

# GESUNDHEIT

Fachbereichsleiterin: Andrea Eisenschmidt

Telefon: 0365/55259313

## „VHS macht gesünder!“

belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

### **Information für Teilnehmer/innen an VHS-Kursen zu häufig gestellten Fragen**

#### **Müssen Sie vor dem Besuch eines Bewegungs- oder Entspannungskurses den Arzt aufsuchen?**

Die Angebote der Volkshochschule dienen der Prävention und sind nicht als Therapie gedacht. Bei gesundheitlichen Beschwerden ist es sinnvoll, vor Kursbeginn den behandelnden Arzt zu konsultieren.

#### **Übernimmt die Krankenkasse Ihre Kosten für den Kurs?**

Aufgrund geänderter Rahmenbedingungen der Gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) hat sich die Bezuschussung von Gesundheitskursen geändert. Die Krankenkasse und ihre zentrale Prüfstelle legen dabei Erstattungskriterien zu Grunde, die sich von den hohen Qualitätsstandards der Volkshochschulen unterscheiden. So bezuschussen sie z. B. nur noch zeitlich begrenzte, standardisierte Einsteiger- bzw. Wiedereinsteigerkurse von minimal 8 bis maximal 12 Terminen, die Volkshochschulen hingegen setzen auf teilnehmerorientierte Gesundheitsangebote, in denen individuell auf die Gruppe eingegangen wird und Kursinhalte aufbauend über mehrere Semester vermittelt werden.

Daher werden zukünftig an der Geraer Volkshochschule keine Maßnahmen nach § 20 SGB angeboten. Gerne stellen wir Ihnen aber auf Ihren Wunsch hin nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine Teilnahmebescheinigung mit Angabe der Qualifikation der Kursleitung (ohne Bestätigung einer Prüfung oder Förderfähigkeit nach § 20 SGB V) gegen eine Gebühr von 3,00 EUR aus. Sie müssen mindestens 80% des Kurses besucht haben. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie, dann direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären. Formulare von und für Krankenkassen füllen wir aus organisatorischen Gründen darüber hinaus nicht aus.

Bitte beachten Sie bei Ihrer Kurswahl:

Alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert. Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert.

## **BESONDERE ANGEBOTE ZUM KENNENLERNEN UND AUSPROBIEREN**

Wir bitten Sie auf Grund der beschränkten Platzkapazität um vorherige Anmeldung.

### **neul Z 3.01.18 Yin Yoga – eine Probestunde zum Kennenlernen**

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Frau Carmen Fiedler, Ausbildung in Yin Yoga und Meditation \* Mittwoch, 23.08.2017, 16:30 – 17:30 Uhr \* ohne Gebühr \* GVHS

### **Z 3.02.01 Mit Bewegung jung bleiben – eine Probestunde zum Kennenlernen**

Bitte bequeme Kleidung, bequeme Schuhe und ein Handtuch mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Herr Hans-Jürgen Lorenz, Bewegungstrainer \* Mittwoch, 06.09.2017, 8:30 – 9:30 Uhr \* ohne Gebühr \* GVHS

### **Z 3.02.17 Feldenkrais® - eine Probestunde zum Kennenlernen**

Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und 2 Handtücher mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Frau Annett Pfeffer, Feldenkrais-Lehrerin FVD \* Montag, 11.09.2017, 17:15 – 18:45 Uhr \* 2 UE \* 6,00 EUR \* GVHS

### **Z 3.01.05 Dance Yoga (DAYO) – eine Probestunde zum Kennenlernen**

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Frau Alexandra Klinke, Tanztrainerin \* Montag, 25.09.2017, 19:00 – 20:00 Uhr \* 4,00 EUR\* GVHS

### **neul Z 3.01.04 Tai Chi oder Qigong – Was passt zu mir?**

Lernen Sie den Unterschied kennen und probieren Sie aus.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und Pausengetränk mitbringen.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Herr Armin Heinz, Tai Chi Chuan- und Qigong-Lehrer \* Freitag, 19.01.2018, 16:30 – 17:30 Uhr \* 1 Stunde \* ohne Gebühr \* GVHS

## **FÄCHERÜBERGREIFENDE/SONSTIGE KURSE**

### **Z 3.00.01 Pflegekurs**

Die Pflege eines Angehörigen führt zu unzähligen Veränderungen im Leben des Pflegenden und wird nicht nur seelisch, sondern auch körperlich eine Herausforderung. Pflege bringt, neben jeder Menge "Papierkrieg", auch viele offene Fragen mit sich. Pflegenden Angehörigen fehlt oftmals das Wissen, wie die Pflege in die Praxis umgesetzt werden kann.

In diesem Kurs erhalten Sie viele nützliche Hinweise zum Leistungsrecht der Kassen, zum Betreuungsrecht und zu Fragen der Alltagsorganisation - aber auch das notwendige Wissen, um Grenzen der häuslichen Pflege zu erkennen. Der Kurs wird von der AOK Plus gefördert, die Teilnahme ist für Angehörige von Pflegebedürftigen und ehrenamtlich Interessierte kostenlos.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Iris Kühnel, Krankenschwester/Frau Petra Nestler, Altenpflegefachkraft \* Dienstag, 17:00 – 18:30 Uhr \* 26 UE (13x) \* ohne Gebühr \* Beginn: 19.09.2017 \* GVHS

### **Z 3.00.02 Hilfe beim Helfen – ein Angebot für Angehörige von Menschen mit Demenz**

In Thüringen leben etwa 46.000 Menschen mit einer Demenz. Studien belegen, dass zwei Drittel der Betroffenen von der eigenen Familie gepflegt und betreut werden. Die Diagnose Demenz bedeutet für die Betroffenen und Angehörigen einen belastenden Einschnitt. Der Betroffene nimmt eine zunehmende Vergesslichkeit wahr, Denkprozesse dauern länger, es gibt Schwierigkeiten bei der örtlichen Orientierung. Angehörige brauchen Unterstützung und das Wissen, was auf sie zukommt und wo sie Hilfe bekommen können. In diesem Kurs wird es um Themen, wie den Verlauf der Erkrankung, Leistungen der Pflegeversicherung, aber auch um rechtliche Fragen und ethische Fragestellungen in Zusammenhang mit der Demenz gehen. Im Mittelpunkt stehen dabei immer der Umgang mit den Betroffenen, um Belastungen für alle Beteiligten zu minimieren und der Erfahrungsaustausch der Teilnehmer. Die Teilnahme ist für Angehörige von Pflegebedürftigen und ehrenamtlich Interessierte kostenlos.

Höchsteilnehmerzahl: 16

Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V. \* Montag, 16:00 – 18:15 Uhr \* 21 UE (7x) \* ohne Gebühr \* Beginn: 09.10.2017 \* GVHS

### **Z 3.00.03 Praktische Tipps und Hinweise zur Pflege von demenzerkrankten Angehörigen**

Die Pflege eines Angehörigen führt zu unzähligen Veränderungen im Leben des Pflegenden und wird nicht nur seelisch, sondern auch körperlich eine Herausforderung. Pflege bringt, neben jeder Menge "Papierkrieg", auch viele offene Fragen mit sich. Pflegenden Angehörigen fehlt oftmals das Wissen, wie die Pflege in die Praxis umgesetzt werden kann. In diesem Kurs erhalten Sie viele nützliche Hinweise zum Leistungsrecht der Kassen, zum Betreuungsrecht und zu Fragen der Alltagsorganisation - aber auch das notwendige Wissen, um Grenzen der häuslichen Pflege zu erkennen. Der Kurs wird von der AOK Plus gefördert, die Teilnahme ist für Angehörige von Pflegebedürftigen und ehrenamtlich Interessierte kostenlos.

- Informationen zum Krankheitsbild
- Hilfen im Pflegealltag
- Pflege bei Bewegungseinschränkungen bzw. Bettlägerigkeit unter Berücksichtigung der Pflege wegen eingeschränkter Alltagskompetenz, Pflege bei Inkontinenz etc.
- Ernährung, Flüssigkeitsversorgung, Sturzprävention, Alltagsgestaltung

Die Teilnahme ist für Angehörige von Pflegebedürftigen und ehrenamtlich Interessierte kostenlos.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Iris Kühnel, Krankenschwester /Frau Petra Nestler, Altenpflegefachkraft \* Dienstag, 17:00 – 18:30 Uhr \* 12 UE (6x) \* ohne Gebühr \* Beginn: 23.01.2018 \* GVHS

### **Z 3.00.04 Kurven, Zacken, Wellen – was uns die medizinische Funktionsdiagnostik verrät**

Was ist eine Echokardiographie? Was passiert bei einer Spirometrie? Und was hat es mit dem Kipptisch-Test auf sich? Gehört hat man das alles schon einmal, aber erklären können es wohl die wenigsten. Kerstin Förster, Bereichsleiterin der Funktionsdiagnostik am SRH Wald-Klinikum Gera, zeigt, wie die Leistungen von Herz, Lunge und Gefäßen in einem Krankenhaus überprüft werden können.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Frau Kerstin Förster, Bereichsleiterin der Funktionsdiagnostik \* Donnerstag, 19.10.2017, 17:00 – 18:30 Uhr \* 2 UE \* ohne Gebühr, Anmeldung bis zum 09.10.2017 erforderlich \* Treffpunkt: Informationstresen Hauptgebäude, SRH Wald-Klinikum Gera, Straße des Friedens 122, 07548 Gera

### **hel Z 3.00.05 Rennen im Hamsterrad**

Wir rennen und funktionieren - jeden Tag aufs Neue. Das kostet Kraft. Wenn wir unsere eigenen Reserven zu sehr beanspruchen, können gesundheitliche Störungen die Folge sein. Die Ursache für unsere Hast ist nicht nur durch äußere Faktoren begründet, sie liegt auch in uns selbst.

Wie bekommt man den Fuß "vom Gas auf die Bremse"?

Ich möchte Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wieder mehr zu sich selbst und Ihren eigenen Potenzialen zu finden, um entspannter durch das Leben zu gehen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Dipl. med. Birgit Walther M.A., Ärztin \* Dienstag, 16.01.2018, 17:30 – 19:00 Uhr \* 2 UE \* 6,00 EUR \* GVHS

### **hel Z 3.00.06 Vital und selbstbestimmt – Zurück zur Mitte**

Aktiv gegen Stress und Erschöpfung!

Ist Ihnen auch manchmal alles zu viel? Stehen Sie unter Zeitdruck? Fühlen Sie sich gelegentlich erschöpft und kraftlos? Oder haben auf nichts mehr Lust? Haben Sie Ihr Lachen verloren? Wünschen Sie sich mehr Energie und Lebensfreude, mehr Wohlbefinden und Selbstentfaltung?

Dann ist es Zeit zum Loslassen, Entspannen, Auftanken! Oft ist es dabei nötig, erst einmal einen Schritt zurück zu treten, um wieder einen klaren Blick auf die Dinge zu bekommen. In diesem Workshop gibt es Anregungen, wie Sie wieder zu Ihrer inneren Bewusstheit und Lebendigkeit finden, wie Sie sich körperlich und psychisch stabilisieren und wie Sie dem Verschleiß Ihrer Kräfte entgegensteuern können. Natürlich gibt es keine Standards, jeder ist einzigartig und jeder steckt in einer anderen Situation. Dennoch gibt es eine ganze Reihe von recht einfachen Dingen, mit denen unsere Befindlichkeit deutlich verbessert werden kann, um wieder zu mehr Energie und Kraft zu kommen und ausgeglichener zu werden. Damit Sie sich wieder lebendiger fühlen, Sie wieder öfter lachen können und einfach mehr Lebensfreude genießen.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, kleines Kissen, Schreibutensilien sowie Pausengetränke mitbringen

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Cornelia Sterner, Coach und Achtsamkeitstrainerin \* Samstag, 20.01.2018, 10:00 – 16:15 Uhr \* 8 UE \* 24,00 EUR \* GVHS

## **Vorankündigung Frühjahrssemester 2018**

### **A 3.00.01 Pflegekurs**

Die Pflege eines Angehörigen führt zu unzähligen Veränderungen im Leben des Pflegenden und wird nicht nur seelisch, sondern auch körperlich eine Herausforderung. Pflege bringt, neben jeder Menge "Papierkrieg", auch viele offene Fragen mit sich. Pflegenden Angehörigen fehlt oftmals das Wissen, wie die Pflege in die Praxis umgesetzt werden kann. In diesem Kurs erhalten Sie viele nützliche Hinweise zum Leistungsrecht der Kassen, zum Betreuungsrecht und zu Fragen der Alltagsorganisation - aber auch das notwendige Wissen, um Grenzen der häuslichen Pflege zu erkennen. Der Kurs wird von der AOK Plus gefördert, die Teilnahme ist für Angehörige von Pflegebedürftigen und ehrenamtlich Interessierte kostenlos.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Iris Kühnel, Krankenschwester /Frau Petra Nestler, Altenpflegefachkraft \* Dienstag, 17:00 – 18:30 Uhr \* 26 UE (13x) \* ohne Gebühr \* Beginn: 06.03.2017 \* GVHS

### **hel A 3.00.02 Vergiss vor lauter Wachsen das Blühen nicht**

Ein Kurs zu mehr Selbstwert und Selbstbewusstsein. NUR für Frauen ...

Ein intaktes Selbstwertgefühl ist zweifelsohne eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein zufriedenes Leben. Wer möchte das nicht? Stark und selbstbewusst durchs Leben gehen. Widrigen Bedingungen mutig trotzen und Krisen entspannter und souverän bewältigen. Schlagfertig sein, seinem eigenen Weg folgen ....

Der Alltag von Frauen ist nicht selten fordernd und hart. Frauen haben viele Lasten zu stemmen und tun das auch bravourös. Aber sie denken sehr oft viel zu wenig an sich selbst, trauen sich nicht, sie selbst zu sein, sind trotz ihrer Stärke von Selbstzweifeln geplagt. Sollten Sie mit Ihrem Selbstbewusstsein nicht ganz zufrieden sein und daran etwas ändern wollen, dann kann Sie dieser Workshop unterstützen, die größten Stolpersteine aus dem Weg zu räumen.

Kraft tanken und Stärke spüren – ein Workshop NUR für Frauen

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, kleines Kissen, Schreibutensilien sowie Pausengetränke mitbringen

Frau Cornelia Sterner, Coach und Achtsamkeitstrainerin \* Samstag, 10.02.2018, 10:00 – 16:15 Uhr \* 8 UE \* 24,00 EUR \* GVHS

## **YOGA/MEDITATION/ENTSPANNUNG**

### **Z 3.01.01 Qigong Yangsheng-Grundkurs – Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**

Im Einklang mit sich selbst und der Natur sein. Qigong ist eine drei- bis viertausend Jahre alte, gesundheitsfördernde Methode zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist. Mit Hilfe von Vorstellungskraft, Atmung und Bewegung werden innere und äußere Kräfte harmonisch für eine sanfte Gesundheitsförderung eingesetzt. Die sanften, fließenden Bewegungen, Körperhaltungen und Atemübungen können den individuellen Bedingungen angepasst (im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen) und weitestgehend unabhängig vom Gesundheitszustand in jedem Alter erlernt und geübt werden. Wohltuende Entspannung,

erholsamer Schlaf, vermehrte Körperkraft und größere Beweglichkeit können durch diese Formen aufgebaut werden. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Frau Regina Kapitza, Diplomsporllehrerin/Kursleiterin Qigong Yangsheng \* Donnerstag, 19:00 – 20:30 Uhr \* 20 UE (10x) \* 60,00 EUR \* Beginn: 21.09.2017 \* GVHS

### **Z 3.01.02 Qigong am Vormittag für Anfänger und Wiedereinsteiger**

Der Kurs vermittelt die Grundprinzipien dieses aus China stammenden umfangreichen Systems von Übungen zur Förderung des körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefindens. Qigong ist die älteste chinesische Tradition der methodischen Arbeit mit dem „Qi“, der Lebenskraft, von deren ausreichendem und ungehindertem Strömen in Meridianen die Gesundheit und das Wohlbefinden eines Menschen abhängen.

„Qi“ kann mit Lebenskraft, auch „Atem“ übersetzt werden, und „Gong“ bedeutet „Arbeit“, „Übung“, „Pflege“. Qigong dient der Prävention und Stressreduzierung und ist für Jung und Alt geeignet. Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und Pausengetränk mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Herr Armin Heinz, Tai Chi Chuan- und Qigong-Lehrer \* Freitag, 9:30 – 11:00 Uhr \* 16 UE (12x) \* 48,00 EUR \* Beginn: 20.10.2017 \* GVHS

### **Z 3.01.03 Ruhe in der Bewegung - Tai Chi Chuan für Anfänger und Wiedereinsteiger**

Die gleichmäßig fließenden Bewegungen des Tai Chi Chuans ermöglichen eine meditative Geisteshaltung. Die Bewegung des Körpers geschieht dabei mit voller Bewusstheit. Zunächst müssen jedoch die Bewegungsabläufe geübt werden. Je besser diese äußere Form beherrscht wird, desto intensiver ist der ganzheitliche Nutzen. Eine gute Haltung, die Fähigkeit loslassen zu können und eine friedliche Lebenshaltung sind neben einem stabilen Gesundheitszustand, Wachheit und einem guten Reaktionsvermögen das Ergebnis einer konsequenten Tai Chi Übetätigkeit. Geübt oder besser gespielt, wie die Chinesen sagen, wird die Peking-Form und die lange Yang-Form.

Tai Chi Chuan dient der Prävention und Stressreduzierung und ist für Jung und Alt geeignet. Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und Pausengetränk mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Herr Armin Heinz, Tai Chi Chuan- und Qigong-Lehrer \* Donnerstag, 17:45 – 18:45 Uhr \* 16 UE (12x) \* 48,00 EUR \* Beginn: 19.10.2017 \* Otto-Dix-Grundschule, Gutenbergstraße 1, 07548 Gera

### **neul Z 3.01.04 Tai Chi oder Qigong – Was passt zu mir?**

Lernen Sie den Unterschied kennen und probieren Sie aus.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und Pausengetränk mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Herr Armin Heinz, Tai Chi Chuan- und Qigong-Lehrer \* Freitag, 19.01.2018, 16:30 – 17:30 Uhr \* 1 Stunde \* ohne Gebühr \* GVHS

### **Z 3.01.05 Dance Yoga (DAYO) – eine Probestunde zum Kennenlernen**

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Alexandra Klinke, Tanztrainerin \* Montag, 25.09.2017, 19:30 – 20:30 Uhr \* ohne Gebühr \* GVHS

### **Z 3.01.06 Dance Yoga (DAYO)**

Dance Yoga ist eine wunderbare Verbindung aus Yoga und Tanz.

Hier geht es nicht um Power und Technik, sondern eher um das Loslassen, um eine schöne Art sich zu bewegen. Klassische Yogaelemente verschmelzen mit tänzerischen Schrittfolgen! Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermaßen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern, stehen hier im Mittelpunkt. DAYO bietet Ihnen Freiraum für eigene Bewegungsinterpretationen, ganz ohne Leistungsdruck.

Ihre innere Stärke und Ihre Gelassenheit im Alltag werden gefördert, der Körper wird geschmeidiger und der Geist ruhiger. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Alexandra Klinke, Tanz- und Bewegungstrainerin \* Montag, 19:30 – 20:30 Uhr \* 16 UE (12x) \* 48,00 EUR \* Beginn: 09.10.2017 \* GVHS

### **hel Z 3.01.07 Mit Dance Yoga entspannt ins neue Jahr**

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Alexandra Klinke, Tanz- und Bewegungstrainerin \* Montag, 19:30 – 20:30 Uhr \* 4,00 EUR \* Termin: 29.01.2018 \* GVHS

### **Z 3.01.08 Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger**

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen. Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. Gut für - alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen. Es wird empfohlen, 2 Stunden vor Kursbeginn nichts zu essen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Conny Janke, Yoga-Lehrerin \* Dienstag, 9:30 – 11:00 Uhr \* 28 UE (14x) \* 84,00 EUR \* Beginn: 05.09.2017 \* GVHS

### **Z 3.01.09 Yoga – Basis für Anfänger und Wiedereinsteiger**

Im Zentrum dieses Kurses stehen die Yogahaltungen (Asanas). Stehhaltungen, Vorwärtstreckungen, Drehungen, Rückwärtstreckungen sowie regenerative Haltungen und Umkehrstellungen werden in verschiedenen Sequenzen und anhand von verschiedenen Schwerpunkten auch unter Einsatz von Hilfsmitteln geübt. Hinzu kommen Atemtechniken (Pranayama), die auf einer feinstofflicheren Ebene wirken. Yoga kräftigt den Körper, bildet Standfestigkeit und eine klare Körperausrichtung im Zusammenspiel mit Flexibilität, Balance und Entspannung. Der Kurs ist für Einsteiger, aber auch für diejenigen geeignet, die ihre Technik verbessern wollen.

Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen. Es wird empfohlen, 2 Stunden vor Kursbeginn nichts zu essen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Herr Heiko Miadowitz, Yoga-Lehrer \* Donnerstag, 17:00 – 18:30 Uhr \* 24 UE (12x) \* 72,00 EUR \* Beginn: 31.08.2017 \* GVHS

### **Z 3.01.10 Yoga – Basis für Anfänger und Wiedereinsteiger**

Inhalt wie Z 3.01.09, nur anderer Termin

Höchsteilnehmerzahl: 12

Herr Heiko Miadowitz, Yoga-Lehrer \* Donnerstag, 17:00 – 18:30 Uhr \* 24 UE (12x) \* 72,00 EUR \* Beginn: 11.01.2018 \* GVHS

### **Z 3.01.11 Yoga für Wiedereinsteiger**

Yoga ist ein sanftes Ganzkörpertraining. Es ist ein gut durchdachtes System aus Dehnungs-, Entspannungs- und Gleichgewichtsübungen und wird abgerundet durch Atem-, Stille- und Entspannungsübungen. Yoga bietet eine hervorragende Möglichkeit, die Beweglichkeit des Körpers zu erhöhen, gleichzeitig Stress abzuschütteln und zu entspannen.

Yogaerfahrungen werden vorausgesetzt. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen. Es wird empfohlen, 2 Stunden vor Kursbeginn nichts zu essen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Silke Richter, Yoga-Lehrerin \* Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr \* 30 UE (15x) \* 90,00 EUR \* Beginn: 16.08.2017 \* GVHS

### **Z 3.01.12 Yoga für Wiedereinsteiger**

Hier werden Grundstellungen des Yoga, die Rishikeshreihe, der Sonnengruß und Atemübungen wiederholt und vertieft. Mit einer Anfangs- und Endentspannung sowie einer kurzen Meditation wird jede Stunde abgerundet. Yogaerfahrungen werden vorausgesetzt. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Pausengetränk mitbringen. Es wird empfohlen, 2 - 3 Stunden vor Kursbeginn nichts zu essen.

Höchsteilnehmerzahl: 9

Frau Doris Schnee, Yoga-Lehrerin \* Dienstag, 17:30 -19:00 Uhr \* 24 UE (12x) \* 72,00 EUR \* Beginn: 12.09.2017 \* GVHS

### **Z 3.01.13 Yoga für Wiedereinsteiger**

Inhalt wie Z 3.01.12, nur andere Uhrzeit

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Doris Schnee, Yoga-Lehrerin \* Dienstag, 19:15 – 20:45 Uhr \* 24 UE (12x) \* 72,00 EUR \* Beginn: 12.09.2017 \* GVHS

### **Z 3.01.14 Yoga für Wiedereinsteiger**

Inhalt wie Z 3.01.12, nur anderer Termin

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Doris Schnee, Yoga-Lehrerin \* Donnerstag, 9:00 – 10:30 Uhr \* 24 UE (12x) \* 72,00 EUR \* Beginn: 14.09.2017 \* GVHS

### **Z 3.01.15 Yoga für Wiedereinsteiger**

Inhalt wie Z 3.01.12, nur anderer Termin



Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Doris Schnee, Yoga-Lehrerin \* Donnerstag, 11:00 - 12:30 Uhr \* 24 UE (12x) \* 72,00 EUR \* Beginn: 14.09.2017 \* GVHS

### **Z 3.01.16 Lach-Yoga - ein Kurs für Neugierige Lachen ohne Grund - ein intensives Heiterkeitstraining**

Durch Lach-Yoga können Sie die positiven Kräfte des Lachens besonders effektiv nutzen. Es ist ein selbstbestimmtes Lachen. Lach-Yoga wurde von dem Arzt Dr. Madan Kataria 1996 in Indien entwickelt. Die Methode ist gekennzeichnet von Lachübungen, körperlicher Aktivität, Yoga-Atemtechniken und Tiefenentspannung. Lach-Yoga stärkt das Immunsystem, fördert erholsamen Schlaf und baut Stress in kürzester Zeit ab. Es aktiviert die Selbstheilungskräfte sowie den Zugang zur eigenen Kreativität und trainiert Atem und Interaktivität.

Glückshormone werden ausgeschüttet. Sie fühlen sich energiegeladener. Gemeinsame Lach-Übungen lösen ausgelassene Heiterkeit und herzliches Lachen aus.

Bitte eine Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, ein kleines Kopfkissen sowie einen Pausensnack und ausreichend zu Trinken mitbringen.

Es bedarf keiner Vorkenntnisse, nur der Bereitschaft, wieder einmal richtig lachen zu wollen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Mona Deibele, Yoga-Lehrerin \* Samstag, 18.11.2017, 10:00 – 13:00 Uhr \* 4 UE \* 12,00 EUR \* GVHS

### **Z 3.01.17 Lach-Yoga - ein Kurs für Neugierige Lachen ohne Grund - ein intensives Heiterkeitstraining - Vorankündigung**

Inhalt wie Z 3.01.16, nur anderer Termin

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Mona Deibele, Yoga-Lehrerin \* Samstag, 24.03.2018, 10:00 – 13:00 Uhr \* 4 UE \* 12,00 EUR \* GVHS

### **hev Z 3.01.18 Yin Yoga – eine Probestunde zum Kennenlernen**

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Carmen Fiedler, Ausbildung in Yin Yoga und Meditation \* Mittwoch, 23.08.2017, 16:30 – 17:30 Uhr \* ohne Gebühr \* GVHS

### **Z 3.01.19 Yin Yoga ...**

führt Sie durch das längere Halten von sanften Positionen in eine tiefe und bewusste Form der Entspannung von Körper und Geist. Die Flexibilität, der Energiefluss und die Aspekte des Loslassens werden gefördert. Achtsames und sorgsames Hineinspüren steht an erster Stelle. Yin Yoga ist für jeden körperlich gesunden Menschen geeignet. Die sanften Übungen und ihre Variationen ermöglichen sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen eine effektive Yin Yoga Praxis. Während dieser Zeit wird auf die tiefer liegenden Gewebe Druck ausgeübt, diese gedehnt und verdreht ... so als würde man einen mit Wasser voll gesogenen Schwamm auswringen und drehen, alte Verhärtungen werden ausgewaschen, das Körpergewebe entgiftet ... und das verjüngt, macht achtsam und entspannt.

Bitte warme und bequeme Kleidung und Socken, ein kleines Kissen, eine Decke und ein Pausengetränk mitbringen! 2 Stunden vor Kursbeginn möglichst nichts essen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Carmen Fiedler, Ausbildung in Yin Yoga und Meditation \* Donnerstag, 19:30 – 21:00 Uhr \* 18 UE (9x) \* 54,00 EUR \* Beginn: 14.09.2017, 14-tägig \* GVHS

### **Z 3.01.20 Meditation**

Meditation ist ein Schlüssel für Lebensfreude, Gelassenheit, Achtsamkeit und Gesundheit. Meditation bedeutet das „Nachsinnen“. Meditation führt Sie in Ihre Mitte und die fühlt sich leicht an. Sich atmend wahrnehmen und annehmen sind die ersten beiden Schritte für Veränderungen in Ihrem Leben. Sie können sich freuen auf eine Auszeit vom Alltäglichen. Sie können erfahren, wie sich der Körper entspannt, die Gedanken allmählich weniger werden, die Gefühle sich beruhigen und Sie in Ihrer Mitte ankommen ... und wie es gelingen kann, die Meditation in das ganz Alltägliche zu integrieren. In dieser Meditationsreihe werden Sie viele Atem-, Energie- und Wahrnehmungsübungen sowie verschiedene Meditationstechniken kennen lernen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, ein kleines Kissen, eine Decke und ein Pausengetränk mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Carmen Fiedler, Ausbildung in Yin Yoga und Meditation \* Donnerstag, 19:30 – 21:00 Uhr \* 14 UE (7x) \* 42,00 EUR \* Beginn: 19.10.2017, 14-tägig \* GVHS

### **hev Z 3.01.21 Meditativer Tanz am Samstag – Entspannungstag für Frauen**

Tanz ist eine uralte Form bewegter Meditation. Er hilft zu verarbeiten, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Ohne anstrengende Worte kannst Du im Rhythmus des Tanzes allen Themen unseres Lebens, der Natur und Dir selbst begegnen. Langsame, bewusste oder auch bewegte Schritte lassen Deine Lebensfreude und Lebensenergie sprudeln. Freude am Bewegen und Tanzen ist wünschenswert.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Frau Anita Herzog, Entspannungspädagogin \* Samstag, 25.11.2017, 10:00 – 14:15 Uhr \* 5 UE \* 15,00 EUR \* GVHS

### **hev Z 3.01.22 Achtsamkeit – Energietraining - Gesundheit mit INDIAN BALANCE®**

In diesem Indian-Balance-Special erwarten Sie fließende Bewegungsabläufe zwischen An- und Entspannung sowie Strecken und Beugen, es werden Rücken, Bauch, Beine und Po trainiert und der gesamte Körper durch Balancetechniken geerdet. Wir lernen, mit den fließenden Techniken der faszinierenden Bewegungswelt von Indian-Balance in eine tiefe Entspannung zu gelangen, im reinsten Sinn herunterkommen, um Gleichklang mit Körper und Geist zu erreichen. „Die Seele ruht aus – während der Körper sich bewegt, die Sinne beflügelt und neue Energie bringt“ dies ist das Prinzip der Achtsamkeitsübungen mit den besten Übungen aus den Modulen Basic, Classic, Rituals und Matwork-Earth. Entspannende Musiken begleiten die Bewegungen, mit der wir achtsam unseren Körper und Geist in Gleichklang und in Ruhe bringen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, Decke, rutschfeste Socken und Pausengetränke mitbringen! Bitte beachten Sie die besondere Teilnahmegebühr.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Herr Hartmut Jahn, Indian - Balance Advanced Instructor \* Samstag, 02.12.2017, 10:00 – 14:15 Uhr \* 5 UE \* 20,00 EUR \* GVHS



### **Z 3.01.23 TriloChi® - bewegte Entspannung am Abend – fällt aus**

Im Kurs werden Sie eingeladen, mit harmonischen Bewegungen, inspiriert aus fernöstlichen Disziplinen, wie Tai Chi, Qi Gong und Yoga und sanften Ausführungen sowie aus westlichen Elementen, dem Pilates, der Wirbelsäulengymnastik, dem Herz-Kreislauftraining, in eine ganzheitliche Entspannung mit allen Sinnen einzutauchen. In diesem sinnlichen Zusammenspiel von Musik, Bewusstsein und Bewegung kann der Energiefluss entlang der Meridiane harmonisiert werden. Bitte bequeme Kleidung, Handtuch, Socken und Getränk mitbringen. Bitte beachten Sie die besondere Teilnahmegebühr.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Daniela Richter, Diplom TriloChi® Kursleiterin \* Montag, 04.09.2017, 18:00 – 20:15 Uhr  
\* 3 UE \* 12,00 EUR \* GVHS

### **Z 3.01.24 TriloChi® - bewegte Entspannung am Samstag**

Inhalt wie Z 3.01.23, nur anderer Termin

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Daniela Richter, Diplom TriloChi® Kursleiterin \* Samstag, 18.11.2017, 10:00 – 13:00 Uhr \* 4 UE \* 16,00 EUR \* GVHS

### **Z 3.01.25 TriloChi® - bewegte Entspannung am Samstag**

Inhalt wie Z 3.01.23, nur anderer Termin

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Daniela Richter, Diplom TriloChi® Kursleiterin \* Samstag, 20.01.2018, 10:00 – 13:00 Uhr \* 4 UE \* 16,00 EUR \* GVHS

## **BEWEGUNG UND KÖRPERERFAHRUNG**



### **Z 3.02.01 Mit Bewegung jung bleiben – eine Probestunde zum Kennenlernen**

Bitte bequeme Kleidung, bequeme Schuhe und ein Handtuch mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Herr Hans-Jürgen Lorenz, Bewegungstrainer \* Mittwoch, 06.09.2017, 8:30 – 9:30 Uhr \* ohne Gebühr \* GVHS

### **Z 3.02.02 Mit Bewegung jung bleiben - ein Kurs für Junggebliebene**

Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich gern bewegen, gleichgültig ob trainiert oder untrainiert. Bewegung trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei, ist anregend für das Lebensgefühl und fördert soziale Kontakte. Sie lernen Bewegungsabläufe zu koordinieren und die Beweglichkeit zu erhalten. Bei kleinen Schrittkombinationen nach Musik wird auch das Gedächtnis gefordert und aktiviert. Bitte bequeme Kleidung, bequeme Schuhe und ein Handtuch mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Herr Hans-Jürgen Lorenz, Bewegungstrainer \* Mittwoch, 8:30 – 9:30 Uhr \* 20 UE (15x) \* 60,00 EUR \* Beginn: 13.09.2017 \* GVHS

### **Z 3.02.03 Mit Schwung in den Feierabend - Zumba®Fitness**

Eine Mischung aus lateinamerikanischen Schritten wie Salsa, Cumbia und Merengue, die miteinander kombiniert sind. Koordinationsverbesserung, Muskelaufbau und Fettverbrennung besonders in den Bereichen Hüfte, Po, Beine sowie viel Spaß und karibisches Flair sind garantiert. Bitte bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, Handtuch und Pausengetränk mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 25

Frau Andrea Müller-Stahlkopf, ADTV-Tanzlehrerin \* Dienstag, 17:45 – 18:45 Uhr \* 24 UE (18x) \* 72,00 EUR \* Beginn: 05.09.2017 \* Berufsschule Wirtschaft und Verwaltung, Enzianstr. 18, 07545 Gera, Zugang über die Volkshochschule

### **Z 3.02.04 NIA soft – Bewegung aus Freude**

Wenn Du Dich gern zu Musik bewegst, Dein Körpergefühl schulen, die Kraft Deiner Muskeln ansprechen, Deine körperliche Fitness fördern und Dein Bewegungspotenzial entfalten willst, dann komm und bewege Dich zu Musik aus aller Welt. Choreografierte und freie Bewegungsformen wechseln sich ab, Du bestimmst die Intensität Deiner Bewegungen, es gibt kein falsch oder richtig. NIA verbindet die Lebendigkeit der Elemente des Tanzes, die Aufmerksamkeit von Entspannungstechniken und die Dynamik aus asiatischen Kampfkünsten miteinander und weckt all Deine Sinne mit viel Spaß.

Bitte bequeme Kleidung und Pausengetränk mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Frau Uta Niere, Bewegungstrainerin NIA \* Mittwoch, 10:00 – 11:00 Uhr \* 16 UE (12x) \* 48,00 EUR \* Beginn: 13.09.2017 \* GVHS

### **Z 3.02.05 Aktiv und Gesund - ein Ganzkörpertraining**

Sie wollen fit und in Form bleiben oder endlich etwas für Ihre Fitness tun – dann ist dieser Bewegungsmix das Richtige für Sie. Hier werden vor allem Ausdauer, Dehnfähigkeit und muskelkräftigende Übungen für Rücken, Bauch, Beine und Po durchgeführt. Sie sind wirksam, unkompliziert, abwechslungsreich und für jeden problemlos nachvollziehbar. Nach einer Erwärmung durch Bewegung und Übungen im Stand geht es auf die Matte. Flotte Musik sorgt für Spaß und Durchhaltevermögen. Erste Erfolge motivieren zum regelmäßigen Üben. Mit Dehn- und Entspannungsübungen wird die Stunde harmonisch beendet und sorgt für ein positives Körpergefühl. Bitte Sportbekleidung, feste Sportschuhe und ein kleines Handtuch mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Frau Kerstin Noack, Physiotherapeutin \* Mittwoch, 16:30 – 17:30 Uhr \* 24 UE (18x) \* 72,00 EUR \* Beginn: 16.08.2017 \* 4. Grundschule, Eingang Darwinstraße, 07548 Gera

### **Z 3.02.06 Aktiv und Gesund – ein Ganzkörpertraining**

Inhalt wie Z 3.02.05, nur anderer Termin

Höchsteilnehmerzahl: 20

Frau Kerstin Noack, Physiotherapeutin \* Mittwoch, 17:30 – 18:30 Uhr \* 24 UE (18x) \* 72,00 EUR \* Beginn: 16.08.2017 \* 4. Grundschule, Eingang Darwinstraße, 07548 Gera

### **Z 3.02.07 Fit und in Form - Training für den ganzen Körper**

Mit verschiedenen Elementen des Trainings der Beweglichkeit bietet dieser Kurs ein abwechslungsreiches Programm, das den ganzen Körper trainiert, kräftigt und die Fettverbrennung ankurbelt. Eine effektive Mischung aus Aerobic-Elementen und gezielten Kräftigungsübungen für Arme, Beine, Po und Bauchmuskulatur unterstützt die Stabilisierung der Gesamtkonstitution und rückt den „ungeliebten Polstern“ zu Leibe. Bei flotter Musik, **ohne** Einsatz von Geräten, kann man sich den Alltagsstress von der Seele powern. Bitte bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, Handtuch und Pausengetränk mitbringen.  
Höchsteilnehmerzahl: 20

Frau Dorit Heiland, Fitness-Instructor \* Montag, 17:30 – 18:30 Uhr \* 20 UE (15x) \* 60,00 EUR \* Beginn: 28.08.2017 \* Bergschule, Ziegelberg 19, 07545 Gera

### **Z 3.02.08 Fit und in Form - Training für den ganzen Körper**

Mit verschiedenen Elementen des Trainings der Beweglichkeit bietet dieser Kurs ein abwechslungsreiches Programm, das den ganzen Körper trainiert, kräftigt und die Fettverbrennung ankurbelt. Eine effektive Mischung aus Aerobic-Elementen und gezielten Kräftigungsübungen für Arme, Beine, Po und Bauchmuskulatur unterstützt die Stabilisierung der Gesamtkonstitution und rückt den „ungeliebten Polstern“ zu Leibe. Bei flotter Musik, **mit** Einsatz von Geräten, kann man sich den Alltagsstress von der Seele powern. Bitte bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, Handtuch und Pausengetränk mitbringen.  
Höchsteilnehmerzahl: 14

Frau Dorit Heiland, Fitness-Instructor \* Dienstag, 17:15 – 18:15 Uhr \* 20 UE (15x) \* 60,00 EUR \* Beginn: 29.08.2017 \* GVHS

### **Z 3.02.09 Fit und in Form - Training für den ganzen Körper**

Inhalt wie Z 3.02.08, nur anderer Termin  
Höchsteilnehmerzahl: 20

Frau Dorit Heiland, Fitness-Instructor \* Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr \* 20 UE (15x) \* 60,00 EUR \* Beginn: 31.08.2017 \* 4. Grundschule, Eingang Darwinstraße, 07548 Gera

### **Z 3.02.10 Gesund und Fit – mit 40 plus**

Mehr Kraft und Ausdauer – das bedeutet mehr Energie, mehr Leistungsfähigkeit, mehr Wohlbefinden im Alltag. Egal, ob alt oder jung, ob durchtrainiert oder Anfänger. Bei flotter Musik, guter Laune und Einsatz verschiedener Trainingsgeräte werden die Muskulatur gestärkt und die Problemzonen mit Bauch-Beine-Po Übungen trainiert. Bitte bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, Handtuch und Pausengetränk mitbringen.  
Höchsteilnehmerzahl: 14

Frau Andrea Gehle, Fitness- und Rehabilitationstrainer \* Dienstag, 15:45 – 16:45 Uhr \* 20 UE (15x) \* 60,00 EUR \* Beginn: 05.09.2017 \* GVHS

### **Z 3.02.11 Power und Balance – das Ganzkörpertraining für die Frau**

In diesem Konditionstraining wird Wert auf ein abwechslungsreiches Training des ganzen Körpers in den Bereichen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit gelegt. Gestartet wird mit einem abwechslungsreichen Ausdauertraining in Form einer Mischung aus Step und Aerobic-Elementen, bei dem man richtig ins Schwitzen kommt. Weiter geht es mit einem vielseitigen und variablen Kraftprogramm, unter Einsatz von Hanteln, Therabändern und anderen verschiedenen Zusatzgeräten. Bei diversen Pilateselementen werden Haut und Bindegewebe von innen gepflegt, gestrafft und vor verfrühten Abbauprozessen bewahrt. Eine anschließende Dehnung der beanspruchten Muskulatur lässt den Kurs entspannt ausklingen. Bitte bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, Handtuch und Pausengetränk mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 16

Frau Kathrin Weichelt, Fitness-Trainerin (B-Lizenz) \* Donnerstag, 17:45 – 19:15 Uhr \* 30 UE (15x) \* 90,00 EUR \* Beginn: 31.08.2017 \* GVHS

### **Z 3.02.12 Pilates für Anfänger**

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüfte, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig. In jedem Alter geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch und Pausengetränk mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Annabell Blumenstein, Physiotherapeutin \* Mittwoch, 16:30 – 17:30 Uhr \* 20 UE (15x) \* 60,00 EUR \* Beginn: 06.09.2017 \* GVHS

### **hel Z 3.02.13 Pilates für Anfänger**

Inhalt wie Z 3.01.12, nur anderer Termin und Stundenumfang

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Annabell Blumenstein, Physiotherapeutin\* Donnerstag, 9:00 – 10:00 Uhr \* 12 UE (9x) \* 36,00 EUR \* Beginn: 21.09.2017 \* GVHS

### **hel Z 3.02.14 Pilates für den Rücken – Bewegung für Anfänger und Wiedereinsteiger**

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining. Sanfte, harmonisch fließende Bewegungen vereinen Atemtechnik, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Die langsam und exakt ausgeführten Übungen auf einer Matte beanspruchen vor allem die tief liegenden Muskelgruppen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Pilates ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet und kann in jedem Alter begonnen werden.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch und Pausengetränk mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Claudia Sauter, Lizenz „Sport in der Prävention“ \* Montag, 13:15 – 14:15 Uhr \* 12 UE (9x) \* 36,00 EUR \* Beginn: 16.10.2017 \* GVHS

### **hel Z 3.02.15 Pilates für den Rücken – Bewegung für Anfänger und Wiedereinsteiger**

Inhalt wie Z 3.01.14, nur anderer Termin

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Claudia Sauter, Lizenz „Sport in der Prävention“ \* Mittwoch, 13:15 – 14:15 Uhr \* 12 UE (9x) \* 36,00 EUR \* Beginn: 18.10.2017 \* GVHS

### **Z 3.02.16 Pilates für den Rücken – Bewegung für Fortgeschrittene**

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining. Sanfte, harmonisch fließende Bewegungen vereinen Atemtechnik, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Die langsam und exakt ausgeführten Übungen auf einer Matte beanspruchen vor allem die tief liegenden Muskelgruppen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Pilates ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet und kann in jedem Alter begonnen werden. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch und Pausengetränk mitbringen.  
Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Claudia Sauter, Physiotherapeutin, Dienstag, 19:30 – 20:30 Uhr \* 20 UE (15x) \* 60,00 EUR \* Beginn: 29.08.2017 \* GVHS

### **Z 3.02.17 Feldenkrais® Kurs „Bewusstheit durch Bewegung“ – Probestunde zum Kennenlernen**

Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und 2 Handtücher mitbringen.  
Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Annett Pfeffer, Feldenkrais-Lehrerin FVD \* Montag, 11.09.2017, 17:15 – 18:45 Uhr \* 2 UE \* 6,00 EUR \* GVHS

### **neul Z 3.02.18 Feldenkrais® Kurs „Bewusstheit durch Bewegung“**

Die Feldenkrais-Methode, benannt nach Dr. M. Feldenkrais, fördert unser kinästhetisches Bewegungsempfinden, hilft zu entspannen und steigert das körperliche Leistungsvermögen im Alltag. In diesem Kurs entdecken Sie neue Bewegungsmöglichkeiten, lernen alltägliche Bewegungen leichter und eleganter auszuführen und bekommen einen Einblick, wie körperliche und psychische Prozesse einander bedingen. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und 2 Handtücher mitbringen.  
Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Annett Pfeffer, Feldenkrais-Lehrerin FVD \* Montag, 15:45 – 17:15 Uhr \* 20 UE (10x) \* 60,00 EUR \* Beginn: 18.09.2017 \* GVHS

### **Z 3.02.19 Feldenkrais® Kurs „Bewusstheit durch Bewegung“**

Inhalt wie Z 3.02.18, nur andere Uhrzeit  
Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Annett Pfeffer, Feldenkrais-Lehrerin FVD \* Montag, 17:30 – 19:00 Uhr \* 20 UE (10x) \* 60,00 EUR \* Beginn: 18.09.2017 \* GVHS

### **Z 3.02.20 Feldenkrais® Kurs „Bewusstheit durch Bewegung“**

Inhalt wie Z 3.02.18, nur anderer Termin und Stundenumfang  
Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Annett Pfeffer, Feldenkrais-Lehrerin FVD \* Dienstag, 18:15 – 19:15 Uhr \* 12 UE (9x) \* 36,00 EUR \* Beginn: 19.09.2017 \* GVHS

### **Z 3.02.21 Feldenkrais® - Intensivseminar „Bewusstheit durch Bewegung“**

In diesem Intensivseminar lernen Sie eine körperorientierte Lernmethode kennen. Durch Bewegungslektionen erfahren Sie eine deutliche Verbesserung der Selbstwahrnehmung und ein angenehmes Entspannungsgefühl in Ruhe und Bewegung. Feldenkrais-Unterricht wird in vielen Bereichen verwendet: z. B. Gesundheitsvorsorge, Verletzungsvorbeugung, Schmerzbewältigung, Rehabilitation (z. B. nach Unfällen, Knochenbrüchen, Tinnitus, neurologischen Erkrankungen ...), Tanz, Theater & Musik, Kunst, Kampfkünste & Sport. Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und 2 Handtücher mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Annett Pfeffer, Feldenkrais-Lehrerin FVD \* Samstag, 25.11.2017, 10:00 – 16:45 Uhr \* 8 UE \* 24,00 EUR \* GVHS

### **Wichtiger Hinweis zur Wassergymnastik!**

Wegen der notwendigen vertraglichen Bindung der Geraer Volkshochschule mit den Betreibern der Schwimmhallen bzw. Wasserbecken ist bei allen Wassergymnastik-Kursen eine Bezahlung bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn unbedingt erforderlich. Bei einem Rücktritt nach Kursbeginn kann die Gebühr entsprechend der Gebührensatzung anteilig zurückgezahlt werden, der Mietbeitrag für das Becken jedoch nicht.

**Die Miete wird auf Grundlage der Höchsteilnehmerzahl errechnet, sollte die Höchsteilnehmerzahl nicht erreicht werden, muss eine Nachzahlung des Differenzbetrages durch die Kursteilnehmer erfolgen.**

### **Z 3.02.22 Gesund bleiben durch Bewegung im Wasser – Aquafit**

Ziel des Kurses „Aquafit“ ist die Förderung von Bewegungsaktivitäten wie Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und des Wohlbefindens im „nassen Element“. Dabei werden die Bewegungen der Extremitäten und des Rumpfes möglichst unter der Wasseroberfläche ausgeführt und die Trageeigenschaften des Wassers optimal ausgenutzt, was wiederum ein schonendes und gleichzeitig effektives Ganzkörpertraining bedeutet.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Andrea Gehle, Fitness- und Rehabilitationstrainer \* Dienstag, 11:00 – 12:00 Uhr \* 20 UE (15x) \* 60,00 zzgl. 50,00 EUR pro Teilnehmer für Miete \* Beginn: 05.09.2017 \* Hofwiesenbad, Nichtschwimmerbecken

### **hev Z 3.02.23 Gesund bleiben durch Bewegung im Wasser – Aquafitness**

Bewegung im Wasser zu Musik schont die Gelenke, kräftigt die Muskulatur, bringt Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskulatur in Schwung! Damit es nicht langweilig wird, verwenden wir verschiedene Aqua- Fitnessgeräte wie Hanteln, Poolnudel und vieles mehr. Die Möglichkeiten sind unbegrenzt und jeder Teilnehmer kann für sich die Intensität selbst bestimmen. Ein idealer Sport zur Verbesserung von Fitness, Wohlbefinden und Gesundheit.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Kristin Pfeffer, Aquatrainerin \* Montag, 17:00 – 18:00 Uhr \* 20 UE (15x) \* 60,00 zzgl. 50,00 EUR pro Teilnehmer für Miete \* Beginn: 04.09.2017 \* Hofwiesenbad, Nichtschwimmerbecken



## **Z 3.02.24 Gesund bleiben durch Bewegung im Wasser – Aquafitness**

Inhalt wie Z 3.02.23, nur anderer Termin

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Kristin Pfeffer, Aquatrainerin \* Mittwoch, 17:00 – 18:00 Uhr \* 20 UE (15x) \*  
60,00 EUR zzgl. 50,00 EUR pro Teilnehmer für Miete \* Beginn: 06.09.2017 \* Hofwiesenbad,  
Nichtschwimmerbecken

## **Z 3.02.25 Gesund bleiben durch Bewegung im Wasser - Wassergymnastik**

Die Bewegungen im Schwimmbecken sind eine sehr gesunde und gelenkschonende Art, die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Sie trainieren unter Entlastung der Gelenke gezielt bestimmte Muskelgruppen und erhöhen so Ihre Beweglichkeit und Ihre Muskelkraft. Gleichzeitig werden die Durchblutung gefördert, der Blutkreislauf trainiert und die Abwehrkräfte des Körpers gestärkt.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Kristin Pfeffer, Aquatrainerin \* Mittwoch, 8:00 – 9:00 Uhr \* 20 UE (15x) \*  
60,00 zzgl. 50,00 EUR pro Teilnehmer für Miete \* Beginn: 06.09.2017 \* Hofwiesenbad,  
Nichtschwimmerbecken

## **Z 3.02.26 Gesund bleiben durch Bewegung im Wasser – Wassergymnastik**

Inhalt wie Z 3.02.25, nur anderer Termin

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Kristin Pfeffer, Aquatrainerin \* Mittwoch, 9:00 – 10:00 Uhr \* 20 UE (15x) \*  
60,00 EUR zzgl. 50,00 EUR pro Teilnehmer für Miete \* Beginn: 06.09.2017 \* Hofwiesenbad,  
Nichtschwimmerbecken

## **Z 3.02.27 Gesund bleiben durch Bewegung im Wasser - Wassergymnastik**

Inhalt wie Z 3.02.25, nur anderer Termin

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Kristin Pfeffer, Aquatrainerin \* Mittwoch, 10:00 – 11:00 Uhr \* 20 UE (15x) \*  
60,00 zzgl. 50,00 EUR pro Teilnehmer für Miete \* Beginn: 06.09.2017 \* Hofwiesenbad,  
Nichtschwimmerbecken

## **Z 3.02.28 Gesund bleiben durch Bewegung im Wasser – Wassergymnastik**

Inhalt wie Z 3.02.25, nur anderer Termin

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Kristin Pfeffer, Aquatrainerin \* Donnerstag, 10:00 – 11:00 Uhr \* 20 UE (15x) \*  
60,00 EUR zzgl. 50,00 EUR pro Teilnehmer für Miete \* Beginn: 07.09.2017 \* Hofwiesenbad,  
Nichtschwimmerbecken

## **Z 3.02.29 Gesund bleiben durch Bewegung im Wasser - Babyschwimmen (Kurs für Eltern mit ihren Kleinstkindern)**

Bewegungen im Wasser sind gesundheitsfördernd, weil sie den gesamten Stütz- und Bewegungsapparat in der Entwicklung begünstigen. Dieser Kurs gibt Kindern im Alter von **4 bis 10 Monaten** die Möglichkeit, sich sicher im Wasser bewegen zu lernen. Sie gewöhnen sich frühzeitig an das Wasser und können später ohne Angst das Schwimmen erlernen.

Bitte eine Badewindel mitbringen. Die Temperatur der Heizungsanlage ist auf 31° C eingestellt.

Höchsteilnehmerzahl: 8

Frau Claudia Sauter, Physiotherapeutin \* Dienstag, 8:45 – 9:30 Uhr \* 12 UE (12 x) \*  
36,00 zzgl. 53,55 EUR Miete pro Teilnehmer \* Beginn: 12.09.2017 \* Physiotherapie AWO,  
Reichsstr. 2 k, 07645 Gera

**Z 3.02.30 Gesund bleiben durch Bewegung im Wasser - Babyschwimmen**  
**(Kurs für Eltern mit ihren Kleinstkindern) **

Inhalt wie Z 3.02.29, nur andere Uhrzeit

Höchsteilnehmerzahl: 8

Frau Claudia Sauter, Physiotherapeutin \* Dienstag, 9:30 – 10:15 Uhr \* 12 UE (12x) \*  
36,00 zzgl. 53,55 EUR Miete pro Teilnehmer \* Beginn: 12.09.2017 \* Physiotherapie AWO,  
Reichsstr. 2 k, 07645 Gera

**Z 3.02.31 Gesund bleiben durch Bewegung im Wasser - Babyschwimmen**  
**(Kurs für Eltern mit ihren Kleinstkindern) **

Inhalt wie Z 3.02.29, nur anderer Termin

Höchsteilnehmerzahl: 8

Frau Claudia Sauter, Physiotherapeutin \* Dienstag, 8:45 – 9:30 Uhr \* 10 UE (10x) \*  
30,00 zzgl. 44,63 EUR Miete pro Teilnehmer \* Beginn: 09.01.2018 \* Physiotherapie AWO,  
Reichsstr. 2 k, 07645 Gera

**Z 3.02.32 Gesund bleiben durch Bewegung im Wasser - Babyschwimmen**  
**(Kurs für Eltern mit ihren Kleinstkindern) **

Inhalt wie Z 3.02.29, nur andere Uhrzeit

Höchsteilnehmerzahl: 8

Frau Claudia Sauter, Physiotherapeutin \* Dienstag, 9:30 – 10:15 Uhr \* 10 UE (10x) \*  
30,00 zzgl. 44,63 EUR Miete pro Teilnehmer \* Beginn: 09.01.2018 \* Physiotherapie AWO,  
Reichsstr. 2 k, 07645 Gera

**Z 3.02.33 Gesund bleiben durch Bewegung im Wasser - Babyschwimmen**  
**(Kurs für Eltern mit ihren Kleinstkindern)  - Vorankündigung**

Inhalt wie Z 3.02.29, nur anderer Termin

Höchsteilnehmerzahl: 8

Frau Claudia Sauter, Physiotherapeutin \* Dienstag, 8:45 – 9:30 Uhr \* 10 UE (10x) \*  
30,00 zzgl. 44,63 EUR Miete pro Teilnehmer \* Beginn: 10.04.2018 \* Physiotherapie AWO,  
Reichsstr. 2 k, 07645 Gera

**Z 3.02.34 Gesund bleiben durch Bewegung im Wasser - Babyschwimmen**  
**(Kurs für Eltern mit ihren Kleinstkindern)  - Vorankündigung**

Inhalt wie Z 3.02.29, nur andere Uhrzeit

Höchsteilnehmerzahl: 8

Frau Claudia Sauter, Physiotherapeutin \* Dienstag, 9:30 – 10:15 Uhr \* 10 UE (10x) \*

30,00 zzgl. 44,63 EUR Miete pro Teilnehmer \* Beginn: 10.04.2018 \* Physiotherapie AWO, Reichsstr. 2 k, 07645 Gera

### **Z 3.02.35 Ich beweg mich – Nordic Walking Basics**

**Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer.** Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. In diesem Kurs werden Sie die positiven Wirkungen des Nordic Walking erleben und viel über den für Sie geeigneten Walkingstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgserlebnisse freuen. Und die sind gesichert: Sie fangen ganz einfach an und entsprechend Ihrer Fortschritte werden die Walkingzeiten langsam erhöht.

**Gut für** - alle, die ihre Ausdauer verbessern möchten und auf sanfte Weise ins Nordic Walking einsteigen möchten. Bitte wettergerechte Kleidung, Laufschuhe und etwas zu trinken mitbringen. Die Leihgebühr für die Stöcke beträgt pro Kurstag 1,00 EUR. Sollten Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, konsultieren Sie bitte vor Kursteilnahme Ihren Arzt.  
Höchstteilnehmerzahl: 12

Frau Annett Jahr, Nordic Walking Trainerin \* Montag, 18:00 – 19:30 Uhr \* 10 UE (5x) \* 30,00 EUR \* Termine: 28.08., 04.09., 11.09., 18.09. sowie 25.09.2017 \* Treffpunkt am unteren Eingang zum Tierpark

## **HEILMETHODEN/ERKRANKUNGEN**

### **heil Z 3.04.01 Heilerde – Hilfe aus der Natur – so einfach wie genial**

Die gute alte Heilerde ist ein traditionsreiches, sanftes Naturheilmittel, welches sich über Jahrhunderte bewährt hat.

Bereits in der Antike war die besondere medizinische Wirkung der „heilenden Erde“ bekannt. Mineralogisch gesehen handelt es sich um naturreinen Löss ohne chemische oder sonstige Zusätze. Heilerde ist somit aktueller denn je und wird gerade wiederentdeckt, denn der Mensch von heute sucht verstärkt nach natürlichen Alternativen. Ihre innerlichen und äußerlichen Anwendungsmöglichkeiten bieten auf natürliche Weise wirksame Hilfe. Der therapeutische Wert ergibt sich dabei aus den physikalischen und chemischen Eigenschaften der feinen Pulverpartikel.

Wie vielseitig sich dieses Naturheilmittel bei den unterschiedlichsten gesundheitlichen Beschwerden einsetzen lässt und warum es in keiner Hausapotheke fehlen sollte, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Frau Anja Fallgatter, Heilpraktikerin \* Donnerstag, 21.09.2017, 17:30 – 19:45 Uhr \* 3 UE \* 9,00 EUR \* GVHS

### **heil Z 3.04.02 Hautnah – Wissenswertes über die Chinesische Massage**

Gestresst, erschöpft, innere Unruhe? Schultern und Nacken verspannt? Rücken schmerzt? Kopfschmerzen, Migräne? Oder einfach nur mal neue Energie tanken?

Hier kann eine uralte, äußerst wirkungsvolle und sehr komplexe Form der Körperarbeit aus der traditionellen chinesischen Heilkunde hilfreich sein - die chinesische Massage.

Sie basiert auf den Prinzipien von Ganzheitlichkeit und Achtsamkeit. Sie berührt Körper, Geist und Seele gleichermaßen, unterstützt die Selbstheilungskräfte des Organismus im Sinne einer Selbstregulation und verhilft zu mentaler und körperlicher Fitness.

WARUM und WIESO diese natürliche Methode so wirksam ist und zur Steigerung des Wohlbefindens und für mehr Vitalität beitragen kann, berichtet Frau Sterner aus ihrer fast 20-jährigen Praxiserfahrung.

Frau Cornelia Sterner, Coach und Achtsamkeitstrainerin \* Mittwoch, 11.10.2017, 17:30 – 19:45 Uhr \* 3 UE \* 9,00 EUR \* GVHS

### **heil** Z 3.04.03 Herzgesundheit

Das Herz gehört zu den ersten - während der Embryonalentwicklung angelegten - Organen. Es ist nicht nur ein muskuläres Hohlorgan, das zur Versorgung rhythmisch Blut durch den Körper pumpt. Als sensibles Organ können sich neben äußeren Faktoren auch Gefühle, z.B. Wut, Ärger und Kummer, negativ auf die Herzfunktion auswirken.

Ich möchte mit Ihnen komplexe Möglichkeiten aufzeigen, die Ihnen helfen können, herzgesund zu bleiben oder positiv auf bestehende Störungen des Herzens einzuwirken.

Frau Dipl. med. Birgit Walther M.A., Ärztin \* Dienstag, 17.10.2017, 17:30 – 19:00 Uhr \* 2 UE \* 6,00 EUR \* GVHS

### **Z 3.04.04 Diabetes – Was Sie darüber wissen sollten!**

Der Diabetes gehört mit rund acht Millionen Patienten und mit vermutlich ebenso vielen Menschen mit unerkanntem Diabetes oder hohem Risiko für diese Stoffwechselerkrankung zu den größten Volkskrankheiten in Deutschland. Ziel dieses Vortrages ist es, einen Einblick in Ursachen, Entstehung sowie Prävention zu geben.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Frau Michaela Ertmer, Diabetesberaterin \* Mittwoch, 25.10.2017, 17:30 – 19:45 Uhr \* 3 UE \* 9,00 EUR \* GVHS

### **Z 3.04.05 Fit durch den Herbst und den Winter mit Schüßler-Salzen**

Die trüben, nasskalten Herbsttage und das raue Winterwetter machen uns jedes Jahr erneut zu schaffen. In diesen beiden Jahreszeiten ist das körpereigene Immunsystem besonders stark gefordert. Ist die Immunabwehr geschwächt, steigt die Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten. Eine der zahlreichen Möglichkeiten die Immunsituation zu verbessern, ist die gezielte prophylaktische oder auch therapeutische Einnahme von Schüßler-Salzen, welche in diesem Vortrag mit zahlreichen Rezepturbeispielen vorgestellt werden.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Frau Zeh, Heilpraktikerin \* Donnerstag, 02.11.2017, 17:45 – 20:15 Uhr \* 3 UE \* 9,00 EUR \* GVHS

### **heil** Z 3.04.06 Wechseljahre – was kommt dann?

Die Phase der Wechseljahre beginnt in der Regel ab Mitte vierzig. Der Körper stellt sich um, ein ganz natürlicher Prozess. Aber es können dabei vermehrt Probleme auftreten, die Einfluss auf unsere Gesundheit haben und die Lebensqualität beeinträchtigen. Chronische Erkrankungen werden häufiger. Die Ursachen dafür können in der Fehlfunktion unserer Körperzellen und einer verminderten Hormonproduktion begründet sein.

In meinem Vortrag bespreche ich mit Ihnen praktikable Möglichkeiten und ganzheitliche Konzepte, die Ihnen helfen können, sich Lebensfreude und Vitalität zu erhalten.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Frau Dipl. med. Birgit Walther M.A., Ärztin \* Dienstag, 07.11.2017, 17:30 – 19:00 Uhr \* 2 UE  
\* 6,00 EUR \* GVHS

### **heil Z 3.04.07 Düfte für die Seele - ein kleiner Schnupperkurs - Aromatherapie für den Hausgebrauch**

Was haben ein entspannendes Bad am Abend, eine wohltuende Massage und ein leckerer Tee gemeinsam? Ganz genau... sie enthalten ätherische Öle. Durch ihren wunderbaren Duft lässt sich unser körperliches und seelisches Wohlbefinden auf äußerst angenehme Weise verbessern - mehr als uns bewusst ist! Düfte sind quasi die „Hotline“ zu unseren Gefühlen. Egal ob wir uns entspannen möchten, einen Gute-Laune-Kick brauchen oder Ausgleich und Ruhe benötigen - für alles gibt es ein passendes Aromaöl. Erfahren Sie in diesem Vortrag, welches Öl zu welcher Stimmung passt und wie die richtige Anwendung gelingt. Denn mit der Aromatherapie ist es wie mit dem Kochen: Wer die Grundlagen beherrscht, dem sind in puncto Kreativität kaum Grenzen gesetzt. Doch ohne Basiswissen gelingen noch nicht einmal einfache Pellkartoffeln.  
Höchsteilnehmerzahl: 20

Frau Anja Fallgatter, Heilpraktikerin \* Donnerstag, 16.11.2017, 17:30 – 19:45 Uhr \* 3 UE \*  
9,00 EUR \* GVHS

### **Z 3.04.08 Bluthochdruck muss nicht sein!**

Neuere Erkenntnisse der Zellforschung zeigen die eigentlichen Ursachen von Bluthochdruck auf, insbesondere chronische Mangelzustände in den Arterienwänden, wobei nach neuen Erkenntnissen Vitamin C eine Schlüsselrolle einnimmt. Damit ergeben sich neue Therapieansätze, hohen Blutdruck auf natürlichem/biologischem Weg zu regulieren ohne die gefürchteten Nebenwirkungen chemischer Präparate. Es gibt Tipps und Hinweise zur natürlichen Prophylaxe und Therapie.  
Höchsteilnehmerzahl: 20

Frau Angelika Burkhardt, Beraterin für Zellularmedizin und Präventologin \* Mittwoch,  
29.11.2017, 17:30 – 19:45 Uhr \* 3 UE \* 9,00 EUR \* GVHS

### **Z 3.04.09 Borreliose - vom Zeckenbiß zum Dauerkranksein**

Die Borreliose gehört zu den am häufigsten unerkannten bzw. fehlgedeuteten Infektionskrankheiten in unseren Breiten. Welche Langzeitfolgen ein kleiner Zeckenbiss haben kann, damit haben Betroffene leidvolle Erfahrung. Behandlungen mit Antibiotika sind oft nur im Anfangsstadium erfolgreich, Rückfälle häufig, da Borrelien oft mit Hilfe von „Tarnmechanismen“ im Körper überleben. Doch jetzt machen aktuelle Erkenntnisse über pflanzliche Wirkstoffe bei chronischer Borreliose vielen Erkrankten neue Hoffnung.  
Höchsteilnehmerzahl: 20

Frau Angelika Burkhardt, Beraterin für Zellularmedizin und Präventologin \* Mittwoch,  
17.01.2018, 17:30 – 19:45 Uhr \* 3 UE \* 9,00 EUR \* GVHS

### **Z 3.04.10 Gesunder Darm – gesunder Mensch - Der Darm als Schlüssel für Gesundheit und Wohlbefinden**

Schon vor 2400 Jahren soll der griechische Arzt Hippokrates festgestellt haben: „Der Tod sitzt im Darm“. Der Darm ist mit seinen ca. 8 Metern Länge und einer Oberfläche von ca. 400 m<sup>2</sup> das größte Organ des Menschen. Damit wird seine zentrale Stellung im menschlichen Organismus und damit bei der Erhaltung der Gesundheit deutlich. Medikamente, falsche oder einseitige Ernährung, Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln, Umweltgifte, mangelhafte

Sekretion der Verdauungssäfte oder auch Infektionen können die Bakterienflora des Darmes massiv ins Ungleichgewicht bringen und zu einer krankhaften Vermehrung darmfremder Keime führen. Neben vielen wertvollen therapeutischen Hinweisen wird in diesem Vortrag die Bedeutung der mikrobiologischen Stuhluntersuchung herausgestellt.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Frau Zeh, Heilpraktikerin \* Donnerstag, 25.01.2018, 17:45 – 20:15 Uhr \* 3 UE \* 9,00 EUR \* GVHS

## **GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGE**

### **Z 3.05.01 Fitbleiben mit 70 plus – Wirbelsäulenkräftigung für Junggebliebene (auch für Ehepaare geeignet)**

Sie erlernen Übungen, die die Muskulatur kräftigen und erhalten, die die Herz-Kreislauf-Tätigkeit anregen, Ihrer Kondition, Koordination und Ihrer Ausdauer dienen. Mit gezielten Mobilisations-, Dehn- und Kräftigungsübungen (auch mit Kleingeräten) soll die Muskulatur so trainiert werden, dass Haltungsfehlern vorgebeugt wird, die Beweglichkeit erhalten bleibt und die Kondition geschult wird. Regen Sie Ihren Kreislauf an und kräftigen Sie alle Muskelgruppen. Die Übungen sind leicht erlernbar und auf die Altersspezifik abgestimmt. Sportlicher Ehrgeiz ist nicht gefragt, es stehen Spaß und Freude an der Bewegung sowie das Beisammensein mit Gleichgesinnten im Vordergrund. Bitte leichte Sportbekleidung und ein kleines Handtuch mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Sonja Nitzsche, Physiotherapeutin \* Montag, 14:30 – 15:30 Uhr \* 20 UE (15x) \* 60,00 EUR \* Beginn: 04.09.2017 \* GVHS

### **Z 3.05.02 Fitbleiben mit 70 plus – Wirbelsäulenkräftigung für Junggebliebene (auch für Ehepaare geeignet)**

Inhalt wie Z 3.05.01, nur anderer Termin

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Sonja Nitzsche, Physiotherapeutin \* Freitag, 14:00 – 15:00 Uhr \* 20 UE (15x) \* 60,00 EUR \* Beginn: 01.09.2017 \* GVHS

### **Z 3.05.03 Wirbelsäulenkräftigung**

In 15 Veranstaltungen werden Sie wohltuende Übungen unter besonderer Beachtung der Wirbelsäule, verbunden mit Isometrie, Dehnung und Entspannung kennen lernen. Dieser Lehrgang dient Ihrer Gesundheitsvorsorge und stellt einen Ausgleich zu Ihrer Belastung im Alltag dar. Bitte lockere Sportkleidung, warme Socken und ein kleines Handtuch mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Sonja Nitzsche, Physiotherapeutin \* Montag, 16:00 – 17:00 Uhr \* 20 UE (15x) \* 60,00 EUR \* Beginn: 04.09.2017 \* GVHS

### **Z 3.05.04 Wirbelsäulenkräftigung**

Inhalt wie Z 3.05.03, nur andere Uhrzeit

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Sonja Nitzsche, Physiotherapeutin \* Montag, 17:00 – 18:00 Uhr \* 20 UE (15x) \* 60,00 EUR \* Beginn: 04.09.2017 \* GVHS

### **Z 3.05.05 Wirbelsäulenkräftigung**

Inhalt wie Z 3.05.03, nur anderer Termin

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Sonja Nitzsche, Physiotherapeutin \* Freitag, 15:30 – 16:30 Uhr \* 20 UE (15x) \* 60,00 EUR \* Beginn: 01.09.2017 \* GVHS

### **Z 3.05.06 Mit Elan durch den Büroalltag**

Dieser Kurs ist für Berufstätige bestimmt, die den ganzen Tag am Schreibtisch oder Computer verbringen und sich einen Ausgleich zu ihrem Arbeitsalltag verschaffen möchten. Durch verschiedene Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen, mit und ohne Musik, wird den Problemen des gesamten Rückens im Allgemeinen und der Verspannung von Schulter- und Nackenmuskulatur im Besonderen an den Kragen gegangen. Auch Entspannungsübungen kommen nicht zu kurz. Bitte bequeme Sportkleidung, Socken und eine Decke mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Frau Andrea Böhm, Krankengymnastin \* Montag, 18:45 – 19:45 Uhr \* 20 UE (15x) \* 60,00 EUR \* Beginn: 04.09.2017 \* GVHS

## **ERNÄHRUNG**

### **Gesund Kochen**

In Kooperation mit Frau Uta Erben werden Kochkurse zur Vollwerternährung im Adventhaus Gera, Handwerkstr. 2 (Nähe Hauptbahnhof), durchgeführt. Gekocht wird immer ein Fünf-Gänge-Menü. Nach getaner Arbeit wird dieses Menü in angenehmer Atmosphäre gemeinsam verzehrt.

### **Z 3.07.01 Vollwertkost zum Verlieben**

Was passiert, wenn Obst, Gemüse und naturbelassene Grundstoffe auf frische Ideen und Rezepte treffen? ... wenn lebenshungrige Menschen in der Welt der Töpfe und Teller Genüsse ohne Reue suchen? Dann entsteht „Vollwertkost zum Verlieben“! Lassen Sie sich von der Heilpraktikerin Uta Erben dabei unterstützen, dass Ihre Ernährung vollwertiger, gesünder und schmackhafter wird. Fünf-Gänge-Menüs werden zubereitet. Dann wird in heiterer Runde gemeinsam gegessen und so das Angenehme mit dem Nützlichen verbunden. Anmeldungen für einen einzelnen Abend bitte jeweils bis Dienstag, 18 Uhr, vor dem jeweiligen Termin direkt bei Frau Uta Erben unter der Nummer 0365 7 12 86 49.

Frau Uta Erben, Osteopathin und Heilpraktikerin \* Mittwoch, 18:30 – 20:45 Uhr \* 20,00 EUR Unkostenbeitrag pro Abend, die bei der Kursleiterin zu entrichten sind (mehrere Abende können am 13.09.2016 im Voraus für nur 15,00 EUR pro Abend im Paket gebucht und bezahlt werden) \* 13.09., 11.10., 08.11., 13.12.2017 sowie 10.01.2018 \* Adventhaus Gera, Handwerkstraße 2, 07545 Gera

### **Z 3.07.02 Fit durch Basenfasten**

Basenfasten ist ein smarter Weg der Regeneration. Täglich werden drei rein basische Mahlzeiten zu sich genommen. Das führt zu einer Entlastung des Stoffwechsels und einer

Erneuerung der Darmflora. Ihr Bindegewebe wird gestärkt, Ihre Haut gereinigt. Auch psychisch wird es Ihnen besser gehen. Die Basen-Fastenzeit vom 15. – 29. Oktober kann für Sie ein Einstieg in eine grundlegende Änderung der Essgewohnheiten sein. In einer Gruppe werden Sie in die Grundlagen des Basenfastens eingeführt. Sie erhalten Tipps für schmackhafte Rezepte und können Ihre Erfahrungen direkt miteinander austauschen. Bitte melden Sie sich telefonisch bis 05.10.2017 direkt bei Frau Uta Erben unter der Nummer 0365/7128649 an.

Frau Uta Erben, Heilpraktikerin \* jeweils 19:00 – 20:15 Uhr \* 50,00 EUR, die bei der Kursleiterin am Einführungsabend zu entrichten sind \* Einführungsabend: Montag, 09.10.2017 \* Treffs: Montag, 16.10., Donnerstag, 19.10. und Mittwoch, 25.10.2017 \* Naturheilpraxis Uta Erben, Große Kirchstraße 9, 07545 Gera (Eingang in der Späthe-Passage)

### **Kochen mit unserem Küchenmeister**

Gekocht wird immer ein Menü mit Vorspeise, Zwischengang, Hauptspeise und natürlich Dessert. Nach getaner Arbeit wird dieses Menü in angenehmer Atmosphäre gemeinsam verspeist. Alle Angebote sind auch geeignet für kleine Feierlichkeiten mit Kollegen, Freunden oder Familie.

Die Kosten belaufen sich pro Person auf 15,00 EUR Gebühren, die in der GVHS zu entrichten sind, zzgl. 3,00 EUR Mietkosten und max. 20,00 EUR Lebensmittelbeitrag pro Person, die beim Kursleiter vor Ort zu entrichten sind. Auf Grund der Platzkapazität können maximal 12 Teilnehmende berücksichtigt werden.

Geplante Angebote und Termine:

#### **heul Z 3.07.03 Einführung in die chinesische Küche**

Herr Holger Große, Koch \* Mittwoch, 13.09.2017, 16:30 – 20:15 Uhr \* OTEGAU, Lusaner Str. 7, 07549 Gera

#### **heul Z 3.07.04 So schmeckt der Herbst – Deftiges aus Topf und Pfannen**

Herr Holger Große, Koch \* Donnerstag, 26.10.2017, 16:30 – 20:15 Uhr, \* OTEGAU, Lusaner Str. 7, 07549 Gera

#### **Z 3.07.05 Weihnachtsbäckerei**

Herr Holger Große, Koch \* Donnerstag, 23.11.2017, 16:30 – 20:15 Uhr \* OTEGAU, Lusaner Str. 7, 07549 Gera

#### **Z 3.07.06 Weihnachtsmenü**

Herr Holger Große, Koch \* Donnerstag, 07.12.2017, 16:30 – 20:15 Uhr \* OTEGAU, Lusaner Str. 7, 07549 Gera

#### **Z 3.07.07 Kleinigkeiten für die Silvesterparty – Fingerfood und andere Leckereien**

Herr Holger Große, Koch \* Dienstag, 12.12.2017, 16:30 – 20:15 Uhr \* OTEGAU, Lusaner Str. 7, 07549 Gera



