
programm voller Spaß und Motivation.
So purzeln die Pfunde ganz ohne Punkte,
Kalorien oder sonstige lästige Zählerei.
Mit Spaß und Freude zum neuen Körper-
gefühl: Change your body!
8 x Dienstag, 6.3.12 bis 15.5.12,
19.30 - 21.00 Uhr
64.00 Euro (8 - 12 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
(Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 01)

Y444105 NEU

Wir lassen die Pfunde purzeln
Bettina Butz, Sportphysiotherapeutin,
und Christina Töws, Gesundheits-
trainerin
Wie Kurs Y444104
8 x Freitag, 9.3.12 bis 11.5.12,
9.00 - 10.30 Uhr
64.00 Euro (8 - 12 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus
(Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 01)

Y444106 NEU

Wir lassen die Pfunde purzeln
Bettina Butz, Sportphysiotherapeutin,
und Christina Töws, Gesundheits-
trainerin
Wie Kurs Y444104
8 x Mittwoch, 14.3.12 bis 16.5.12,
9.00 - 10.30 Uhr
64.00 Euro (8 - 12 Teiln.)
Schierling, VHS-Raum (Hauptstr. 3 a)



doris reiser
metabolic typing

WITTWEG 12
93049 Regensburg
Tel: 0941 - 29 777 73
Mobil: 0179 - 59 171 30
doris@reiser-regensburg.de
www.reiser-regensburg.de

10€ Rabatt
(nach Vorlage des Coupons)

Einzeltypisierung 149,00 €
(abzügl. 10 € Rabatt = 139 €)

Partnertypisierung 249,00 €
(abzügl. 10 € Rabatt = 239 €)

Metabolic Typing | Sie sind einmalig...
Körperliche Besonderheiten und individuelle Nährstoffbedürfnisse sind u. a. genetisch festgelegt. Jeder Mensch benötigt Vitamine und Mineralien. Die genaue Menge und prozentuale Zusammensetzung ist nach den Erkenntnissen des MT allerdings abhängig vom Stoffwechseltyp. So kann ein bestimmter Nährstoff für einen Menschen sehr nützlich sein, beim anderen nichts verändern und dem dritten sogar eher schaden.

WAS ist Metabolic Typing?
MT ist die Lehre vom individuellen Stoffwechseltyp. Umfangreiche, wissenschaftliche Studien vergangener Jahrzehnte belegen eindeutig, dass sich Menschen nicht nur durch äußere Merkmale voneinander unterscheiden sondern auch in Bezug auf ihren Stoffwechsel.

Deshalb lautet das FAZIT des Metabolic Typing:
Sie können noch so gute Lebensmittel zu sich nehmen, regelmäßig Sport treiben, genug Erholung haben, die besten Vitaminpräparate einnehmen – und sich trotzdem nicht wohlfühlen weil Sie sich nicht so ernähren wie es Ihrem Bedarf entspricht! Jeder Stoffwechseltyp braucht eine auf seine Bedürfnisse abgestimmte Ernährung. Diese beinhaltet sowohl die Auswahl der Nahrungsmittel wie auch die prozentuale Zusammensetzung an Kohlehydraten, Eiweiß und Fett pro Mahlzeit.

...dann schmilzt auch das Körperfett!

In regelmäßigen Abständen werden Typisierungen in der Praxis Dr. Kelly in Neutraubling durchgeführt. Die Termine stehen auf meiner Homepage www.reiser-regensburg.de

www.reiser-regensburg.de



Du bleibst stehen und was du hörst, sind Schritte, das vergessene Geräusch, das zu einer Zeit ohne Autos gehört und hier seit Jahrhunderten ununterbrochen ertönt. Schlurfende, stürmische, eilige, träge, schlenkernde Schritte...

Cees Nooteboom (*1933)

Y444108
Automatisch abnehmen.
Wie geht das?

Erwin Hauser, Kommunikationstrainer, NLP-Lehrtrainer

Menschen, die abnehmen wollen, versuchen dies auf unterschiedlichste Art und Weise. Sicherlich haben auch Sie vieles davon schon ausprobiert. Aber, an eines haben Sie noch nicht gedacht. Sie machen sich nicht bewusst, dass das Meiste, das Sie tun, unbewusst abläuft. Wie Sie Ihre unbewusst ablaufenden Muster ändern können, zeigt Ihnen dieser Kurs. Und früher oder später werden Sie in der Lage sein, auf Ihre jetzige Situation zurück zu blicken und darüber zu lachen.

Mittwoch, 20.6.12, 18.00 - 21.00 Uhr
24.00 Euro (8 - 16 Teiln., keine Ermäßigung)
Aufhausen, Gemeindezentrum (Hofmark 4)

Y444109
Süßigkeiten essen bis nichts mehr da ist? Gehören Sie dazu?

Erwin Hauser, Kommunikationstrainer, NLP-Lehrtrainer

Stellen Sie sich doch mal vor, direkt vor Ihnen stehen viele Süßigkeiten, die Sie alle anlachen und Ihnen zurufen „Bitte iss mich!“ und Sie haben keine Lust mehr hin zu greifen. Klingt verrückt, oder? Wie Sie das erreichen, lernen Sie im Kurs. Überlegen Sie sich aber vorher, ob Sie das wollen! Denn: Was weg ist (Ihr Verhalten), ist weg. Nur die Süßigkeiten sind noch da.

Mittwoch, 9.5.12, 18.00 - 21.00 Uhr
24.00 Euro (8 - 25 Teiln., keine Ermäßigung)
Schierling, VHS-Raum (Hauptstr. 3 a)

Y444110 **NEU**
Heilfasten - ein Weg zu mehr Wohlbefinden und Lebensfreude

Stefan Schnagl, Heilpraktiker

Fasten(zeit) bedeutet viel mehr, als lediglich am Aschermittwoch oder Karfreitag auf Fleisch und Wurst zu verzichten. Fasten ist ein ganzheitlicher Erfahrungsweg, der zu körperlicher und seelischer Reinigung führt. Durch diese wird neue Energie frei, was ein gesteigertes Wohlbefinden und mehr Lebensfreude bringt.

Lernen Sie die Möglichkeiten kennen, durch Fasten alleine oder mit therapeutischer Unterstützung (Kontrolle und Analyse von Laborwerten, Akupunktur, Homöopathie, Heilpflanzen usw.) Ihrem Körper und Ihrem Geist neuen Schwung zu verleihen.

Bei Teilnahme am Kurs Y444111 entfällt die Kursgebühr für den Vortrag!

Montag, 5.3.12, 18.00 - 19.30 Uhr
6.00 Euro (8 - 10 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 03)

Y444111 **NEU**
Heilfasten - der Kurs

Stefan Schnagl, Heilpraktiker

Wie Kurs Y444110
Do, 15.3.2012, und Mo.-Do., 19.3. bis 22.3.2012, 18.00 - 19.00 Uhr
33.50 Euro (6 - 10 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 2.OG, Zi. 05)

Y444112
Ayurvedische Ernährungslehre (Theorie und Praxis)

Sabine Ehrensperger, Ayurvedische Massagetherapeutin
Ayurveda (Wissen vom Leben) ist die traditionelle indische Heilkunst. Ihr Ziel ist die Harmonisierung der drei Lebensenergien (Doshas), die bei jedem Menschen anders gewichtet sind; eine zentrale Rolle dabei spielt die Ernährung. Lernen Sie an zwei Abenden die theoretischen und praktischen Grundlagen des ayurvedischen Kochens kennen. Sie beschäftigen sich mit der Heilwirkung von Lebensmitteln und Gewürzen. Ein Doshatest zeigt Ihnen, welche Nahrung Ihnen gut tut. Am Praxisabend kochen Sie gemeinsam ein vegetarisches Menü und bereiten ayurvedische Getränke zu, die individuell je nach Typ ergänzt werden.

Bitte bringen Sie Geschirrtücher und einen Vorratsbehälter zum Praxisabend mit.

2 x Donnerstag, 9.2.12 bis 16.2.12, 19.00 - 21.15 Uhr
24.00 Euro (10 - 16 Teiln., zuzügl. Materialgebühr)
Lappersdorf, Mittelschule (Aussichtsweg 17, UG, Zi. U/1)

Erste Hilfe und Pflege

Y446000
Erste-Hilfe

Ein Kurs für Familie, Freizeit und Beruf
Ausbilder der Johanniter-Unfallhilfe Regensburg

Eine nicht unerhebliche Zahl von Notfällen und Unfällen ereignet sich in der Familie sowie in unserer Freizeit. Und dann hilft nur eines: schnelles und kompetentes Handeln!

Deshalb lernen Sie im neu konzipierten Erste-Hilfe-Kurs ganz praxisnah, wie Sie mit einfachen Mitteln sinnvoll helfen können: - Vorgehensweise am Notfallort, - Notruf, - Helmabnahme, - Stabile Seitenlage, - Herz-Lungen-Wiederbelebung, - Stillung lebensbedrohlicher Blutungen, - Maßnahmen bei Knochenbrüchen, Stromunfällen, Vergiftungen, Verbrennungen, Herzinfarkt und Schlaganfall, - und vieles mehr.

Der Kurs gilt für Führerscheine aller Klassen und ist von der Berufsgenossenschaft zur Aus- und Fortbildung (Training) von Ersthelfern im Betrieb anerkannt.

In Zusammenarbeit mit der Johanniter-Unfallhilfe, Kreisverband Regensburg
Sa./So., 17.3.12 bis 18.3.12, 8.30 - 17.00 Uhr

43.00 Euro (10 - 15 Teiln., keine Ermäßigung)
Regensburg, Johanniter Unfallhilfe (Wernberger Str. 1)

Y446101 **NEU**
Planung des Pflegealltags

Dörte Damm-Wohlgemuth, Krankenschwester, Pflegedienstleiterin, Entspannungstrainerin

Immer mehr Menschen entschließen sich, ihre - zum Pflegefall gewordenen - Eltern selber zu pflegen. Was anfangs häufig ein Herzensbedürfnis ist - für Vater und Mutter in der Not da zu sein, ihnen als Kind etwas zurückgeben zu wollen, kann zu Überlastung und den häufig damit verbundenen Konflikten führen. Durch gute Planung und Organisation ist es möglich, den Pflegealltag in den eigenen Alltag so einzubinden, dass es für alle Beteiligten als positiv

GESUNDHEIT

und erfüllend erlebt wird, den eigenen Vater oder die Mutter auf dem letzten Lebensweg zu begleiten.

Dieser Kurs zeigt Möglichkeiten, aber auch Grenzen, die Pflege zu planen, zu organisieren und durchzuführen unter Beachtung der Bedürfnisse des Pflegebedürftigen, des Pflegenden und der gesamten Familie. Auf Wunsch wird mit Fallbeispielen gearbeitet.

Sa./So., 10./11.03.2012, 10.00 - 15.00 Uhr
51.50 Euro (8 - 10 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 03)

Y446102 **NEU**
Kommunikation mit dementiell erkrankten Menschen

Dörte Damm-Wohlgemuth, Krankenschwester, Pflegedienstleiterin, Entspannungstrainerin

Dementiell erkrankte Menschen leben in ihren eigenen, aus ihrer Vergangenheit entstandenen Welten. Diese werden von den Erkrankten als real erlebt. Sie befinden sich in ihrem Erleben in glücklichen oder auch traurigen und melancholischen Situationen. Sie zeigen Handlungen aus ihren Arbeitsalltagen der Vergangenheit.

Durch Unwissenheit begegnen wir diesem Verhalten oder auch diesen Stimmungen und Verstimmungen mit Unverständnis. Das führt bei den Erkrankten zu starker Unruhe und Angstzuständen. Kommunikation mit dementiell erkrankten Menschen geschieht über die Bereitschaft, sich auf andere Welten einzulassen.

Freitag, 25.5.12, 17.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 26.5.12, 10.00 - 15.00 Uhr
51.50 Euro (8 - 10 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 03)

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Beachten Sie deshalb die Kurse zur „Ersten Hilfe am Kind“ auf S.155.

Erkrankungen und Heilmethoden

Schnupfen oder Bauchweh? Heiserkeit und Fieber?

Wer bei den alltäglichen Symptomen nach sanften Methoden und Rezepten bzw. Prävention für zu Hause sucht, wird hier fündig!

Wörther Gesundheitsforum

Das Thema Gesundheit ist ein Dauerbrenner - nicht nur im Hinblick auf die aktuelle und die künftige Finanzierung des Gesundheitssystems. Immer mehr Menschen wollen vielmehr die Rolle des passiven Patienten mit der des mündigen Experten für die eigene Gesundheit tauschen. Wer aber seine Interessen selbstbewusst und kompetent vertreten möchte, muss umfassend informiert sein.

Die VHS für den Landkreis Regensburg möchte dem Wunsch nach mehr eigenverantwortlichem Umgang mit Gesundheit gerecht werden und veranstaltet gemeinsam mit dem Kreiskrankenhaus Wörth eine Vortragsreihe, die helfen soll, Informationslücken zu medizinischen Themen zu schließen und Fragen nach Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge kompetent zu beantworten.

Bei Redaktionsschluss standen noch nicht alle Vorträge für Frühjahr und Sommer 2012 fest. Bitte informieren Sie sich über die Tagespresse oder über unsere Website www.vhs-regensburg-land.de!

Y448109 NEU Laborwerte (richtig) erklärt

Franz-Felix Wieninger, Heilpraktiker
Laborwerte sind die Grundlage der modernen Diagnostik. Was verbirgt sich dahinter, was wird warum eigentlich gemessen? Was kann wo gemessen werden (Blut, Urin, Stuhl)? Welche Voraussetzungen sind nötig, um richtig „Blut abzunehmen“? Was sagen einem die Laborwerte? Welche Grenzen gibt es? Wie zuverlässig ist das Ganze?

Y448110 NEU Rückenschmerzen naturheilkundlich - komplementär behandeln

Franz-Felix Wieninger, Heilpraktiker
Viele Menschen leiden heute unter akuten oder chronischen Rückenschmerzen. Auswirkungen auf den gesamten Bewegungsapparat sowie auf die Organe sind die Folge. Das Skelettsystem, nur ein Halte- und Stützapparat oder mehr? Was können Sie tun, wenn es weh tut? Ist eine Operation immer die alleinige Lösung? Prävention, Diagnose und Therapie aus Sicht der Naturheilkunde und der Komplementärmedizin.

Montag, 12.3.12, 19.00 - 20.30 Uhr
Eintritt frei (10 - 20 Teiln.)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 02)

Y448116 Schüßler-Salze Intensiv Die Antlitzanalyse - aus der naturheilkundlichen Praxis für die praktische Anwendung zu Hause

Angela Dietrich, Heilpraktikerin
Immer mehr Menschen entdecken für ihre Gesundheit die biochemischen Mineralsalze nach Dr. med. Schüssler. Einfach in der Anwendung und nebenwirkungsfrei, ist diese Therapie wie kaum eine andere für die Selbstbehandlung geeignet. Nach Dr. Schüssler ist ursächlich für viele körperliche und seelische Leiden ein Mangel an anorganischen Stoffen im Körper. Mit Hilfe der Antlitzanalyse lässt sich der Bedarf bzw. der Mangel an Mineralstoffen im Gesicht eines jeden Menschen feststellen (z.B. anhand von Hautverfärbungen, Strukturveränderungen und Fetten).

Lernen Sie die Methode und ihre Anwendung für den Hausgebrauch kennen! Bitte ungeschminkt erscheinen!
Samstag, 21.4.12, 9.00 - 16.00 Uhr
42.50 Euro (8 - 10 Teiln., zuzügl. 7,00 Euro Materialgebühr)
Aufhausen, Gemeindezentrum (Hofmark 4)

Y448211 Gegen alles ist ein Kraut gewachsen... Kräutermedizin aus eigener Herstellung

Maria Tremmel, Krankenschwester, Heilpraktikerin
Vom Seminarhaus „Waldwelt“, einem archaisch gebauten Erdhaus mitten im Naturpark Bayerischer Wald, starten Sie zunächst einen Rundgang über unberührte (und ungedüngte) Wiesen und durch den Wald. Sie erkunden, bestimmen und sammeln Heil- und Wildkräuter, erfahren Wissenswertes über ihre Wirkungsweise und stellen anschließend u. a. Salben, Tinkturen, Tees, Kräuterkissen her, die in keiner Hausapotheke fehlen sollten! Tee und Kaffee werden gestellt.

Bitte wetterfeste Kleidung, Korb und Pausenverpflegung mitbringen!
Samstag, 9.6.12, 10.00 - 17.00 Uhr
72.00 Euro (8 - 12 Teiln., inkl. Materialgebühren, keine Ermäßigung)
Rattiszell-Hinterascha, Seminarhaus Waldwelt (Hinterascha 1)

Y448212 NEU Die Apotheke von der Fensterbank: Heilpflanzen aus Blumentopf, Garten und Natur

Graciela Karl, Krankenschwester u. Heilpraktikerin
Ob als Tinktur, Teezubereitung, Wickel, Badezusatz oder Salbe - die Heilkraft der Pflanzen ist bemerkenswert, sie stärken das Immunsystem, helfen Fieber zu senken, Schleim zu lösen oder Bakterien und Pilze abzutöten. Obendrein sind die Helfer aus der Natur noch kostengünstig, wachsen sie doch oft in unserem alltäglichen Umfeld. Sie lassen sich problemlos im Blumentopf ziehen, sie gedeihen auf der Fensterbank bzw. im Garten oder sie wachsen einfach in der freien Natur. Lernen Sie einige der wichtigsten Heilpflanzen und ihre Anwendungsmöglichkeiten kennen.

Samstag, 5.5.12, 14.30 - 18.30 Uhr
35.00 Euro (8 - 12 Teiln., keine Ermäßigung)
Neutraubling, VHS-Zentrum im Globus (Pommernstr. 4, 1.OG, Zi. 02)



RAZ HEILPRAKTIK RAZ

Regensburger Ausbildungszentrum für Heilpraktik
Prüfungsamt Schloßstr. 4a
Leitung: J. Gehring-Dirschl - V. Rosenkrenz - K. Thomayer

Heilpraktikerstudium

Kursbeginn: Oktober

30 Monate, 1 x wöchentlich abends
Probekurs im laufenden Kurs jederzeit möglich
Verkürzte Ausbildungszeit bei medizinischer Vorbildung
Psychotherapie (HPD): Kursbeginn März 2012

Fordern Sie unsere aktuellen Ausbildungsinfos an!
Tel.: (0941) 369 7360 - Fax: (0941) 36073
www.raz-heilpraktikerschule.de

Regelmäßig stattfindende Infoabende
Termine auf Anfrage





Regensburger Institut für Klassische Homöopathie
unter Leitung von Beatrix Szabó und Oliver Müller

SHZ-Qualifizierte
Homöopathie-Ausbildung

Schulbeginn: Sa./So. 10./11. November 2012
www.homoeopathieschule-regensburg.de

Tag der offenen Tür: 03. März und 27. Okt. 2012 ab 14 Uhr

Regelmäßige Vorträge in unserer Praxis
Wolf Büntig 29. März 2012
Pille und Co. 24. Mai 2012



Gemeinschaftspraxis für Klassische Homöopathie
Untere Bachgasse 15 · 93047 Regensburg, Altstadt
www.homoeopathie-regensburg.de, Tel. 0941-561050