Gesundheit und Bewegung

Medizin und Naturheilkunde	S. 248
Gesundheitsberatung und Praxisanleitung	S. 255
Gymnastik und Körperarbeit	S. 261
Fitness und Ausdauer	S. 270
Entspannung und Massage	S. 281
Balance und Körpermitte	S. 286
Freizeitsport und Selbstverteidigung	S. 298

Julia Schumm
Beratung und Anmeldung
Tel.: 0351 25440-57

Melissa Kaminsky
Beratung und Anmeldung
Tel.: 0351 25440-57

Beatrice Hendrich
Programmplanung
Tel.: 0351 25440-51

Dürt Gräf
Leitung | Programmplanung
Tel.: 0351 25440-13

BLOCKLINE – das Bike-Abenteuer im Erzgebirge
Tagestour

Weitere Informationen auf Seite 298

© Blockline

Medizin und Naturheilkunde

Häufige Augenerkrankungen und moderne Behandlungsmöglichkeiten

Das Auge als wichtiges Sinnesorgan vermittelt dem Menschen den größten Teil der Informationen aus seiner Umwelt. Wird das Sehvermögen durch eine Augenerkrankung gemindert oder zerstört, ist die Lebensqualität erheblich beeinträchtigt.

In diesem Kurs werden Krankheiten wie Grauer Star, Grüner Star, Makuladegeneration, Diabetesschaden erläutert und Sie erhalten einen Überblick über den aktuellen Stand der Behandlungsmöglichkeiten.

Ebenso wird dargestellt, wie ein Sehen ohne Brille erreicht werden kann.

1 x | 2 UE | 10 €

25F 6103

Mo, 05.05., 19.00 – 20.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Dr. med. Tobias Riedel, Facharzt für Augenheilkunde

Mit starken Knochen in die reife Lebensphase

Osteoporose naturheilkundlich betrachtet

Osteoporose ist die häufigste Knochenerkrankung im höheren Lebensalter. Welche Ursachen gibt es und was können Sie tun, um Ihre Knochen zu stärken? In diesem Vortrag werden naturheilkundliche Therapien sowie Möglichkeiten der Selbsthilfe und einfache Übungen gegen Osteoporose vorgestellt.

1 x | 2 UE | 10 €

25F 6104

Mi, 21.05., 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Claudia Winkler, Heilpraktikerin

Herz-Kreislauferkrankungen

Naturkundlich betrachtet

Bluthochdruck, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen, Krampfadern sowie Durchblutungsstörungen der Beine sind häufige Erkrankungen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie diese Erkrankungen entstehen, welche Beschwerden sie hervorrufen und wie Sie mit naturheilkundlichen Mitteln und Therapiemöglichkeiten eine Verbesserung der Beschwerden erreichen können.

1 x | 2 UE | 10 €

25F 6105

Mi, 07.05., 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Claudia Winkler, Heilpraktikerin

Mit ganzheitlichen Maßnahmen zu einer gesunden Schilddrüse

Eine chronisch erkrankte Schilddrüse, zu der heute auch Hashimoto Thyreoiditis zählt, zeigt sich in ganz unterschiedlichen Symptomen. Von Herzrasen über Schlaflosigkeit bis hin zu ständigem Frieren, Antriebslosigkeit, chronischer Müdigkeit und Depressionen kann nahezu jede Befindlichkeitsstörung vorhanden sein.

Ganzheitliche Maßnahmen können bewirken, dass die Krankheit zum Stillstand kommt und die lästigen Symptome verschwinden.

In diesem Kurs lernen Sie die Ursachen für eine kranke Schilddrüse kennen und welche ganzheitlichen Maßnahmen es gibt, der Schilddrüse wieder „auf die Beine“ zu helfen.

© sorapop – stock.adobe.com

1 x | 3 UE | 12 €

25F 6106

Mo, 16.06., 17.00 – 19.15 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin / Integral Life Coach

Darmgesundheit

Einflussfaktoren von Stress auf die Verdauung

Darmfunktionsstörungen ohne organische Ursache können sich in Symptomen wie Unverträglichkeiten, Völlegefühl, Blähungen und Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung äußern. Oft stehen diese Störungen im Zusammenhang mit chronischem Stress. Doch was passiert im Körper, wenn Stress auf den Darm trifft? Warum ist der Verdauungstrakt so anfällig für Stress? In diesem Kurs wird untersucht, welche Auswirkungen Stress auf die Darmgesundheit hat und welche Mechanismen im Körper dabei eine Rolle spielen. Es werden Wege aufgezeigt, wie der Darm durch gezielte Maßnahmen entlastet

werden kann, um das Wohlbefinden zu steigern. Der Kurs richtet sich an Menschen, die mehr über die Verbindung zwischen Stress und Darmgesundheit erfahren möchten. Gesundheitsbewusste bzw. betroffene Personen, die ihre eigene Darmgesundheit fördern möchten, finden hier beratende Unterstützung.
1 x | 3 UE | 12 €

25F 6107

Do, 22.05., 18.45 – 21.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Heike Schreiber, Heilpraktikerin

Psychosomatik
Die „Sprache“ der Organe

Was haben die Niere mit der Angst und die Milz mit Abbau und Erstarrung zu tun? „Das geht mir an die Nieren.“ Diesen Satz sagt man selten leichtfertig, denn er hat eine vielsagende Bedeutung. Lassen Sie uns gemeinsam auf eine interessante Suche nach den Sprüchen zu den einzelnen Organen und deren Krankheiten gehen und schauen, welcher Zusammenhang zwischen Körper und Geist dahinterstecken kann.
1 x | 3 UE | 12 €

25F 6108

Do, 05.06., 18.45 – 21.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Heike Schreiber, Heilpraktikerin

Speed-Dating Tiefschlaf

Schlaf ist eine Grundvoraussetzung für ein gesundes und glückliches Leben und daher ein zentrales Thema für jeden Menschen. Doch was passiert, wenn der Schlaf über längere Zeit gestört ist? Welche gesundheitlichen Folgen kann es haben, wenn man über einen längeren Zeitraum keine Tiefschlafphasen erlebt? In diesem Vortrag wird kurz und prägnant über das Thema Tiefschlaf informiert und erklärt, warum erholsamer Tiefschlaf so wichtig ist. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie wieder zu einem erholsamen Schlaf finden können.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien.
1 x | 2 UE | 15 €

25F 6109

Mo, 19.05., 18.30 – 20.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Sabine Zieschang, zertifizierter Schlafcoach

Vital in den Frühling
Entschlacken, Entgiften, Entsäuern

Leiden Sie auch jedes Jahr unter Frühjahresmüdigkeit? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie dieser mit naturheilkundlichen Maßnahmen zur Entlastung und Reinigung des Körpers vorbeugen können und welche Rolle die fünf Säulen der Naturheilkunde in der heutigen Zeit spielen.
1 x | 2 UE | 10 €

25F 6110

Mi, 23.04., 18.30 – 20.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Claudia Winkler, Heilpraktikerin

Säuren und Basen im Gleichgewicht

Unser Wohlbefinden ist abhängig von einem soliden ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Ist man durch Arbeit und Stress ausgelaugt, dann ist man „entladen“ – die Basen (Laugen) sind verbraucht. Sind wir „sauer“, so sind wir es im wahrsten Sinne des Wortes. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Einfluss auf Ihren Säure-Basen-Haushalt nehmen können und inwiefern das Gleichgewicht neben der Ernährung auch von anderen Faktoren abhängig ist.
1 x | 3 UE | 12 €

25F 6111

Do, 15.05., 18.45 – 21.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Heike Schreiber, Heilpraktikerin

Essstörungen erkennen und verstehen
Mein Weg aus der Anorexie

Essstörungen jeglicher Art und Weise stehen häufig in Verbindung mit großen psychischen Belastungen und sind so individuell wie die Menschen, die unter ihnen leiden. Oftmals stellen diese ernstzunehmenden Erkrankungen Lösungsversuche für tiefliegende seelische Probleme dar. In diesem Vortrag geht es insbesondere um Aufklärung sowie persönliche Erfahrungen und den Heilungsweg einer ehemals von Magersucht Betroffenen. Die Veranstaltung ist vor allem für Angehörige erkrankter Personen gedacht, die Fragen rund um diese Störungsbilder haben oder für Personen deren Interesse geweckt wurde.
1 x | 2 UE | 13 €

25F 61115

Di, 10.06., 18.30 – 20.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Florentine Zieschang,
angehende Ergotherapeutin / Betroffene

Gesunde Ernährung

Moderne Ernährung

Wie gesund wachsen unsere Kinder auf?

Deftiges Essen und gemütliche Abende mit Snacks und Schokolade sind Verführungen gerade in den Wintermonaten. Oft ist es die Belohnung für einen stressigen Alltag. Doch dieser Lebensstil führt auf Dauer, zunehmend auch bei jungen Menschen, zu Übergewicht und Krankheit und verkürzt die Lebenszeit. Jeder Mensch möchte seine Lebenszeit lange gesund und glücklich verbringen. Ein gesunder Darm spielt dabei eine entscheidende Rolle. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass die Darmgesundheit eng mit dem Immunsystem und sogar mit Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen u.v.m. verbunden ist. Oft liegt die Ursache im heutigen modernen Nahrungskonsum. Auch chronische Erkrankungen werden z.T. mit Darmbefinden und Immunsystem in Verbindung gebracht. Das Immunsystem zu stärken ist daher essentiell für unsere Gesundheit und es gibt erstaunlich einfache, sofort umsetzbare Lösungsansätze.

1 x | 2 UE | 10 €

25F 6112

Mo, 05.05., 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Birgit Malessa, Dipl. Lebensmittelchemikerin / ganzheitliche Ernährungsberaterin

Natürliche Ernährung zur Vitalisierung und für ein besseres Wohlbefinden

Ihr Weg zu einem gesünderen Leben

Möchten Sie Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden nachhaltig verbessern? In diesem Kurs erfahren Sie, wie natürliche Ernährung und bewusste Lebensgewohnheiten zu mehr Vitalität führen. Sie lernen die wichtigsten Nährstoffe kennen und welche Lebensmittel Ihre Körperfunktionen unterstützen und Ihr Energielevel steigern. Gemeinsam wird ein individueller Ernährungsplan entwickelt, der leicht umsetzbar ist und Ihr Wohlbefinden verbessert. Freuen Sie sich auf wertvolle Anregungen, um Ihre Lebensqualität zu erhöhen.

1 x | 4 UE | 16 €

25F 6113

Do, 15.05., 17.00 – 20.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin / Integral Life Coach

Ernährung und Resilienz

Mit der richtigen Kost Stress reduzieren und die Seele stärken

Erleben Sie, wie stark Ihre Ernährung Ihr seelisches Wohlbefinden beeinflussen kann. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihre psychische Resilienz stärken und besser mit Alltagsstress umgehen möchten, indem sie ihre Ernährungsgewohnheiten gezielt anpassen. Sie erhalten wertvolle Informationen zu den Nährstoffen, die helfen, Stress abzubauen und Ihre mentale Gesundheit zu unterstützen.

Im Kurs lernen Sie praktische Techniken, um Belastungen durch eine bewusste Ernährungsweise besser zu bewältigen. Gemeinsam entwickeln wir einen Ernährungsplan, der auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist und langfristig zu Ihrem Wohlbefinden beiträgt. Dieser Kurs gibt Ihnen wichtige Impulse, um Ihre Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und Ihre innere Stärke zu fördern. Starten Sie jetzt Ihren Weg zu einer besseren Stressbewältigung und einer gesünderen Lebensweise!

© monticellllo – stock.adobe.com

1 x | 4 UE | 16 €

25F 6114

Mi, 30.04., 17.00 – 20.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin / Integral Life Coach

Resilienz durch Schreiben
siehe Seite 122

Allergien und Intoleranzen meistern

Ein ganzheitlicher Ansatz

In einer Zeit, in der immer mehr Menschen von Allergien, Histaminintoleranz, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und chronischen Beschwerden betroffen sind, bietet dieser Kurs praktisches Wissen und Unterstützung.

Im Rahmen dieses Kurses werden die Ursachen und Mechanismen hinter diesen Reaktionen beleuchtet und nach strategischen Ansätzen gesucht, um den Alltag für Betroffene zu erleichtern.

Dieser interaktive Kurs ist darauf ausgerichtet, Teilnehmenden ein tiefgreifendes Verständnis für die Vielfalt der Nahrungsmittelreaktionen zu geben.

Im Kurs erfahren Sie:

- Grundlagenwissen zu Allergien, Histaminintoleranz und Nahrungsmittelunverträglichkeiten,
- Ernährungsstrategien, die helfen, Symptome zu lindern und Auslöser zu vermeiden,
- Lebensstiländerungen, die zu einer Beschwerdelinderung beitragen können,
- Tipps zur Lebensmittelauswahl und zur Zubereitung von Mahlzeiten, die gut verträglich sind,
- Strategien zur Stärkung des Immunsystems und zur Verbesserung der Darmgesundheit.

1 x | 4 UE | 16 €

25F 6115

Di, 06.05., 17.00 – 20.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin / Integral Life Coach

Glücklicher Darm – glücklicher Mensch

Immunstark durch den Frühling

Jetzt ist die beste Zeit für wirkliche Veränderung. Es ist die Chance, kraftvoll mit Verantwortung in den Frühling zu starten, deftiges Essen, süße Verführungen, Chips, Cola und Co hinter sich zu lassen und mehr Gesundheit und Leichtigkeit ins Leben zu holen. Der heutige moderne Lebensstil führt bei vielen, zunehmend auch bei jungen Menschen, zu Übergewicht und Krankheit und verkürzt die Lebenszeit. Ein gesunder Darm bedeutet ein glückliches Leben. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse geben Antworten auf Fragen wie: Was hat die Darmgesundheit mit dem Immunsystem und sogar mit Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen zu tun? Warum nehmen chronische Erkrankungen immer mehr zu? Erfahren Sie, welches tiefgreifende Problem der aktuelle Nahrungskonsum darstellt und wie Sie mit darmgesunder Ernährung Ihr Immunsystem stärken und jede Jahreszeit ohne Erkältung, Müdigkeit und Trägheit, sondern gesund und mit Freude erleben können. Es gibt wertvolle, einfache Lösungsansätze, die sofort und langfristig umsetzbar sind.

1 x | 2 UE | 10 €

25F 6116

Do, 10.04., 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Birgit Malessa, Dipl. Lebensmittelchemikerin / ganzheitliche Ernährungsberaterin

Nachhaltig abnehmen: ganzheitliche Strategien für ein neues Körpergefühl

Langfristiger Erfolg für Ihre Gesundheit

Wollen Sie nachhaltig abnehmen und gleichzeitig Ihre Gesundheit stärken? In einem dreitägigen Intensivkurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Gewicht langfristig reduzieren, ohne den gefürchteten Jojo-Effekt. Sie setzen sich realistische Abnehmziele und erhalten praktische Tipps, um Ihre Ernährung dauerhaft umzustellen.

Konkret lernen Sie:

- Ihre aktuellen Ernährungsgewohnheiten zu analysieren und erreichbare Gesundheits- und Gewichtsziele zu definieren,
- die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung und deren Integration in Ihren Alltag,
- in praktischen Kochsessions neue Rezeptideen für kalorienbewusste Mahlzeiten kennen, die Ihnen helfen, gesunde Gewohnheiten aufzubauen.

Erleben Sie, wie Sie mit ganzheitlichen Strategien Ihr Wunschgewicht erreichen und Ihren Alltag gesünder gestalten können.

3 x | 12 UE | 63 €

25F 6117

Di, 08.04. – 22.04., 17.00 – 20.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin / Integral Life Coach

Haben Sie unseren Newsletter schon abonniert?

Jetzt einfach anmelden und keine Neuigkeiten mehr verpassen:
www.vhs-dresden.de/newsletter

Sechs natürliche Mittel, wie Sie Ihr Bauchfett verlieren

Bauchfett gilt als besonders ungesund. Wer zu viel Bauchfett hat, lebt mit einem erhöhten Herzinfarktrisiko. Das Risiko ist dabei um bis zu 20 Prozent höher als bei Personen, deren Fett nicht vorwiegend am Bauch sitzt, sondern im ganzen Körper verteilt ist. Es produziert Hormone und entzündungsfördernde Botenstoffe, die chronische Krankheiten fördern.

In diesem Kurs erfahren Sie, warum Bauchfett so gefährlich ist und mit welchen natürlichen Mitteln Sie Bauchfett verlieren oder zumindest merklich reduzieren können.

1 x | 3 UE | 12 €

25F 6118

Mi, 28.05., 17.00 – 19.15 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin / Integral Life Coach

Ernährung für Sportlerinnen und Sportler

Workshop (Livestream)

In diesem Workshop werden die Grundlagen der Ernährung für Sportlerinnen und Sportler vermittelt. Der Fokus liegt auf drei zentralen Themen:

1. Die Nährstoffbilanz behandelt die richtige Verteilung und Aufnahme von Makro- und Mikronährstoffen für optimale Leistung.

2. Die Epigenetik erklärt, wie Ernährung die Genexpression beeinflusst und die Gesundheit steuert.

3. Das Thema Ernährung und Gesundheit betont die Rolle einer ausgewogenen Ernährung für das Wohlbefinden und die sportliche Leistung.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihr Wissen über Ernährung vertiefen und gezielt optimieren möchten.

Nach der Anmeldung zum Kurs erhalten die Teilnehmenden eine E-Mail mit den Zugangsdaten zum Zoom-Raum.

1 x | 4 UE | 16 €

25F 6119

So, 01.06., 17.00 – 20.00 Uhr
online
David Rentsch, Fitnesscoach

Kochen für eine gesunde Leber und Gallenblase

Theorie und Praxis

Die Leber und die Gallenblase sind essenzielle Organe im Körper, die zahlreiche wichtige Funktionen erfüllen. Ungesunde Ernährungsgewohnheiten können sie stark belasten. Die gute Nachricht ist, dass sich beide Organe mit der richtigen Unterstützung regenerieren können. In diesem Kurs werden gesunde, grüne und fettarme Gerichte zubereitet, die speziell auf die Bedürfnisse von Leber und Gallenblase abgestimmt sind. Der Dampfgarer ermöglicht eine schonende Zubereitung mit frischem, saisonalem Gemüse und Obst. Gesundes Kochen ist alles andere als langweilig – es erfüllt hohe Ansprüche an Geschmack und Nährstoffe. Im theoretischen Teil werden die Funktionen dieser Organe beleuchtet und erläutert, welche zusätzlichen Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit ergriffen werden können.

Bitte mitbringen: Lebensmittelkosten von ca. 12 €.

1 x | 4 UE | 28 €

25F 6120

Mi, 28.05., 17.00 – 20.00 Uhr
„Lebens-Küche“, Reisstr. 30
Regina Herrmann, Gesundheitsberaterin

Kochen für innere Balance

Theorie und Praxis

In diesem Workshop geht es darum, ein Verständnis für die innere „Mitte“ zu entwickeln, die für Harmonie und Balance im Körper steht. Jeder Mensch ist einzigartig und so ist auch das Konzept der Mitte individuell. Im Workshop wird ein „Koch-Modell“ vermittelt, das zeigt, wie man innere Balance erreicht, nicht nur in der Verdauung. Es wird gelehrt, wie man mit verschiedenen Bedingungen wie Hitze, Kälte und chronischen Krankheiten umgeht, um sich gut genährt und wohlzufühlen. Es werden vorwiegend saisonale Lebensmittel verwendet, die nach Belieben kombiniert werden, um wohlschmeckende und nahrhafte Gerichte zu kreieren. Zusätzlich wird spezielles Hintergrundwissen vermittelt, das den Abend abrundet.

Bitte mitbringen: Lebensmittelkosten von ca. 12 €.

1 x | 4 UE | 28 €

25F 6121

Mi, 14.05., 17.00 – 20.00 Uhr
„Lebens-Küche“, Reisstr. 30
Regina Herrmann, Gesundheitsberaterin

Frühstücksalternativen

Gesundheit und Genuss für jeden Tag (Theorie und Praxis)

Das Frühstück bildet die Grundlage für einen erfolgreichen Tag. In diesem Kurs werden abwechslungsreiche Frühstücksalternativen vorgestellt, die auch für Menschen mit Unverträglichkeiten gegenüber Gluten, Eiern, Fetten und Milchprodukten geeignet sind. Es erwartet Sie eine Vielzahl von Möglichkeiten und Kombinationen, die über das übliche Frühstück hinausgehen und das Potenzial haben, die Gesundheit zu fördern. An diesem Vormittag erfahren Sie, wie ein gesundes Frühstück zubereitet wird, das nicht nur schmeckt, sondern auch Energie und Wohlbefinden für einen optimalen Start in den (Sonnen-)Tag bietet. Es wird über den Hirse-Porridge hinaus gekocht und gebacken, sodass sowohl Liebhaber süßer als auch herzhafter Varianten auf ihre Kosten kommen. Besonderes Hintergrundwissen aus persönlichen Erfahrungen rundet diese Veranstaltung ab und macht sie zu einem wertvollen Erlebnis für alle, die ihre Frühstücksroutine bereichern möchten.

Bitte mitbringen: Lebensmittelkosten von ca. 12 €.

1 x | 4 UE | 28 €

25F 6122

Mi, 09.04., 10.00 – 13.00 Uhr

„Lebens-Küche“, Reisstr. 30

Regina Herrmann, Gesundheitsberaterin

Gesundes Backen: vegane und glutenfreie Köstlichkeiten

Theorie und Praxis

In diesem Back-Workshop dreht sich alles um die Zubereitung von Kuchen und Gebäck für „zwischendurch“ – vegan und glutenfrei. Der Schwerpunkt liegt auf der Verwendung gesunder Zutaten, die Genuss und Wohlbefinden vereinen. Teilnehmende lernen, wie diese Lebensmittel den Blutzuckerspiegel stabilisieren, Entzündungen verringern und die Verdauung fördern. Im praktischen Teil werden die Zutaten in schmackhafte, nahrhafte Snacks verwandelt, und die neu erlernten Kenntnisse kommen direkt zur Anwendung.

Bitte mitbringen: Lebensmittelkosten von ca. 12 €.

1 x | 4 UE | 28 €

25F 6123

Mi, 02.04., 17.00 – 20.00 Uhr

„Lebens-Küche“, Reisstr. 30

Regina Herrmann, Gesundheitsberaterin

Weitere Kurse zum Thema „Gesunde Küche“

siehe ab Seite 309

Kräuterkunde

Mit Oxymel und Knospenmedizin wieder mehr Vitalität für den Körper

Sind Sie auf der Suche nach natürlichen Wegen, um Ihre Vitalität zu stärken und Ihr Wohlbefinden zu steigern? In diesem Kurs entdecken Sie, wie Oxymel – eine traditionelle Mischung aus Essig und Honig – und die Kraft der Knospenmedizin sanfte Unterstützung für Ihre Gesundheit bieten können. Oxymel ist seit Jahrhunderten für seine stärkenden Eigenschaften bekannt und die Knospen der Pflanzen besitzen wertvolle Inhaltsstoffe, die den Körper auf natürliche Weise beleben. Während des Kurses lernen Sie die Herstellung und Anwendung von Oxymel und Knospenpräparaten kennen. Sie erfahren, welche Nährstoffe und Pflanzenessenzen besonders hilfreich für das Immunsystem sind und wie diese Mittel gezielt zur Förderung von Vitalität eingesetzt werden können.

Bitte mitbringen: ein kleines Schraubglas und 5 € Materialkosten.

1 x | 2,67 UE | 12 €

25F 6124

Mi, 02.04., 10.00 – 12.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Bianca Schmaler, Heilpflanzenexpertin Fachbereich Phytotherapie

© Luca – stock.adobe.com

Ein kleiner Garten- und Kräuterspaziergang durch die Bühlauer Waldgärten

Entdecken und lernen

Die Welt der Heilpflanzen und ihre Wirkungen stehen im Mittelpunkt dieses besonderen Spaziergangs. Es werden verschiedene Kräuter und Heilpflanzen in einem naturnahen Garten vorgestellt. Zudem gibt es spannende Einblicke in die Geschichte und Besonderheiten der Pflanzen sowie deren Anwendungsmöglichkeiten. Die Gartenführung bietet hilfreiche Inspirationen für eine eigene naturnahe Gartengestaltung. Es handelt sich um einen informativen und inspirierenden Spaziergang, der das Wissen über Heilpflanzen erweitert und neue Perspektiven auf die Gartengestaltung eröffnet.

1 x | 2,67 UE | 12 €

25F 6125

Mi, 23.07., 10.00 – 12.00 Uhr
KGV Bühlauer Waldgärten,
Nachtflügelweg 27 / Eingang A
Bianca Schmaler, Heilpflanzenexpertin
Fachbereich Phytotherapie

Essbare Wildkräuter

Kräuterspaziergang

Wildkräuter und Wildfrüchte sind Nahrung und Medizin zugleich. Und das Schöne daran: Die Natur hält eine Vielzahl an essbaren Wildpflanzen in unmittelbarer Nähe bereit. So steht eine wertvolle Kräuter-Ergänzung für die Küche fast ganzjährig zur Verfügung – vorausgesetzt, man kennt die Pflanzen und ihre Verwendungsmöglichkeiten. In diesem Kurs werden auf einem gemeinsamen Streifzug durch den Großen Garten einige „Wilde“ (wie z. B. Löwenzahn, Wiesenschaumkraut oder Knoblauchsrauke) genauer „unter die Lupe“ genommen.

1 x | 2 UE | 12 €

25F 6126

Mi, 30.04., 10.00 – 11.30 Uhr
Treff: Haupteingang Botanischer Garten Dresden, Stübelallee 2
Christina Riedel, Heilpraktikerin

Kräuterspaziergang

Wildpflanzen im Frühling

Die „Eisriesen“ sind nun endlich vertrieben, die Sonne erwärmt den Boden. Frisch leuchten die jung entsprossenen Blätter der Birke und der Buche. Frühlingsblumen ragen aus der dunklen Erde hervor. Waldmeister, Ehrenpreis, Buschwindröschen machen die Wälder bunt und locken viele Insekten. Entdecken Sie während des Spaziergangs den Zauber des Frühlings mit seinen Wildkräutern! Sie erlernen ihre Anwendungen für Frühlingsgerichte in der Wildküche und erfahren Wissenswertes über ihre Heilwirkungen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Schreibutensilien für Notizen, Messer, Schere, Papiertüte.

1 x | 3 UE | 18 €
Katrin Skrzypietz, Naturführerin

25F 6127

Sa, 10.05.,
9.00 – 11.45 Uhr
Treff: Schloßpark Hermsdorf, Eingang Weinbergstraße, Ottendorf Okrilla
Katrin Skrzypietz, Naturführerin

© Prachid – stock.adobe.com

25F 6128

1 x | 3 UE | 18 €

Sa, 17.05., 9.00 – 11.15 Uhr
Treff: Eingang Herkules mit Cerberus, Herkulesallee, Dresden

Kräuterspaziergang durch den Wald

Waldmeister, Gunderman, Löwenzahn Wildkräuter der Walpurgisnacht

Das Maifest gehört zu den ältesten Festen und wurde bereits von den ersten Bauern gefeiert. Einer alten Sage zufolge vereint sich die Göttin der Vegetation mit dem Himmelssohn, um den Winter zu vertreiben und die Natur zu neuem Leben zu erwecken. Passend dazu entdecken Sie bei einem Spaziergang durch die Dresdner Heide einheimische Wildpflanzen. Diese Kräuter haben eine lange Tradition in Frühlingsbräuchen und sind vielseitig in der Küche einsetzbar. Dabei erfahren Sie spannende Geschichten über ihre kulturelle Bedeutung und traditionelle Verwendung.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Schreibutensilien für Notizen, Messer, Schere, Papiertüte.

1 x | 3 UE | 18 €

25F 6129

Sa, 26.04., 9.30 – 11.45 Uhr
Treff: Haltestelle Plattleite, stadteinwärts
Katrin Skrzypietz, Naturführerin

Wildkräuterspaziergang

Einheimische Frühlingswildkräuter sehen und erleben

Im Frühjahr erwachen nicht nur die ersten Sonnenstrahlen, sondern auch die Frühlingswildkräuter. Sie sprießen auf Wiesen entlang des Elbtals und in der Stadt Dresden. Die fettglänzenden Blätter des Scharbockskrauts, die Sonnenblüten des Huflattichs und die zarte Vogelmiere sind die ersten Frühlingsboten des Jahres. Wildkräuter im Frühjahr beleben den Körper und vertreiben die Wintermüdigkeit. Bei einem gemeinsamen Spaziergang im Grünen lernen Sie die Wildkräuter des Frühlings kennen. Sie wachsen oft unscheinbar auf Wiesen, Wegen oder unter Bäumen. Die Kursleiterin erklärt Ihnen, wie Sie essbare Wildkräuter von ungenießbaren Doppelgängern unterscheiden können. Sie erfahren auch, wie Wildkräuter früher und heute in der Heilkunde verwendet werden und wie Sie diese in der Küche zubereiten können.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Papiertüte oder Korb, Taschenmesser, Notizbuch oder Kamera.

1 x | 3 UE | 18 €
Katrin Skrzypietz, Naturführerin

25F 6130

Sa, 22.03., 10.00 – 12.15 Uhr
Weixdorf, Parkplatz Großteichdamm (neben Waldbad)

25F 6131

So, 23.03., 9.00 – 11.15 Uhr
Treff: Großer Garten Sandsteinskulptur Atalante und Meleagros

25F 6132

Sa, 05.04., 10.00 – 12.15 Uhr
Weixdorf, Parkplatz Großteichdamm (neben Waldbad)

25F 6133

So, 06.04., 9.00 – 11.15 Uhr
Treff: Großer Garten Sandsteinskulptur Atalante und Meleagros

Sommergartenspaziergang

Einheimische Wildpflanzen im Sommer

Die Tage sind nun lang und warm. Die Wiesen duften würzig, Hummeln und Bienen summen, und die Vögel singen. In den lauen Nächten leuchten Glühwürmchen. Bunte Sommerblumen schmücken die Wiesen am Elbufer und die Parks in der Stadt. Bei einem Sommergartenspaziergang durch den schönen Großen Garten in Dresden lernen Sie die Sommerwildpflanzen der Wiesen kennen. Sie erfahren, wie diese Pflanzen in der Küche verwendet werden können und hören Geschichten über ihre traditionelle Bedeutung.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Schreibutensilien für Notizen, Messer, Schere, Papiertüte oder Körbchen.

1 x | 3 UE | 18 €
Katrin Skrzypietz, Naturführerin

25F 6134

Sa, 05.07., 9.00 – 11.15 Uhr
Treff: Großer Garten, Mosaikbrunnen, Hauptallee 9

25F 6135

Sa, 12.07., 9.00 – 11.15 Uhr
Treff: Anlegestelle Auto-Personen Fähre Kleinzschachwitz

Gesundheitsberatung und Praxisanleitung

Die Komfortzone verlassen

Veränderung zu einem erfüllten Leben – für alle, die Neues wagen

Die sogenannte „Komfortzone“ ist die Sicherheits- und Routinezone. Sie bietet ein Gefühl von Kontrolle und Sicherheit, da das Gehirn diese Umgebung schätzt. In der Komfortzone gibt es planbare Abläufe und idealerweise keine unerwarteten Überraschungen. Allerdings hat diese bequeme Zone auch einen entscheidenden Nachteil: Sie erschwert und verhindert Veränderung und persönliche Entwicklung. Wer Veränderungen in seinem Leben wünscht, muss bereit sein, die sichere Komfortzone zu verlassen und sich auf Unsicherheiten einzulassen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie wichtig es ist, die eigenen Grenzen spielerisch auszuweiten. Sie lernen, welche Schritte nötig sind, um Veränderungen anzugehen und neue Erfahrungen zu sammeln. Gemeinsam wird erarbeitet, wie positive Veränderungen das Leben beeinflussen können. Der Kurs schafft Raum, um Hemmungen abzubauen und neue Wege zu entdecken.

1 x | 3 UE | 12 €

25F 6201

Do, 08.05., 18.45 – 21.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Heike Schreiber, Heilpraktikerin

Wohlbefinden steigern: in neun Wochen zu einem angenehmen Körpergefühl finden

Einführungsveranstaltung

In dieser Veranstaltung gewinnen Sie einen Einblick in den Kurs „Wohlbefinden steigern: in 9 Wochen zu einem angenehmen Körpergefühl“. Sie erhalten erste Informationen darüber, wie gewohnte Verhaltensmuster das Handeln beeinflussen und wie man mehr Flexibilität und ein angenehmeres Körpergefühl entwickeln kann. Es werden die Themen des Hauptkurses vorgestellt und welche Ansätze genutzt werden, um neue Wege zu finden. Nutzen Sie diese ideale Gelegenheit, um mehr über den Kurs zu erfahren und zu entscheiden, ob er der passende Schritt zur persönlichen Weiterentwicklung ist!

1 x | 1,33 UE | 6 €

25F 6202

Mi, 09.04., 19.00 – 20.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Heike Schreiber, Heilpraktikerin

Wohlbefinden steigern: in neun Wochen zu einem angenehmen Körpergefühl finden

Im Einklang mit sich selbst

Veränderungen im Leben können herausfordernd sein. Oft hindern uns gewohnte Verhaltensmuster daran, neue Wege zu gehen. Diese Gewohnheiten sorgen für Sicherheit, führen aber auch zu unflexiblem Handeln. In diesem Kurs lernen Sie innere Blockaden zu erkennen und zu lösen. Gemeinsam wird herausgefunden, wo man sich selbst zurückhält und welche Veränderungen zu einem angenehmen Körpergefühl führen. Es werden Methoden vorgestellt, um Hemmschwellen zu lösen und eigene Wege zur Veränderung zu finden. Spezielle Entspannungs-, Sport- und/oder Ernährungsprogramme werden nicht enthalten sein. Der Kurs bietet trotzdem die Möglichkeit, neue Perspektiven zu gewinnen und mehr über sich selbst und seinen Körper zu erfahren. Wer bereit ist, neue Schritte zu wagen und das persönliche Wohlbefinden zu steigern, ist herzlich eingeladen.

9 x | 27 UE | 111 €

25F 6203

Mi, 07.05. – 02.07., 18.45 – 21.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Heike Schreiber, Heilpraktikerin

AufeinanderAchten

Der Erste-Hilfe-Kurs für die Seele

Einen Erste-Hilfe-Kurs, der Leben retten kann, hat fast jeder Erwachsene schon mal besucht. Inspiriert von diesem Angebot für körperliche Notfälle werden in diesem Kurs, in einem kompakten, kostenlosen und niederschwelligen Format, seelische Ersthelferinnen und Ersthelfer ausgebildet. Denn der Bedarf ist da: rund jede vierte Person in Deutschland leidet innerhalb eines Jahres an einer psychischen Erkrankung. Im Kurs wird den Teilnehmenden in verständlicher, lebensnaher Weise vermittelt, dass jede und jeder auch bei seelischen Belastungen helfen kann. So wird für Warnsignale psychischer Belastungen sensibilisiert und erarbeitet, wie man auf Betroffene zugeht, mit ihnen ein Gespräch führt, sie bei Bedarf an Expertinnen und Experten weiterleitet und wie sie langfristig begleitet werden. Auch der Selbstschutz ist ein wichtiges Thema im Kurs. Im geschützten Raum werden Ängste geteilt, Strategien geübt und voneinander gelernt. Die Teilnahme an diesem Kurs ist ein Schritt hin zu einer Gesellschaft, die mehr aufeinander achtet und Verantwortung füreinander übernimmt. Seien Sie dabei, denn helfen ist nicht schwer – man muss nur wissen wie es geht.

Sollte es Ihnen trotz Anmeldung nicht möglich sein, an dem Kurs teilzunehmen, bitten wir um eine zeitnahe Absage. Dies bietet den Personen auf der Warteliste eine Chance zur Teilnahme.

1 x | 8 UE | gebührenfrei

25F 6204

Sa, 17.05., 13.30 – 19.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Team AufeinanderAchten

Hilfe für Pflegebedürftige

Basis-Pflegekurs und Pflegekurs PLUS für Angehörige und ehrenamtlich Tätige

Als Pflegender die eigene Gesundheit erhalten

In diesem Kurs werden für Angehörige und alle an einer ehrenamtlichen Betreuungs- und Pflegetätigkeit Interessierten Kenntnisse und Fähigkeiten für eine eigenständige Durchführung der Pflege vermittelt. Neben wichtigen Hinweisen zur praktischen häuslichen Pflege, zur Einrichtung von Pflegezimmern und Pflegebetten, erfolgt durch qualifizierte Fachkräfte eine Einwei-

sung in richtiges Heben, Tragen, Bewegen und Lagern und es werden die Körperpflege und die richtige Ernährung thematisiert. Die Teilnehmer erhalten wichtige Hinweise zum Leistungsrecht der Kassen, zum Betreuungsrecht und zu Fragen der Alltagsorganisation. Der Kurs wird von der AOK PLUS gefördert.

25F 6205

2 x | 20 UE | gebührenfrei

Di + Mi, 18.03. + 19.03., 09.00 – 17.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Susanne Melchior, Rechtsanwältin im Ruhestand

Elisabeth Scholz, Gesundheits- und Krankenpflegerin

25F 6206

4 x | 20 UE | gebührenfrei

Mi, 16.07. – 06.08., 16.00 – 20.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Susanne Melchior, Rechtsanwältin im Ruhestand

Elisabeth Scholz, Gesundheits- und Krankenpflegerin

Ehrenamt und Freiwilligendienst

siehe ab Seite 345

Nachbarschaftshilfe nach § 45a SGB XI
Grundkurs

In diesem Kurs wird ein von den Pflegekassen anerkanntes Schulungskonzept vermittelt.

Die Teilnehmenden sollen im Sinne niedrigschwelliger Betreuung und Entlastung insbesondere dazu befähigt werden:

- Pflegebedürftige und Personen mit einem erheblichen Bedarf an allgemeiner Beaufsichtigung, z. B. Menschen mit demenzbedingten Fähigkeitsstörungen, geistigen Behinderungen oder psychischen Erkrankungen, zu betreuen,
- pflegende nahestehende Personen im häuslichen Bereich stundenweise zu entlasten,
- haushaltsnahe Dienste zu leisten,
- im Alltag und bei der Pflege zu begleiten, und damit der in § 45c Absatz 3a Satz 1 SGB XI genannten Zielsetzung gerecht zu werden.

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat.

Nachbarschaftshilfe nach § 45a SGB XI und der Sächsischen Pflegeunterstützung (SächsPflU-VO) ausüben dürfen volljährige Menschen, die nicht in häuslicher Gemeinschaft mit dem zu betreuenden Menschen leben, keine eingetragene Pflegeperson nach § 19 SGB XI und bis zum 2. Grad nicht verwandt oder verschwägert mit ihm sind.

1 x | 10 UE | gebührenfrei

Elisabeth Scholz, Gesundheits- und Krankenpflegerin

25F 6207

Do, 06.03., 9.00 – 17.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

25F 620788

Do, 14.08., 9.00 – 17.30 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

„Ist heute Montag oder Dezember?“
Schulung zum Krankheitsbild Demenz

In diesem Kurs erfahren Sie Wichtiges zum Krankheitsbild Demenz. Ein Schwerpunkt wird dabei sein, wie man richtig mit demenziell Erkrankten umgeht, mit ihnen kommuniziert. Sie erhalten Informationen zu Adressen und Ansprechpartnern zum Thema Demenz in Dresden.

Im Auftrag der Landeshauptstadt Dresden.

1 x | 4 UE | gebührenfrei

Sandrine Augustin,
Dipl. Sozialpädagogin (FH)

25F 6209

Do, 20.03.,
9.00 – 12.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

25F 6210

Di, 15.04.,
9.00 – 12.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

25F 6211

Do, 08.05., 16.00 – 19.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

25F 6212

Do, 22.05., 16.00 – 19.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

© Pixel-Shot – stock.adobe.com

Zeichenerklärung:

Kurs am Standort Gorbitz

Demenzprävention

Einflussfaktoren von gesunder Ernährung, Bewegung und Schlaf

Nervenzellen im Gehirn sind die langlebigsten Zellen im Körper. Um ihre Gesundheit zu fördern und Demenz vorzubeugen, ist es wichtig, die Nervenzellen zu pflegen. In diesem Kurs wird untersucht, wie Hirnzellen vom Körper versorgt werden und wie die Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit bei der Entsorgung von Stoffwechselprodukten eine Rolle spielt. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Neuroplastizität, die auch im Alter erhalten werden kann. Im Kurs wird beleuchtet, wie gesunde und ballaststoffreiche Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichender Schlaf sich positiv auf das Gehirn auswirken und somit zur Demenzprävention beitragen. Der Kurs richtet sich an ältere Erwachsene, die ihre kognitive Gesundheit unterstützen möchten, sowie an Angehörige, Pflegekräfte und Fachkräfte im Bereich Demenzprävention. Gesundheitsbewusste Menschen und alle, die sich für die Gesundheit des Gehirns interessieren, sind ebenfalls eingeladen.

1 x | 3 UE | 12 €

25F 6213

Do, 12.06., 18.45 – 21.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Heike Schreiber, Heilpraktikerin

Frauengesundheit

Der weibliche Zyklus – (k)ein Tabuthema?

Menstruationsbeschwerden, Erschöpfung, Blähbauch, unreine Haut, Heißhunger, PMS und Wassereinlagerungen sind in der heutigen Zeit oft Teil des weiblichen Zyklus. Sie kommen zwar häufig vor, entsprechen jedoch nicht der Normalität. Erfahren Sie, wie eine normale Periode aussehen darf, welche Hormonungleichgewichte sich wie bemerkbar machen und welche Maßnahmen Sie sofort umsetzen können, damit Sie schon im nächsten Monat eine Verbesserung sehen. Dieser Abend vermittelt Ihnen vertieftes Hintergrundwissen in ein spannendes Thema, was oft tabuisiert wird, verbunden mit Tipps zur praktischen Umsetzung im Alltag. Im Fokus wird die Ernährung stehen, aber auch Stressbewältigung, Entgiftung und Bewegung. Bringen Sie alle Fragen mit, die Sie rund um das Thema beschäftigen. Nach dem Vortrag ist Zeit für Ihre Anliegen und einen Austausch.

1 x | 2 UE | 18 €

25F 6214

Mo, 07.04., 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Dr. Julia Große, Ernährungsberaterin / Hormoncoach

Zyklusbewusstsein

Wie Frauen ihre körperliche und emotionale Gesundheit stärken können

Im Gegensatz zu Männern besitzen Frauen neben einem 24-Stunden-Rhythmus auch einen 28-Tage-Rhythmus. Dieser natürliche Zyklus der Hormone beeinflusst nicht nur die Stimmungslage, sondern auch die Produktivität und das zur Verfügung stehende Energieniveau. Durch das Bewusstsein für die einzelnen Zyklusphasen kann man das Beste aus ihnen herausholen und zu mehr Ausgeglichenheit, Kreativität und Produktivität gelangen.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr Zyklusbewusstsein stärken und nutzen können. Thematisiert werden die verschiedenen Phasen des Menstruationszyklus sowie praktische Tipps zur Optimierung der Bereiche Selbstfürsorge, Stressabbau, Ernährung und Bewegung. Sie werden lernen, wie Sie Ihren Körper besser verstehen und auf seine Bedürfnisse eingehen können.

© Krakenimages.com – stock.adobe.com

1 x | 2 UE | 18 €

25F 6215

Mo, 16.06., 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Dr. Julia Große, Ernährungsberaterin / Hormoncoach

Frauen in den Wechseljahren

Zeit für Aufbruch und Neuorientierung

Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine Lebensphase. Diese scheint Frauen vor besondere Herausforderungen zu stellen. Plötzliche massive Schweißausbrüche bis hin zum Kleidungswechsel, Schlafschwierigkeiten, Konzentrationsschwäche, Stimmungsschwankungen, Nachlassen der körperlichen Belastbarkeit sind einige Unannehmlichkeiten in dieser Zeit. Frauen in der Menopause beobachten oftmals eine ungewollte Gewichtszunahme, verbunden mit erhöhter Krankheitsanfälligkeit.

In diesem Seminar erfahren Sie mehr über die Besonderheit des „Wechsels“. Wie können Sie körperliche und seelische Veränderungen positiv beeinflussen? Was nährt Ihren Körper und Ihre Seele besonders in dieser Zeit? Was können Sie tun, um den Wechsel in der Lebensmitte wirklich als Chance für sich zu nutzen?
1 x | 2 UE | 10 €

25F 6216

Mo, 14.04., 19.00 – 20.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Margit Nauck, Heilpraktikerin für Psychotherapie / Psychologische Beraterin und Coach

Wann beginnen die „Wechseljahre“?
Hormongesundheit für Frauen ab 40

Für Frauen in ihren 40ern geht es oft turbulent zu, denn der Hormonhaushalt verändert sich und bringt unliebsame Begleiterscheinungen mit sich wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen oder Gewichtszunahme. Aber keine Sorge, es gibt Möglichkeiten, um diese Beschwerden zu lindern und diese Phase als Chance zu sehen.

Erfahren Sie, wie sich der Hormonhaushalt in dieser Übergangszeit verändert und welche Schritte Sie selbst unternehmen können, um den Symptomen der Wechseljahre entgegenzuwirken. Eine passende Ernährung, die richtige Pflege, Vitalstoffe und Pflanzenheilmittel können Abhilfe in dieser „zweiten Pubertät“ schaffen. So können Sie nicht nur die unangenehmen Begleiterscheinungen loswerden, sondern auch eine neue spannende Lebensphase einläuten. Nutzen Sie diese Chance, um in ein neues Kapitel Ihres Lebens zu starten und sich rundum wohlzufühlen.
1 x | 2 UE | 18 €

25F 6217

Mo, 12.05., 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Helbigsdorfer Weg 1
Dr. Julia Große, Ernährungsberaterin / Hormoncoach

Wechseljahre verstehen und informiert eigene Entscheidungen treffen
Ein Kurs von Frauen für Frauen

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Lebensabschnitt jeder Frau. In diesem Kurs erhalten Frauen grundlegendes Wissen über die körperlichen und hormonellen Veränderungen, indem Sie erfahren, was Hormone sind und welche Rolle sie im Körper spielen. Die Kursleiterin erklärt, welche typischen Veränderungen in den Wechseljahren auftreten und welche Begleiterscheinungen damit verbunden sein können. Verschiedene Behandlungsmöglichkeiten werden vorgestellt, von medizinischen Ansätzen bis hin zur Alternativmedizin, welche die Begleiterscheinungen in den Wechseljahren lindern können. Auch die Bedeutung eines angepassten Lebensstils wird verständlich erläutert.

Gemeinsam werden die Chancen und Potenziale dieser Lebensphase erkundet. So erhalten Sie einen umfassenden Überblick, der Ihnen als Grundlage für Ihre eigenen Entscheidungen dient.

Wichtiger Hinweis: Dieser Kurs ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung oder Behandlung.
1 x | 5,33 UE | 26 €
VHS, Annenstr. 10
Manuela Reiche, Wechseljahreberaterin

25F 6218

Sa, 24.05., 9.30 – 13.30 Uhr

25F 6219

Sa, 30.08., 9.30 – 13.30 Uhr

Kursreihe Sexualität

Grundbedürfnis Sexualität: Kommunikation
Entdecken Sie Ihre innere Stimme und stärken Sie den Dialog

Wie kommunizieren wir über ein so essentielles Thema wie Sexualität? In diesem Kurs lernen Sie, auf Ihre innere Stimme zu hören, sie zu respektieren und ehrlich auszudrücken. Dabei erfahren Sie, wie wichtig es ist, sich selbst authentisch mitzuteilen und gleichzeitig empathisch zuzuhören.

Gemeinsam erkunden wir Fragen wie: Was bedeutet Sexualität für mich? Welche Werte und Bedürfnisse habe ich? Und wie kann ich diese in respektvollen Gesprächen ausdrücken? Durch achtsames Beobachten, reflektierende Methoden und den offenen Austausch werden Sie sensibilisiert für Ihre eigenen Wünsche und die Ihres Gegenübers. Ziel des Kurses:

- Ihre innere Stimme bewusster wahrzunehmen,
- einen respektvollen und klaren Selbstausdruck zu finden,
- mit Empathie und Verständnis das Zuhören zu üben.

Es wird Raum für Reflexion und Begnung geschaffen, gedacht für Menschen, die ihre Kommunikation über Sexualität vertiefen und sich selbst und andere besser verstehen möchten. Lassen Sie sich inspirieren und machen Sie den ersten Schritt zu einem klareren, ehrlicheren Austausch.

Bitte mitbringen: ein Kissen und bequeme Kleidung.

1 x | 4 UE | 53 €

25F 6220

Di, 17.06., 18.30 – 21.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Rea Schneider, Sexualberaterin / Körper-Sexualtherapeutin
Erik Engelhardt, Sexualberater / Körper-Sexualtherapeut

Grundbedürfnis Sexualität: Kommunikation Vertiefung

Neue Methoden für ehrliche und empathische Gespräche

In diesem Vertiefungskurs wird auf den Grundlagen des ersten Kurses aufgebaut und Ihre Fähigkeiten in der Kommunikation über Sexualität erweitert. Mit neuen Ansätzen, wie dem Konsensrad von Dr. Betty Martin, wird erforscht, wie Bedürfnisse, Grenzen und Wünsche noch klarer und respektvoller ausgedrückt werden können. Durch praktische Methoden und gezielte Reflexionen vertiefen Sie Ihre Wahrnehmung, stärken Ihre Authentizität und entwickeln mehr Sicherheit im Dialog.

Vertiefen Sie Ihre Fähigkeiten und entdecken Sie neue Wege zu respektvoller Kommunikation.

Bitte mitbringen: ein Kissen und bequeme Kleidung.

1 x | 4 UE | 53 €

25F 62205

Di, 24.06., 18.30 – 21.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Rea Schneider, Sexualberaterin / Körper-Sexualtherapeutin
Erik Engelhardt, Sexualberater / Körper-Sexualtherapeut

© Vlacheslav Yakobchuk – stock.adobe.com

Gesundheit für Familien

Alte Hausmittel bei Kinderkrankheiten

Neu entdeckt

Bekannt sind Wadenwickel gegen Fieber und Halswickel gegen Halsentzündung. Aber es gibt noch mehr: Mit Spitzwegerichsaft die entzündete Rachenschleimhaut unterstützen, mit Salbei gegen „fiese“ Keime gurgeln, mit Thymiantee kindliche Bronchien erwärmen, mit Anis und Fenchel den geblähten Bauch entlasten und mit Melisse das „überdrehte“ Kind beruhigen. Kommen Sie mit auf eine spannende Reise durch den Kräutergarten der Natur!

1 x | 3 UE | 12 €

25F 6225

Do, 10.04., 18.45 – 21.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Heike Schreiber, Heilpraktikerin

Einfache und gesunde Familienküche

In diesem Kurs zur einfachen und gesunden Familienküche lernen Sie Grundlagen sowie Tipps und Tricks für deren unkomplizierte Umsetzung kennen. Von gesunden Snacks bis hin zur kleinen Getränkekunde über Rezepte für alle Mahlzeiten des Tages mit wenig Komponenten und ohne viel Zeitaufwand, lernen Sie, dass einfach auch gesund sein kann. Die Kursleiterin informiert Sie zur darmgesunden und antientzündlichen Ernährung und klärt Sie über die Risiken von Fertigprodukten und einer unausgewogenen Ernährung auf. Sie erhalten praktische Tipps für die Einbindung von Kindern beim Kochen und den Umgang mit „schwierigen Essern“ für mehr Leichtigkeit am Essenstisch. Lassen Sie sich beim gemeinsamen Kochen kulinarisch inspirieren und es sich vor allem schmecken!

Bitte mitbringen: ca. 5 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 20 €

25F 6226

Sa, 12.04., 10.00 – 13.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Susan Kasten, Ernährungsberaterin

Moderne Ernährung – Wie gesund wachsen unsere Kinder auf?
siehe Seite 250

Gymnastik und Körperarbeit

Gesundheit für den Rücken

Rückenfit – Rückenkräftigung

Der Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf der Kräftigung aller wirbelsäulenstützenden Muskeln, um eine aufrechte Haltung zu fördern. Eine umfangreiche Dehnung der stark beanspruchten haltungsfördernden Muskeln rundet die Trainingsstunden ab.

Bitte mitbringen: Sportsachen, Handtuch.

25F 63102

12 x | 16 UE | 83 €

Mo, 10.03. – 02.06., 18.30 – 19.30 Uhr

VHS, Probensaal am Panometer, Großer Saal, Gasanstaltstr. 10
Johannes Treß, Trainer

25F 63105

12 x | 16 UE | 79 €

Di, 04.03. – 27.05., 10.00 – 11.00 Uhr

VHS, Probensaal am Panometer, Großer Saal, Gasanstaltstr. 10
Vera Jungmichel, Dipl.-Sportl.

25F 63106

12 x | 16 UE | 79 €

Di, 04.03. – 27.05., 11.00 – 12.00 Uhr

VHS, Probensaal am Panometer, Großer Saal, Gasanstaltstr. 10
Vera Jungmichel, Dipl.-Sportl.

25F 63107

12 x | 16 UE | 79 €

Di, 04.03. – 27.05., 14.00 – 15.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10
Vera Jungmichel, Dipl.-Sportl.

25F 63109

12 x | 16 UE | 83 €

Mi, 12.03. – 04.06., 09.00 – 10.00 Uhr

VHS, Probensaal am Panometer, Großer Saal, Gasanstaltstr. 10
Johannes Treß, Trainer

Kräftiger Rücken – gesunder Rücken am Vormittag

Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen.

15 x | 20 UE | 103 €

25F 63113

Mo, 03.03. – 23.06., 09.30 – 10.30 Uhr

VHS, Probensaal am Panometer, Großer Saal, Gasanstaltstr. 10
Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin

Rückentraining für alle (Videobasierter Online-Kurs)

Schnupperkurs

Sie wollten immer schon einmal wissen, ob ein videobasierter Fitness-Online-Kurs in Ihren Alltag passt? Zwei Wochen lang und zudem kostenfrei haben Sie in diesem Schnupperkurs die passende Gelegenheit dazu. Ihnen steht ein Video zur Verfügung, welches Sie jederzeit und unbegrenzt über die vhs.cloud streamen können. Ausreden haben demzufolge keine Chance. Eine Physiotherapeutin führt Sie durch verschiedene Übungsreihen – Muskelkater ist nicht ausgeschlossen.

Die Mobilisation der Wirbelsäule und die Kräftigung der oberflächlichen und tiefliegenden Muskulatur, welche die Wirbelsäule stützen, liegen im Hauptfokus dieses Online-Kurses. Die abwechslungsreichen Übungen werden ausführlich von der Kursleiterin erklärt und dargestellt für ein effektives Training zu Hause. Ihr Rücken wird es Ihnen danken.

Bitte bereithalten: Matte und bequeme Sportbekleidung

1 x | 1 UE | gebührenfrei

25F 63117

Mo, 17.02.

online
Beatrice Hendrich, Physiotherapeutin / M. Ed.

Rückentraining für alle (Videobasierter Online-Kurs)

Durch Schichtwechsel, Alltagstermine und unvorhergesehene Verpflichtungen gestaltet sich eine Teilnahme an einem regelmäßigen Kursprogramm der VHS Dresden gelegentlich schwierig? Dieser Kurs bietet Ihnen räumliche und zeitliche Flexibilität. Ihnen wird in den ersten 4 Wochen jeden Dienstag ein neues 45–minütiges Video zur Verfügung gestellt, welches

Sie bis Kursende jederzeit und unbegrenzt nutzen können. Ausreden haben demzufolge keine Chance. Eine Physiotherapeutin führt Sie durch verschiedene Übungsreihen – Muskelkater ist nicht ausgeschlossen.

Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Bitte bereithalten: Matte und bequeme Sportbekleidung

4 x | 4 UE | 14 €

25F 63118

Di, 18.03. – 18.06.

online

Beatrice Hendrich, Physiotherapeutin / M. Ed.
Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin

Wirbelsäulengymnastik am Nachmittag

Die Wirbelsäule ist die Stütze des menschlichen Körpers. Durch mangelnde Bewegung, Fehlhaltungen und unnatürliche Bewegungsabläufe sind verspannte bzw. erschlaffte Muskeln der häufigste Grund für Rückenschmerzen. Diese spezielle Gymnastik stärkt die Rückenmuskulatur, stabilisiert die Wirbelsäule und verbessert die Körperhaltung.

Bitte mitbringen: kleines Kissen, Handtuch.

15 x | 20 UE | 93 €

25F 63119

Mo, 03.03. – 23.06., 14.20 – 15.20 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Martin Nitzsche, Group Fitness Instructor

Wirbelsäulengymnastik mit Faszientraining

Zusätzlich werden in diesem Kurs die Faszien (Bindegewebsnetzwerk, das Muskeln, Organe und Knochen umhüllt) durch ein spezielles Training weich, beweglich und belastbar gemacht. So profitieren Muskeln, Organe und Knochen gleichermaßen von dem Training.

Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen.

12 x | 16 UE | 83 €

25F 63127

Fr, 07.03. – 20.06., 17.00 – 18.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Martin Nitzsche, Group Fitness Instructor

RückenFit mit Trampolinschwingen

Beim Schwingen auf einem speziellen Mini-Trampolin erlebt der Körper ein Wechselspiel zwischen relativer Schwerelosigkeit und einer zunehmenden Gewichtskraft. (Fast) alle Muskeln des Körpers reagieren reflexartig auf diesen rhythmischen Wechsel, ohne dass sie bewusst bewegt werden müssen. Bei dieser gelenkschonenden Belastung kommt es zu einer optimalen Bandscheibenversorgung. Neben der Bein- und vor allem tiefen Rückenmuskulatur, wird der für die Körperhaltung wichtige Gleichgewichtssinn trainiert.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Socken.

14 x | 14 UE | 80 €

25F 63129

Di, 04.03. – 17.06., 19.45 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Annekatrin Rudolph, Zumbainstructor / Übungsleiterin

Gymnastik und Wohlbefinden

Ganzkörperkräftigung – Balance Workout

© Flamingo Images – stock.adobe.com

Dieses sanfte Ganzkörper-Workout dient der Förderung von Beweglichkeit und Kraft. Im Fokus steht dabei eine stabile Körpermitte. Gezielte Atmung, beruhigende Musik und Konzentration auf die Bewegung bringen den Körper wieder ins Gleichgewicht. Eine Auswahl von Dehnungsfolgen und Entspannungsübungen helfen zu entspannen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Socken, Trinkflasche.

15 x | 20 UE | 113 €

25F 63134

Mo, 03.03. – 23.06., 16.45 – 17.45 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Nicole Roth, Fitnesstrainerin / Circl Mobility Instructor

Dehngymnastik mit Musik

Durch regelmäßige Dehnungseinheiten verbessert sich langfristig die Beweglichkeit der verkürzten Muskulatur und der Gelenke. Dies beugt ein Verletzungsrisiko im Alltag und bringt die gesamte Körperstatik in Balance. Längere Haltemomente und ein spezielles Training bewirken auch eine Veränderung der Faszien, welche als Bindegewebsnetzwerk die Muskeln, Organe und Knochen umhüllen und stützen. Dieser Kurs ist der perfekte Ausgleich zu einseitiger Haltung und eingeschränkter Bewegung hin zu mehr Flexibilität und Beweglichkeit. Die Kursleiterin achtet auf eine entspannte Atmosphäre während der Ausführung der Übungen, damit Sie keine Probleme haben loszulassen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Socken, Trinkflasche.

6 x | 8 UE | 47 €

25F 63135

Do, 08.05. – 19.06., 16.45 – 17.45 Uhr
VHS, Helbigsdorfer Weg 1
Simona Semeraro, Tanz- und Pilateslehrerin

Faszientraining mit der Blackroll®

Wenn Sie öfter unter Verspannungen und Rückenschmerzen leiden oder Ihnen nur der Muskelkater nach dem Sport Probleme bereitet, dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig. Sie erlernen unter fachkundiger Anleitung das Training mit der BlackRoll (ca. 30 cm große Massagerolle aus festem Schaumstoff). Die innovative Selbstmassage mit der BlackRoll zum Lösen von Muskelverspannungen führt zu einer beschleunigten Regeneration und einer höheren Leistungsfähigkeit.

Neben den Erläuterungen zur Funktionsweise und zum Nutzen werden die Übungen für die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten (als Entspannungsmethode für z. B. Ausdauersportler oder den Büroarbeiter mit vorwiegend sitzender Beschäftigung) praktisch erprobt.

Bitte mitbringen: Blackroll oder and. Faszienrolle (wenn vorhanden), bequeme Sportkleidung, Handtuch.

1 x | 2 UE | 14 €
Reiner Mehlhorn, Personal Trainer / Schwimmtrainer

25F 63136

Sa, 08.03., 10.00 – 11.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10

25F 63137

Sa, 24.05., 10.00 – 11.30 Uhr
VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Entspannte Beweglichkeit und Koordination

In diesem Kurs geht es darum, die eigene Beweglichkeit und Koordination durch entspannte Bewegungen (wieder) zu entdecken. Kleine, leichte Bewegungen, die nicht anstrengend oder schweißtreibend sind, fördern das Wohlbefinden. Sanfte, großräumige Bewegungen können die Stimmung heben. Eine unterstützende Lerngemeinschaft, in der Freude im Vordergrund steht und Wettbewerb keine Rolle spielt, trägt ebenfalls zur Entspannung und zum Wohlbefinden bei. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da die einzelnen Übungen ausführlich angeleitet werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder flache Schuhe für Innenräume.

5 x | 8,33 UE | 53 €

25F 63138

Mo, 17.03. – 14.04., 09.30 – 10.45 Uhr
„Lebens-Küche“, Reisstr. 30
Regina Herrmann, Qi Gong-Kursleiterin / Gesundheitsberaterin

Zeichenerklärung:

Kurs am Standort Gorbitz

Videobasierter Online-Kurs: *Für die Teilnahme empfehlen wir einen PC oder Laptop mit Internetzugang (mindestens 6 Mbit/s Übertragungsrate), einen aktuellen Browser (Chrome oder Mozilla Firefox) und die Möglichkeit der Audio-Ausgabe (Boxen, Lautsprecher).*
Den Zugang zum Kurs auf unserer Lernplattform vhs.cloud erhalten Sie i. d. R. einen Werktag vorher.
Sollten Sie noch nicht in der vhs.cloud gearbeitet haben, so legen wir für Sie mit Ihrer E-Mail-Adresse ein Benutzerkonto an. Die Registrierungsdaten erhalten Sie in einer persönlichen E-Mail.
Ab Kursbeginn steht Ihnen jede Woche ein neues Kurs-Video (Lernbaustein) zur Verfügung.

Arme, Schultern und Nacken befreien
Erfahrungs-Workshop

Dieser Workshop bietet wertvolle Impulse zur Befreiung von Armen, Schultern und Nacken. Die Kursleiterin lädt dazu ein, bewusst wahrzunehmen, wo und wie Armbewegungen entstehen und den gesamten Körper dabei miteinzubeziehen, um mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden im Alltag zu erreichen. Der Workshop ist für Menschen gedacht, die neue und unterstützende Ansätze suchen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und alle Übungen und Tipps werden leicht verständlich vermittelt. Mit einer Portion Neugier und Spaß am gemeinsamen Erforschen des Körpers können Sie nach 2,5 Stunden einen spürbaren Unterschied zwischen Vorher und Nachher erleben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder flache Schuhe für Innenräume.

1 x | 3,33 UE | 23 €

25F 63139

Sa, 05.04., 9.30 – 12.00 Uhr

„Lebens-Küche“, Reisstr. 30

Regina Herrmann, Qi Gong-Kursleiterin / Gesundheitsberaterin

Fokus Füße
Erfahrungs-Workshop

In diesem Workshop wird Ihnen gezeigt, wie Sie Ihre Füße verwöhnen können, um wieder mit einem guten Gefühl in Ihre Schuhe zu steigen. Praktische Übungen und Tipps, die leicht in den Alltag integriert werden können, ermöglichen es Ihnen, einen spürbaren Unterschied zwischen Vorher und Nachher zu erleben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Schüssel für ein Fußbad sowie ein Handtuch. Alles weitere dafür gibt es vor Ort.

1 x | 3,33 UE | 23 €

25F 63140

Sa, 10.05., 9.30 – 12.00 Uhr

„Lebens-Küche“, Reisstr. 30

Regina Herrmann, Qi Gong-Kursleiterin / Gesundheitsberaterin

© by-studio – stock.adobe.com

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Moshé Feldenkrais nutzte verschiedene Wege, Bewegung zu erforschen. Neben der „Funktionalen Integration“, der Arbeit mit dem einzelnen Menschen, gibt es die Arbeit mit einer Personengruppe. Letzterer Form gab er den Namen „Bewusstheit durch Bewegung“.

Der menschliche Körper ist wandelbar und offen für bewusste Lernprozesse.

Im Feldenkrais werden Bewegungsvarianten erprobt und verglichen. Durch offen formulierte Fragen wird die Wahrnehmung verfeinert. Es werden schrittweise und mit dem Anspruch der Leichtigkeit das eigene Empfinden geschult und alle Bereiche beispielsweise die Gelenke, die Muskeln und die Nerven beeinflusst und aktiviert. Dieses Bewegungserleben hat eine stressreduzierende Wirkung und wirkt damit angenehm auf das Denken, Fühlen und Handeln.

„Nur wenn wir wissen was wir tun, können wir tun was wir wollen.“ (Moshé Feldenkrais)

Es sind manchmal kleine Empfindungen mit deutlicher Wirkung, manchmal große Veränderungen mit viel Tiefe und es ist spannend.

Willkommen zu diesem Experiment!

Feldenkrais
Leichtes Arbeiten mit dem Kiefer

Der Kiefer wird im Alltag oft stark beansprucht und kann schnell verspannen. Mit gezielten Feldenkrais-Übungen lernen Sie, den Kiefer sanft zu entspannen. Dabei werden auch die Muskeln um Augen, Lippen und Zunge einbezogen, um die Wirkung zu vertiefen.

Diese achtsamen Bewegungen führen oft zu einem entspannten Gefühl im ganzen Gesicht und lassen es gelöst und weich wirken. Erleben Sie, wie einfach Entspannung sein kann!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei große Handtücher oder Bettlaken und warme Socken.

VHS, Annenstr. 10

Anna Lippmann, Feldenkrais-Pädagogin

25F 63141

2 x | 4 UE | 24 €

Mo, 03.03. + 10.03., 17.15 – 18.45 Uhr

25F 63142

1 x | 2 UE | 12 €

Mo, 28.04., 17.15 – 18.45 Uhr

25F 63143

1 x | 2 UE | 12 €

Mo, 02.06., 17.15 – 18.45 Uhr

Feldenkrais
Der Radius meiner Schultern

Die Beweglichkeit von Armen, Händen und Kopf hängt eng mit der Flexibilität des Schultergürtels zusammen. Mit der Feldenkrais-Methode erfahren Sie, wie Sie alle Bereiche des Körpers in Bewegung integrieren können, um Ihre Bewegungen leichter und müheloser zu machen. Oft fehlt im Alltag das Bewusstsein für den eigenen Körper, wodurch bestimmte Bereiche ungenutzt bleiben. Mit gezielten Feldenkrais-Übungen stärken Sie Ihr Körperbewusstsein und verbessern Ihre Beweglichkeit im Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei große Handtücher oder Bettlaken und warme Socken.

3 x | 6 UE | 36 €

VHS, Annenstr. 10
Anna Lippmann, Feldenkrais-Pädagogin

25F 63144

Mo, 30.06. – 14.07., 17.15 – 18.45 Uhr

25F 63145

Mo, 21.07. – 04.08., 17.15 – 18.45 Uhr

Feldenkrais
Die Entfaltung der Hände

Die Hände sind ein wesentlicher Teil des täglichen Lebens. Sie ermöglichen es, zu berühren, zu gestalten, zu kommunizieren und vieles mehr. Häufig dominieren im heutigen Alltagsgeschehen Schnelligkeit und Effektivität. Am Beispiel der Hände ist dies verbunden mit monotonen, einseitigen Arbeitsabläufen und Fehlbelastung. Im Kontrast dazu steht der Ansatz der Feldenkrais-Methode, in der die Leichtigkeit oder Absichtslosigkeit einer Bewegung im Vordergrund steht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei große Handtücher oder Bettlaken und warme Socken.

1 x | 4 UE | 24 €

25F 63146

So, 30.03., 14.30 – 17.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10
Anna Lippmann, Feldenkrais-Pädagogin

Feldenkrais
Flexible Wirbelsäule

Hals-, Brust- und Lendenwirbel weisen unterschiedliche Ausprägungen und Funktionen auf. Wenn sie gleichberechtigt und gut miteinander verbunden sind, wird Bewegung einfacher. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für die Beweglichkeit von Kopf, Becken sowie Armen und Beinen. Im Kurs werden Alltagsgewohnheiten und persönliche Einschränkungen beachtet, um Ihr eigenes Ideal zu entwickeln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei große Handtücher oder Bettlaken und warme Socken.

5 x | 10 UE | 63 €

25F 63147

Mo, 17.03. – 14.04., 17.15 – 18.45 Uhr

VHS, Annenstraße 10
Anna Lippmann, Feldenkrais-Pädagogin

Feldenkrais
Ein freier Hals

Die Feldenkrais-Methode integriert alle Bereiche des Körpers, um Bewegungen leichter und einfacher zu machen. Im Alltagsleben fehlt es oftmals an Bewusstheit, was dazu führt, dass wichtige Bereiche passiv bleiben. Die Halswirbelsäule wird gestärkt, wenn Brustwirbel und Schultergürtel gleichberechtigt zum Einsatz kommen. Der konkrete Bezug zu dieser sehr sensiblen Körperregion und das eigene Erleben von Haltung und Bewegung ermöglichen ein besseres Verstehen der Methode.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und warme Socken.

25F 63148

1 x | 2 UE | 12 €

Mi, 02.04., 18.30 – 20.00 Uhr

Stadtteilbibliothek Gruna, Papstdorfer Str. 13
Anna Lippmann, Feldenkrais-Pädagogin

25F 63149

2 x | 4 UE | 24 €

Mo, 19.05. + 26.05., 17.15 – 18.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10
Anna Lippmann, Feldenkrais-Pädagogin

© Contrastwerkstatt – stock.adobe.com

Feldenkrais
Belastbare Hüften – freudvoller Tag

Beim Gehen ist Ihr gesamtes Skelett beteiligt. Wenn Hüft-, Knie- und Fußgelenke nicht harmonisch zusammenspielen, kann das zu Fehlbelastungen und Überlastung führen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre drei Beingelenke besser unterscheiden und koordinieren können. Sie erfahren, wie Ihr Hüftgelenk kopfwärts das Becken, die Wirbelsäule und den Brustkorb beeinflusst und warum es als Schlüsselgelenk besondere Aufmerksamkeit braucht.

Erleben Sie, wie mehr Ausgleich und Leichtigkeit in Ihre Schritte kommen können!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei große Handtücher oder Bettlaken und warme Socken.

2 x | 4 UE | 24 €

25F 63150

Mo, 16.06. + 23.06., 17.15 – 18.45 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Anna Lippmann, Feldenkrais-Pädagogin

Feldenkrais
Entspannte Augen

Die Augen eröffnen häufig Bewegungen und geben zusätzlich ein Gefühl der Sicherheit – mehr als uns bewusst ist. Auch Balance ermöglichen sie mithilfe des Horizonts. Dieser Kurs gibt Ihnen die Gelegenheit, die Beweglichkeit der Augen zu entdecken und zu unterstützen.

Entgegen der Gewohnheit kann man die Augen gegenläufig zur Aktion oder einzeln einsetzen. Anfangs fühlt es sich sperrig und ungewohnt an, die Augen jedoch werden es lieben. Auch die Arbeit mit geschlossenen Lidern wirkt ausgleichend und optimierend auf die Augenmuskulatur.

Es ist gut, sich nach dem Kurs noch Freiraum zu geben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei große Handtücher oder Bettlaken und warme Socken.

1 x | 4 UE | 24 €

25F 63151

So, 22.06., 14.30 – 17.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Anna Lippmann, Feldenkrais-Pädagogin

Feldenkrais
Weiche Füße – wacher Gang

Die Erkundung von Bewegungsgewohnheiten, besonders beim Gehen, sind vielsagend und aussagekräftig. Die Feldenkrais-Methode bietet vielseitige Möglichkeiten, das Gangbild zu erforschen und Gewohnheiten zu erkennen. Achtsame Bewegungssequenzen schaffen Flexibilität und verändern das eigene Erleben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei große Handtücher oder Bettlaken und warme Socken.

2 x | 4 UE | 24 €

25F 63152

Mo, 18.08. + 25.08., 17.15 – 18.45 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Anna Lippmann, Feldenkrais-Pädagogin

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingskonzept, das durch fließende Bewegungsabläufe sowohl die Muskulatur dehnt als auch kräftigt. Der Fokus liegt dabei besonders auf der Stärkung der Körpermitte. Konzentration und bewusste Atmung spielen eine zentrale Rolle, um die Übungen präzise und effektiv auszuführen. Regelmäßiges Pilates-Training fördert nicht nur eine verbesserte Körperhaltung, sondern schärft auch das Körperbewusstsein.

Pilates für alle – und jederzeit (Videobasierter Onlinekurs)
Schnupperkurs

© Wavebreakmedia Micro – stock.adobe.com

Sie wollten immer schon einmal wissen, ob ein videobasierter Pilates-Online-Kurs in Ihren Alltag passt? Zwei Wochen lang und zudem kostenfrei haben Sie in diesem Schnupperkurs die passende Gelegenheit dazu. Ihnen steht ein Video zur Verfügung, welches Sie jederzeit und unbegrenzt über die vhs.cloud streamen können.

Durch Schichtwechsel, Alltagstermine und unvorhergesehene Verpflichtungen gestaltet sich

eine Teilnahme an einem regelmäßigen Kursprogramm der VHS Dresden gelegentlich schwierig? Dieser Kurs bietet Ihnen räumliche und zeitliche Flexibilität. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Pilateseinheit innerhalb dieser Zeit zu absolvieren. Ausreden haben demzufolge keine Chance. Eine professionelle Pilates-Kursleiterin führt Sie durch verschiedene Pilatesübungen – Muskelkater ist nicht ausgeschlossen. Gewisse Vorerfahrungen mit Pilates sind von Vorteil aber keine Bedingung, da die Kursleiterin die Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden anbietet.

Bitte bereithalten: Matte und bequeme Kleidung.

1 x | 1 UE | gebührenfrei

25F 63201

Mo, 17.02.

online

Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin
Lucie Gröpler, Pilates- und Fitnesstrainerin

Pilates für alle – und jederzeit (Videobasierter Online-Kurs)

Dieser Kurs bietet Ihnen räumliche und zeitliche Flexibilität. Ihnen wird jeden Mittwoch ein neues 45-minütiges Video zur Verfügung gestellt, welches Ihnen länger als eine Woche zur Verfügung steht. Ausreden haben demzufolge keine Chance. Eine professionelle Pilates-Kursleiterin führt Sie durch verschiedene Pilatesübungen – Muskelkater ist nicht ausgeschlossen. Gewisse Vorerfahrungen mit Pilates sind von Vorteil aber keine Bedingung, da die Kursleiterin die Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden anbietet.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Bitte bereithalten: Matte und bequeme Kleidung.

25F 63202

11 x | 11 UE | 47 €

Mi, 19.03. – 28.05.

online

Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin
Lucie Gröpler, Pilates- und Fitnesstrainerin
Antoinette Belin, Pilatestrainerin

25F 63203

9 x | 9 UE | 39 €

Mi, 11.06. – 06.08.

online

Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin
Lucie Gröpler, Pilates- und Fitnesstrainerin
Antoinette Belin, Pilatestrainerin

Pilates für alle

VHS, Annenstr. 10
Torsten Kunath, Pilatestrainer

25F 63204

12 x | 16 UE | 83 €

Mo, 03.03. – 26.05., 16.00 – 17.00 Uhr

25F 632045

8 x | 10,67 UE | 56 €

Mo, 16.06. – 25.08., 16.00 – 17.00 Uhr

25F 63205

12 x | 16 UE | 83 €

Mo, 03.03. – 26.05., 17.15 – 18.15 Uhr

25F 632055

8 x | 10,67 UE | 56 €

Mo, 16.06. – 25.08., 17.15 – 18.15 Uhr

Pilates für Anfänger und Wiedereinsteiger

Bitte mitbringen: Handtuch, warme Socken, flaches Kissen.

12 x | 16 UE | 83 €

25F 63209

Mo, 03.03. – 26.05., 19.10 – 20.10 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1
Angela Sommer, Fitnesstrainerin / Pilatestrainerin

Zeichenerklärung:

Kurs am Standort Gorbitz

Videobasierter Online-Kurs: *Für die Teilnahme empfehlen wir einen PC oder Laptop mit Internetzugang (mindestens 6 Mbit/s Übertragungsrate), einen aktuellen Browser (Chrome oder Mozilla Firefox) und die Möglichkeit der Audio-Ausgabe (Boxen, Lautsprecher).*
Den Zugang zum Kurs auf unserer Lernplattform vhs.cloud erhalten Sie i. d. R. einen Werktag vorher.
Sollten Sie noch nicht in der vhs.cloud gearbeitet haben, so legen wir für Sie mit Ihrer E-Mail-Adresse ein Benutzerkonto an. Die Registrierungsdaten erhalten Sie in einer persönlichen E-Mail.
Ab Kursbeginn steht Ihnen jede Woche ein neues Kurs-Video (Lernbaustein) zur Verfügung.

BASI®Pilates

Body Arts und Science International

Die von Rael Isacowitz entwickelte BASI Pilates Methode ist der Kunst, der Wissenschaft und vor allem dem Werk von Joseph Hubertus Pilates treu geblieben. Seit seiner Gründung 1989 hat BASI sich zum Ziel gesetzt, einen professionellen Standard gemäß dieser Philosophie zu erhalten.

Die von J.H. Pilates entwickelte ursprüngliche reine Form der Methode wird erhalten und gleichzeitig mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen vereint. Rehabilitation und Umlernen sind zentrale Elemente des Trainings. Im Vordergrund steht der ganzheitliche Mensch. So kann selbst im Gruppentraining, gleich welchen Alters- und Fitnessniveaus, ein individuelles Programm zusammengestellt und auf die jeweiligen Bedürfnisse eingegangen werden.

BASI® Pilates Grundkurs

Dieser Kurs dient dem Erlernen der Pilates-Prinzipien und dem Verinnerlichen der Grundelemente der BASI Pilates Methode. Atmung, Bewegungsablauf und das Kombinieren der verschiedenen Grundübungen fordern Körper, Geist und Seele. Sie lernen, das Leben und den menschlichen Organismus aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Dies wirkt sich präventiv auf Ihre Gesundheit aus und schafft Raum für weitere Entwicklung.

Bitte mitbringen: Handtuch, Socken.

17 x | 22,67 UE | 116 €

25F 63212

Mi, 05.03. – 25.06., 18.00 – 19.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Natalya Wünsch, Pilatestrainerin / Ballett-Tänzerin

BASI® Pilates für alle Level

(Sommerkurs an den Elbwiesen)

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Socken, Trinkflasche, evtl. Insektenschutz.

3 x | 4 UE | 24 €

Treff: Fährgarten Johannstadt

Natalya Wünsch, Pilatestrainerin / Ballett-Tänzerin

25F 63213

Mi, 13.08. – 27.08., 18.00 – 19.00 Uhr

25F 63215

Mi, 13.08. – 27.08., 19.00 – 20.00 Uhr

Peak-Pilates

Peak-Pilates orientiert sich streng an der Original-Pilatesmethode, der sogenannten klassischen Methode, wie sie von Romana Kryzanowska in New York weitergegeben wird. Peak-Pilates fühlt sich verpflichtet, die ursprüngliche Vollständigkeit von Joseph Pilates Arbeit zu bewahren.

Peak-Pilates für Fortgeschrittene – Matte I – II

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer, die bereits in die Pilates-Philosophie eingeführt und mit deren Prinzipien vertraut gemacht wurden. Grundbewegungen sowie wichtige Begriffe, die für die erfolgreiche Ausführung der Übungen notwendig sind, wurden bereits erlernt. Ziel ist es, die 19 Grundübungen des Mattentrainings, einschließlich der dazugehörigen Übergänge, korrekt auszuführen und damit ein starkes Fundament für die folgenden fortgeschrittenen Übungskomplexe zu schaffen. Männer und Frauen sind als Teilnehmende in diesem Kurs gleichermaßen willkommen.

Bitte mitbringen: Handtuch, warme Socken, flaches Kissen.

15 x | 20 UE | 123 €

VHS, Annenstr. 10

Tatjana Motschko, Peak Pilates Trainerin

25F 63216

Di, 04.03. – 10.06., 19.15 – 20.15 Uhr

25F 63217

Di, 04.03. – 10.06., 16.15 – 17.15 Uhr

25F 63218

Di, 04.03. – 10.06., 17.15 – 18.15 Uhr

© Vasyl – stock.adobe.com

Peak-Pilates für Fortgeschrittene – Matte II – III

In dem Training „Matte II-III“ vertiefen die Teilnehmer die in Matte I + II erlernten Kenntnisse. Sie wenden erfolgreich die bereits erlernten Grundübungen an. Das Körpergefühl wird weiter verbessert, Geduld und Ausdauer gesteigert. Die Übungsanzahl wird von 19 auf 27 erweitert. Erschwerend kommen weitere Übungen im Stehen dazu. Diese bilden die Voraussetzung, um folgend den Kurs Matte III zu besuchen.

Bitte mitbringen: Handtuch, warme Socken, flaches Kissen.

13 x | 17,33 UE | 107 €

25F 63219

Do, 06.03. – 12.06., 19.00 – 20.00 Uhr
VHS, Probensaal am Panometer, Kleiner Saal, Gasanstaltstr. 10
Tatjana Motschko, Peak Pilates Trainerin

Peak-Pilates für Fortgeschrittene – Matte III – IV

Im Training Matte III – IV werden die vorher zum „Ideal“ unterrichteten Übungen durch einige Modifikationen erweitert, um die Stärke und das Durchhaltevermögen weiter zu intensivieren und eine Verinnerlichung zu erreichen. Voraussetzung: zwei Jahre Pilates bzw. Kenntnisse bis Stufe III!

Bitte mitbringen: Handtuch.

13 x | 17,33 UE | 107 €

25F 63220

Do, 06.03. – 12.06., 18.00 – 19.00 Uhr
VHS, Probensaal am Panometer, Kleiner Saal, Gasanstaltstr. 10
Tatjana Motschko, Peak Pilates Trainerin

Peak-Pilates für Fortgeschrittene – Matte IV

Die bisher zum „Ideal“ unterrichteten Übungen werden durch einige Modifikationen erweitert, um die Stärke und das Durchhaltevermögen weiter zu intensivieren und eine Verinnerlichung zu erreichen. Voraussetzung: zwei Jahre Pilates bzw. Kenntnisse bis Stufe III!

Bitte mitbringen: Handtuch, warme Socken, flaches Kissen.

15 x | 20 UE | 123 €

25F 63221

Di, 04.03. – 10.06., 18.15 – 19.15 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Tatjana Motschko, Peak Pilates Trainerin

Peak-Pilates für Fortgeschrittene – Matte IV – V

In diesem Kurs erreichen Sie die höchste Stufe des Pilates-Mattentrainings.

Das bisher Erlernte wird durch die Erhöhung des Schwierigkeitsgrades noch anspruchsvoller umgesetzt.

Bitte mitbringen: Handtuch.

13 x | 17,33 UE | 107 €

25F 63222

Do, 06.03. – 12.06., 20.00 – 21.00 Uhr
VHS, Probensaal am Panometer, Kleiner Saal, Gasanstaltstr. 10
Tatjana Motschko, Peak Pilates Trainerin

Pilates-Mix

SUPilates – Pilates auf dem Stand-Up-Paddle-Board

Neu auf dem Wasser

SUPilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das Powerhouse aktiviert. In Kombination mit der Instabilität des Boards unter Ihnen, wirkt das Training doppelt effektiv: eine perfekte Symbiose zwischen Anspannung und Entspannung umgeben von allen Elementen.

Vorerfahrungen im Stand Up Paddling sowie Pilates sind nicht nötig. Es ist der perfekte Einsteigerkurs.

Bitte mitbringen: bequeme Sport / Badekleidung wenn vorhanden SUP-Brett, sonst 35 € Leihgebühr für den gesamten Kurs.

4 x | 6,67 UE | 60 €

25F 63226

Do, 05.06. – 26.06., 18.00 – 19.15 Uhr
WOGA Station, Badesee Birkwitz, Pratzschwitzer Str. 198, Pirna
Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin

Kurse im Wasser

Freiwasserschwimmkurs (für Erwachsene)

Schwimmen kräftigt die gesamte Körpermuskulatur auf gelenkschonende Weise und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Dieser Kurs ist für alle begeisterten Freizeitschwimmer geeignet, die bereits sicher Brustschwimmen können, sich aber mit dem Kraulstil schneller und effektiver und/oder auf dem Rücken gesünder fortbewegen möchten. Im Training stehen Trockenübungen, theoretische Grundlagen und praktische Übungen zur Arm- und Beinarbeit, Koordination sowie Atemtechnik im Mittelpunkt. Ziel ist die individuelle Verbesserung der bestehenden Schwimmtechnik und das Erlernen neuer Schwimmstile.

Bitte mitbringen: Kleingeld (ca. 5 €) für Parkgebühr.

8 x | 10,67 UE | 88 €

25F 63330

Mi, 04.06. – 23.07., 18.30 – 19.30 Uhr

WOGA Station, Badesee Birkwitz,
Pratzschwitzer Str. 198, Pirna
Reiner Mehlhorn, Personal Trainer / Schwimmtrainer

Fitness und Ausdauer

Kurse im Freien

Vom Laufeinstieg zum Fitnessjoggen

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die richtige Lauftechnik. Mit anfänglichen Walking-/Joggingintervallen werden Sie langsam an das gesunde Joggen herangeführt. Die richtige und effektive Trainingsbelastung sowie -gestaltung sind Themen in diesem Kurs, welcher sich speziell an Laufeinsteiger/-innen richtet. Am Ende sind Sie in der Lage, mind. 30 Minuten „am Stück“ durchgehend zu joggen.

Bitte mitbringen: Laufschuhe, wetterfeste Laufbekleidung.

12 x | 16 UE | 75 €

Treff: Spielplatz Stübelallee, Ecke Karcherallee
Ivo Zschätzsch, Lauf- und Athletiktrainer

25F 6401

Di, 04.03. – 27.05., 17.00 – 18.00 Uhr

25F 6402 (für Frauen)

Do, 06.03. – 12.06., 17.30 – 18.30 Uhr

Fit für den 10 km Lauf

Dieser Laufkurs richtet sich an alle, die sich in einer Gruppe mit Freude läuferisch (weiter)entwickeln und gesundheitsorientiert, verletzungsfrei und ökonomisch laufen möchten. Ziel ist es, gut vorbereitet und mit persönlichem Erfolg den nächsten 10 km-Lauf, meistern zu können. Schwerpunkte des Trainings sind Lauftechnik, Lauftempo-Findung, Tempo- und Intervalltraining, laufspezifische Kräftigungsübungen und Dehnungstechniken. Durch dieses Vorgehen erreichen Sie, unter fachlicher Anleitung, Ihre Zielgerade und gelangen auf Ihr persönliches Siegertreppchen. Die Voraussetzung für die Teilnahme ist, bereits 60 min am Stück locker joggen zu können.

Bitte mitbringen: Laufschuhe, wetterfeste Laufbekleidung.

12 x | 16 UE | 67 €

25F 6404

Di, 18.03. – 10.06., 17.30 – 18.30 Uhr

Treff: Großer Garten Lingnerallee/Lennéstr.
Dürt Gräf, M.A., Sportwissenschaftlerin

Walking / Nordic Walking für Anfänger und Wiedereinsteiger

In diesem Kurs werden Sie Schritt für Schritt in die Techniken des (Nordic) Walking eingeführt. Kondition, Arm- bzw. Stockarbeit und das Gehen in der Gruppe stehen dabei im Vordergrund. Das Herz-Kreislauf-System und die Kondition werden so allmählich verbessert.

Bitte mitbringen: Laufschuhe, Sportbekleidung, eigene Stöcke (wenn vorhanden, ansonsten kostenfrei ausleihbar, bitte vorher bei VHS bestellen).

12 x | 16 UE | 75 €

Treff: Spielplatz Stübelallee, Ecke Karcherallee
Ivo Zschätzsch, Lauf- und Athletiktrainer

25F 6405

Mi, 05.03. – 28.05., 17.45 – 18.45 Uhr

25F 6406

Fr, 07.03. – 13.06., 11.00 – 12.00 Uhr

Nordic Walking

Haben Sie Lust, wieder aktiver zu werden? Nordic Walking ist ein lockerer Ausdauersport, bei dem auch ein paar Stretching- und Kräftigungsübungen einbezogen werden. In diesem Kurs walken Sie in geselliger Runde durch die

verschiedenen Parkanlagen von Dresden und lernen die Natur als Fitnessraum kennen. Let`s go – Jeder Schritt hält fit!

Ab dem 2. Termin kann der Treffpunkt im Stadtgebiet Dresden variieren und wird im Kurs bekannt gegeben.

Die Teilnahme an einzelnen Terminen ist möglich, Gebühr 25 € pro Termin.

Bitte mitbringen: eigene Nordic Walkingstöcke, Sportoutfit, Getränk.

8 x | 10,67 UE | 100 €

25F 6407

Di, 04.03. – 29.04., 17.30 – 18.30 Uhr
Treff: Palais Großer Garten, Hauptallee 8
Johanna Hüttner, Gesundheitswanderführerin (DWV)

Gesundheitswanderkurs im Frühjahr

© Rawpixel.com – stock.adobe.com

Beim Gesundheitswandern werden kurze Wanderungen von 3 bis 5 km kombiniert mit speziellen Übungen, die deutlich das Immunsystem und die Herzkreislauffunktionen verbessern, Kraft und Ausdauer stärken und das physische und psychische Wohlbefinden aufrechterhält.

Mit einer anerkannten Wanderführerin entdecken Sie in geselliger Runde die wunderschöne Umgebung von Dresden. Gleichzeitig halten Sie sich fit und gesund.

Ab dem 2. Termin kann der Treffpunkt im Stadtgebiet Dresden variieren und wird im Kurs bekannt gegeben.

Die Teilnahme an einzelnen Terminen ist möglich, Gebühr 25 € pro Termin. Bei 5 x 75 €.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, bequeme und warme Kleidung (Zwiebelprinzip, Mütze bei Bedarf).

10 x | 33,33 UE | 120 €

25F 6408

Fr, 07.03. – 23.05., 15.00 – 17.30 Uhr
Treff: Fischhaus, Dresdner Heide
Johanna Hüttner, Gesundheitswanderführerin (DWV)

Bewegung im Stadtteil
Kennen Sie die Kaitzer Höhe?

Mit einer Höhe von 244 m bietet die Kaitzer Höhe bei guter Sicht eine wunderschöne Aussicht bis in das Elbsandsteingebirge und die Weinhänge von Pillnitz. Entdecken Sie ein weitgehend noch unbekanntes Gebiet der Stadt Dresden. Die geführte Rundwanderung hat eine Streckenlänge von ca. 7 km mit leichten An- und Abstiegen auf teilweise unbefestigten Wegen. Ein Teil der Strecke führt entlang des wildromantischen Kaitzbaches, dessen Ufer von zahlreichen Kräutern gesäumt ist. Genießen Sie die Natur und erfahren Sie, welche heilsame Wirkung in einigen Wildkräutern steckt. Die Wanderung erstreckt sich weiter bis zum Ortsteil Cunnersdorf und führt anschließend Richtung Halde. Auf deren Anhöhe befindet sich die Kaitzer Höhe und bietet einen wunderschönen Ausblick. In Kooperation mit dem Amt für Gesundheit und Prävention.

Bitte mitbringen: wetterentsprechende Kleidung, festes Schuhwerk, eine Trinkflasche mit mind. 0,5 l Wasser und Snacks für die Pausen unterwegs.

1 x | 4 UE | gebührenfrei

25F 6409

Mo, 05.05., 9.30 – 12.30 Uhr
Treff: Haltestelle Saarstraße, stadtauswärts
Eike Schulze, Amt für Gesundheit und Prävention
Melanie Vogel, Amt für Gesundheit und Prävention

Bewegung im Stadtteil
Erleben Sie den Stadtteil Weißer Hirsch mit angrenzender Heide!

Bewegung an frischer Luft fördert das allgemeine Wohlbefinden und hebt die Stimmung. Dieser heilsamen Wirkung war sich auch Dr. Heinrich Lahmann bewusst, als er am Rande der Dresdner Heide sein Sanatorium errichtete. Dieser geführte Rundgang beginnt am Dr. Lahmann-Park und führt Sie am Heiderand entlang vorbei an weiteren historischen Bauten und Villen bis zum Waldfriedhof. Namhafte Persönlichkeiten haben hier ihre letzte Ruhestätte gefunden und ein Besuch ist lohnenswert. Die angrenzende Heide lädt zu einer Fortsetzung des Rundganges über Waldwege ein. Genießen Sie die Stille der Natur und geben Sie Ihren Sinnen Raum. Achtsamkeitsübungen sorgen für ein inneres Gleichgewicht und eine verbesserte Atemwahrnehmung. Nach ca. 5 km endet der Rundgang am Konzertplatz Weißer Hirsch.

In Kooperation mit dem Amt für Gesundheit und Prävention.

Bitte mitbringen: wetterentsprechende Kleidung, festes Schuhwerk, eine Trinkflasche mit mind. 0,5 l Wasser und Snacks für die Pausen unterwegs.

1 x | 4 UE | gebührenfrei

25F 6410

Mi, 07.05., 14.00 – 17.00 Uhr

Treff: Haltestelle Plattleite, stadteinwärts
Eike Schulze, Amt für Gesundheit und Prävention
Melanie Vogel, Amt für Gesundheit und Prävention

Wandern und Outdoor-Yoga in der Sächsischen Schweiz

Was gibt es Schöneres, als sich an der frischen Luft durch malerische Landschaften zu bewegen? Die Wanderung beginnt am Bahnhof Königstein und führt entlang des Malerwegs hinauf zum Pfaffenstein. Trotz einer Gesamtstrecke von nur etwa 7 km ist eine gute Grundkondition erforderlich, da einige steile Anstiege zu bewältigen sind. Oben angekommen, können Sie eine wohltuende Yogaeinheit im Stehen genießen (eine Matte ist nicht erforderlich) an einem der zahlreichen Aussichtspunkte mit Blick auf die herbstliche Sächsische Schweiz. Im Bergrestaurant haben Sie die Möglichkeit für eine kleine Einkehr (bitte Bargeld mitbringen).

Die Tour endet wieder am Bahnhof Königstein.

Bitte mitbringen: wetterfeste Sportbekleidung und Wanderschuhe, Getränk.

1 x | 6 UE | 36 €

25F 6411

Sa, 10.05., 11.00 – 15.30 Uhr

Treff: Bahnhof Königstein
Elisabeth Scholz, Gesundheits- und Krankenpflegerin

Wandern und Achtsamkeit am Pillnitzer Elbhang

Was gibt es Schöneres, als sich an der frischen Luft durch malerische Landschaften zu bewegen? Die gemütliche Rundwanderung in diesem Kurs verläuft entlang der Pillnitzer Elbhänge. Dafür ist eine gewisse Grundkondition Voraussetzung. Unterwegs gibt es Zwischenstopps mit wohltuenden Achtsamkeitsübungen, bei denen Sie den Blick auf das malerische Elbtal genießen können. Der Kurs endet am Ausgangspunkt in Pillnitz. Hier besteht die Möglichkeit zu einer kleinen Einkehr (bitte Bargeld mitbringen) sowie dem Besuch des Schlosses und der Parkanlage (5 € Eintritt für Erwachsene).

Bitte mitbringen: Getränk, wetterfeste Sportbekleidung und Wanderschuhe.

1 x | 5,33 UE | 32 €

25F 6412

So, 20.07., 9.30 – 13.30 Uhr

Treff: Bushaltestelle, Rathaus Pillnitz
Antonia Ludwig, Diplom-Betriebswirtin / (R)Auszeit- und Achtsamkeitsmentorin / zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin

Mit allen Sinnen durch den Frühling

Wanderung für Frauen auf dem Panoramaweg Sächsische Schweiz

Entdecken Sie die Sächsische Schweiz auf dem Panoramaweg, der oberhalb des malerischen Kirnitzschtals verläuft. Lassen Sie sich von einzigartigen Ausblicken verzaubern und spüren Sie den Frühling mit allen Sinnen! Unterwegs laden Impulse und Reflexionsfragen dazu ein, die Wanderung zu einer kleinen „Rauszeit“ für Körper und Geist zu machen – eine Gelegenheit, inmitten der Natur zur Ruhe zu kommen. Der ca. 7 km lange Weg ist gut begehbar und führt zunächst durch Wald, später über weite Wiesen. Für die kurzen Anstiege (ca. 5 – 10 Minuten) ist eine normale Kondition erforderlich. Der Abstieg ins Kirnitzschtal erfolgt in der Nähe des Hotels „Forsthaus“, wo die Wanderung endet. Nach der Exkursion können Sie individuell zum Lichtenhainer Wasserfall weiterwandern und mit der Kirnitzschtalbahn zurück nach Bad Schandau fahren. Alternativ ist auch eine Rückfahrt ab dem Forsthaus möglich (ÖPNV oder Kirnitzschtalbahn, der Ticketpreis ist separat zu entrichten).

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wettergemäße Kleidung, Wasser, eigene Rucksackverpflegung, Sitzkissen.

1 x | 7 UE | 42 € (Gebühr nicht ermäßigbar!)

25F 6413

Do, 01.05., 9.30 – 14.45 Uhr

Treff: Markt Bad Schandau
Antonia Ludwig, Diplom-Betriebswirtin / (R)Auszeit- und Achtsamkeitsmentorin / zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin

Antonia Ludwig

Ich bin gebürtige Pirnaerin und habe das Wandern quasi in die Wiege gelegt bekommen. Nun gebe ich als zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin meine Begeisterung für die Natur vor allem an Frauen weiter und nehme diese mit auf eine „Reise vor die Haustür". Das Besondere an den Wander-Workshops ist der Mix aus aktiver Erholung, Reflexion und Achtsamkeit, um bei sich selbst anzukommen und Kraft zu tanken. Ich biete meine Kurse über die VHS an, weil ich hoffe, darüber viele Menschen ansprechen zu können und ihnen hilfreiche Impulse für ihren Alltag geben zu können.

Gesunder Geist – gesunder Körper
Wander-Workshop für Frauen

Diese Wanderung abseits der üblichen Pfade bietet Ihnen die Gelegenheit, in achtsame Verbindung mit der Natur und sich selbst zu kommen. In der Stille des Waldes und auf den sanften Hügeln können Sie innehalten und über Ihre eigenen Gedanken und Gewohnheiten nachdenken. Welche Routinen prägen Ihren Alltag, und in welchen Bereichen schränken Sie sich selbst ein? Diese Reflexionen laden zu einer vertieften Selbstwahrnehmung ein.

In einer geschützten Atmosphäre unter Frauen entsteht ein Raum für offenen Austausch und persönliche Themen. Der Wander-Workshop regt dazu an, sich mit Impulsen und Reflexionsfragen auseinanderzusetzen. In der Bewegung und umgeben von Natur können Gedanken freier fließen, sodass Sie mit neuer Klarheit und frischer Energie in den Alltag zurückkehren.

Die Route führt von Wehlen nach Naundorf, vorbei an den markanten Bären- und Rauensteinen, und endet in Rathen. Der Weg ist breit und gut begehbar, führt überwiegend durch Wald und Wiesen und erfordert eine normale Kondition für moderate Anstiege von etwa 10 bis 15 Minuten.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wettergemäße Kleidung, Wasser, eigene Rucksackverpflegung, Sitzkissen

1 x | 6 UE | 48 € (Gebühr nicht ermäßigbar!)

25F 64135

So, 27.04., 9.30 – 14.00 Uhr

Treff: Bahnhof Wehlen

Antonia Ludwig, Diplom-Betriebswirtin / (R)Auszeit- und Achtsamkeitsmentorin / zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin

Ganzkörperkräftigungstraining mit smoveys® im Park

Die smoveys® sind Fitness- und Therapiegeräte, geeignet für Jede(n): für Alt und Jung, für Sportbegeisterte und auch für alle, die sportlich wieder aktiv werden wollen. Der gesamte Körper wird angeregt und fit gemacht. Durch die Vibration der sich bewegenden kleinen Stahlkugeln in einem Spiralschlauch wird nicht nur die Hauptmuskulatur, sondern auch die Tiefenmuskulatur angeregt, was das Training ungewöhnlich effektiv macht.

Kursgebühr inkl. smoveys®

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk.

6 x | 12 UE | 63 €

25F 6414

Do, 03.04. – 05.06., 17.15 – 18.45 Uhr

Treff: Großer Garten, Brücke am Carolaschlößchen

Katrin Morgana, smoveyCOACH

WOGout®SUP Fitness auf dem Wasser

Dieser Kurs vereint funktionale, athletische Übungen aus der GroupFitness und dem Kraftsport auf dem Stand Up Paddle Board. Erleben Sie ein intensives Training mit motivierender Musik mitten in der Natur – besser und effektiver geht's nicht!

Vorerfahrungen im Stand Up Paddling sind nicht nötig. Es ist der perfekte Einsteigerkurs.

Bitte mitbringen: bequeme Sport- oder Badekleidung, wenn vorhanden SUP-Brett, sonst 35 € Leihgebühr für den gesamten Kurs.

4 x | 6,67 UE | 60 € (Gebühr nicht ermäßigbar)

25F 6415

Di, 03.06. – 24.06., 18.00 – 19.15 Uhr

WOGA Station, Badesee Birkwitz,
Pratzschwitzer Str. 198, Pirna

Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin

Fitness-Kurse

Herz aktiv – Ausdauertraining für Herz und Kreislauf 60 plus

Dieses Training beinhaltet vielfältige Übungen nach abwechslungsreicher Musik mit Hand- und Hilfsgeräten zur Kräftigung der gesamten Muskulatur und zur Anregung und Stabilisierung der Herz-Kreislauftätigkeit. Zudem werden viele Anregungen für das häusliche Üben gegeben.

Bitte mitbringen: Handtuch, Theraband, Trinkflasche.

25F 6416

12 x | 16 UE | 75 €

Di, 04.03. – 20.05., 16.00 – 17.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10
Christa Strandt, Dipl.-Sportl.

25F 6417

4 x | 5,33 UE | 24 €

Di, 03.06. – 24.06., 16.30 – 17.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10
Christa Strandt, Dipl.-Sportl.

25F 6418

12 x | 16 UE | 75 €

Di, 04.03. – 20.05., 17.10 – 18.10 Uhr

VHS, Annenstr. 10
Christa Strandt, Dipl.-Sportl.

25F 6419

4 x | 5,33 UE | 24 €

Do, 07.08. – 28.08., 10.00 – 11.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10
Christa Strandt, Dipl.-Sportl.

25F 6420

12 x | 16 UE | 75 €

Do, 06.03. – 05.06., 15.00 – 16.00 Uhr

VHS, Probensaal am Panometer, Kleiner Saal, Gasanstaltstr. 10
Christa Strandt, Dipl.-Sportl.

25F 6421

3 x | 4 UE | 18 €

Do, 12.06. – 26.06., 15.00 – 16.00 Uhr

VHS, Probensaal am Panometer, Kleiner Saal, Gasanstaltstr. 10
Christa Strandt, Dipl.-Sportl.

Strong Nation (HIIT Workout)

Ein hochintensives Intervalltraining mit Musik

Dieses Workout kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Schnellkrafttraining. Auch Kampfsportelemente sind enthalten, bei denen die Teilnehmenden mit der Faust oder mit dem Ellbogen in die Luft boxen oder mit dem Fuß kicken. Das schweißtreibende kraftvolle Konditionstraining, das den gesamten Körper fordert, beinhaltet zusätzlich Bodenübungen, um die Körpermitte intensiv zu trainieren.

Das Besondere an diesem Kurs ist die Musik, deren Beats und Effekte genau auf das Training abgestimmt sind. Es müssen keine Wiederholungen gezählt werden, weil zum Beat trainiert wird. Die Kombination aus hochintensivem Workout und Muskelaufbau steigert den Kalorienverbrauch während des gesamten Trainings und hat einen höheren Nachbrenneffekt zur Folge.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

VHS, Helbigsdorfer Weg 1
Nicole Roth, Fitnesstrainerin / Circl Mobility Instructor

25F 6423

16 x | 21,33 UE | 110 €

Mi, 05.03. – 25.06., 16.00 – 17.00 Uhr

25F 6424

3 x | 4 UE | 20 €

Mi, 13.08. – 27.08., 16.00 – 17.00 Uhr

HIIT THE BEAT®

Workout-Mix

Das HIIT-THE-BEAT-Konzept bietet eine einzigartige Kombination aus hochintensivem Intervalltraining, funktionalen Übungen und motivierender Musik, die passgenau zum Rhythmus von 100 bpm produziert wurde. Alle Moves gibt es in verschiedenen Varianten, so dass Anfänger nicht über- und Fortgeschrittene nicht unterfordert werden.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

VHS, Annenstr. 10
Nicole Roth, Fitnesstrainerin / Circl Mobility Instructor

25F 6425

16 x | 21,33 UE | 110 €

Mi, 05.03. – 25.06., 19.00 – 20.00 Uhr

25F 6426

3 x | 4 UE | 20 €

Mi, 13.08. – 27.08., 19.00 – 20.00 Uhr

After Work Bootcamp

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich richtig auspowern wollen. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder der Langhantel lassen das Körperfett schmelzen, bauen Muskeln an den Stellen auf, wo es gewünscht ist und steigern das eigene Wohlgefühl. Damit ist der perfekte Wochenstart garantiert.

Bitte bereithalten: Sportbekleidung, Sporthandtuch, Getränk

15 x | 20 UE | 143 €

25F 6427

Mo, 03.03. – 23.06., 18.15 – 19.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10
Steven Greul, M.A. Sportwissenschaftler / B.A. Fitnessökonom

Fitness für alle (Videobasierter Online-Kurs)

Schnupperkurs

Sie wollten immer schon einmal wissen, ob ein videobasierter Fitness-Online-Kurs in Ihren Alltag passt? Eine Woche lang und zudem kostenfrei haben Sie in diesem Schnupperkurs die passende Gelegenheit dazu. Ihnen steht ein Video zur Verfügung, welches Sie jederzeit und unbegrenzt über die vhs-cloud streamen können.

In diesem videobasierten Onlinekurs steht das dynamische Ganzkörpertraining durch die Kombination aus Ausdauertraining und Kräftigungsübungen mit Eigengewicht im Vordergrund. Der Übungsaufbau in den Videos ist nach verschiedenen Fitnesslevels eingeteilt. Zielsetzung ist die Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskelausdauer. Das abwechslungsreiche Allroundtraining für Männer und Frauen hält Sie fit für den Alltag.

Bitte bereithalten: Matte und bequeme Sportbekleidung

1 x | 1 UE | gebührenfrei

25F 6435

Mo, 17.02.

online
Martin Nitzsche, Group Fitness Instructor

Fitness für alle (Videobasierter Online-Kurs)

Durch Schichtwechsel, Alltagstermine und unvorhergesehene Verpflichtungen gestaltet sich eine Teilnahme an einem regelmäßigen Kursprogramm der VHS Dresden gelegentlich schwierig? Dieser Kurs bietet Ihnen räumliche und zeitliche Flexibilität. Ihnen wird in den ersten 4 Wochen, jeden Montag, ein neues 45-minütiges Video zur Verfügung gestellt, welches Sie bis Kursende jederzeit und unbegrenzt nutzen können. Ausreden haben demzufolge keine Chance. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Bitte bereithalten: Matte und bequeme Sportbekleidung

4 x | 4 UE | 14 €

25F 6436

Mo, 17.03. – 17.06.

online
Martin Nitzsche, Group Fitness Instructor

Fitness für alle

In diesem Kurs steht das dynamische Ganzkörpertraining im Vordergrund. Es kombiniert Ausdauertraining, Kräftigungs-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und einfachen Kleingeräten. Das abwechslungsreiche Allroundtraining ist sowohl für Männer als auch für Frauen geeignet.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch.

15 x | 20 UE | 143 €

25F 6437

Mo, 03.03. – 23.06., 17.00 – 18.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10
Steven Greul, M.A. Sportwissenschaftler / B.A. Fitnessökonom

Zeichenerklärung:

Kurs am Standort Gorbitz

Videobasierter Online-Kurs: *Für die Teilnahme empfehlen wir einen PC oder Laptop mit Internetzugang (mindestens 6 Mbit/s Übertragungsrate), einen aktuellen Browser (Chrome oder Mozilla Firefox) und die Möglichkeit der Audio-Ausgabe (Boxen, Lautsprecher).*
Den Zugang zum Kurs auf unserer Lernplattform vhs.cloud erhalten Sie i. d. R. einen Werktag vorher.
Sollten Sie noch nicht in der vhs.cloud gearbeitet haben, so legen wir für Sie mit Ihrer E-Mail-Adresse ein Benutzerkonto an. Die Registrierungsdaten erhalten Sie in einer persönlichen E-Mail.
Ab Kursbeginn steht Ihnen jede Woche ein neues Kurs-Video (Lernbaustein) zur Verfügung.

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten Bewegungsmangel, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Gewandtheit, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit werden verbessert. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert.

Bitte mitbringen: Sportsachen, Handtuch.

12 x | 16 UE | 83 €

VHS, Probensaal am Panometer, Großer Saal, Gasanstaltstr. 10
Johannes Treß, Trainer

25F 6439

Mo, 10.03. – 02.06., 19.30 – 20.30 Uhr

25F 6440

Mi, 12.03. – 04.06., 10.00 – 11.00 Uhr

Fitness auf dem Stuhl

Dieser Kurs ist für Menschen mit Bewegungseinschränkungen konzipiert, die dennoch Lust haben, aktiv zu sein. Ob für Jung oder Alt – mit den Übungen auf und an dem Stuhl werden Freude, Kraft, Elastizität, Atem und Entspannung somit die Gesundheit und Lebensfreude gefördert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

VHS, Annenstr. 10
Claudia Gründer, Yogalehrerin / Kursleiterin Waldbaden / Meditationslehrerin (Advanced/Business)

25F 6441

14 x | 18,67 UE | 96 €

Mo, 03.03. – 23.06., 10.45 – 11.45 Uhr

25F 6442

6 x | 8 UE | 43 €

Mo, 30.06. – 04.08., 10.45 – 11.45 Uhr

Aerobic und Fitnessdance

Brazilian Zouk – Tanzfitness
(Schnupperkurs)

Der Brazilian Zouk Tanzfitnesskurs richtet sich an alle, die unabhängig von Vorkenntnissen Interesse an diesem leidenschaftlichen brasilianischen Tanzstil haben. Der Kurs ist speziell für Anfängerinnen und Anfänger konzipiert und bietet eine Einführung in die Grundlagen des brasilianischen Zouk-Tanzes. Der Tanzstil ist ein Partnertanz und ist gekennzeichnet durch große fließende Bewegungen.

Während des Kurses werden Sie die Möglichkeit haben, die rhythmischen Bewegungen und die sinnliche Dynamik des Zouk-Tanzes zu erlernen. Sie werden Schritt für Schritt an verschiedene Tanzschritte und -kombinationen herangeführt und dabei von einer qualifizierten Zouk-Tanzlehrerin angeleitet.

Wenn Sie neugierig sind, den Zouk-Tanz auszuprobieren und in die Welt dieses faszinierenden Tanzstils einzutauchen, dann zögern Sie nicht, sich für den Kurs anzumelden. Es wird eine bereichernde Erfahrung sein, die Ihre Leidenschaft für das Tanzen wecken kann und Ihnen ein völlig neues Körpergefühl vermittelt.

Obwohl dies ein Partnertanz ist, brauchen Sie keinen Partner/keine Partnerin mitzubringen.j

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe mit wenig Profil oder Socken.

1 x | 4 UE | 20 €

VHS, Annenstr. 10
Mirjam Tietz, Fitnesstrainerin

25F 6447

Sa, 22.03., 14.00 – 17.00 Uhr

25F 6448

Sa, 17.05., 14.00 – 17.00 Uhr

Capoeira

Capoeira vereint Bewegung, Rhythmus und Ausdruck. Dieser brasilianische Kampfsport kombiniert Tanz, Akrobatik und Kampfkunst zu einem dynamischen Erlebnis, das Grenzen überwinden lässt und neue Energie entfaltet. In diesem Kurs stehen die Grundlagen der Capoeira im Mittelpunkt. Der Einstieg beginnt mit dem Grundschritt sowie einfachen Angriffs- und Verteidigungsbewegungen, gefolgt von ersten akrobatischen Elementen. Vorkenntnisse sind nicht

erforderlich – die Freude an Bewegung und Neugier auf Neues genügen. Auch die rhythmische Seite der Capoeira wird erkundet: Die kraftvolle afrobrasilianische Musik begleitet die Bewegungen und lässt den Rhythmus spürbar werden. Am Ende des Kurses kommt alles zusammen in der „Roda", dem traditionellen Capoeira-Kreis, der zum gemeinsamen Spielen einlädt und die Energie der Gruppe erlebbar macht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk.

10 x | 13,33 UE | 69 €

25F 6449

Mo, 10.03. – 19.05., 18.30 – 19.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10
Mirjam Tietz, Fitnesstrainerin

ChiYoga DANCE

ChiYoga DANCE verbindet die Magie des Tanzes mit der Energie des Yoga. In diesem Kurs wird eine Choreografie erarbeitet, wobei tänzerische Elemente und Yogaflows miteinander verschmelzen. Tragendes Element ist hierbei die Musik, mal langsam, sinnlich und berührend, mal schnell, fröhlich und mitreißend. Kleine Warm-Up-Sequenzen wärmen den Körper auf, lassen den Alltag vergessen und fokussieren den Geist auf das Hier und Jetzt.

© Kalim – stock.adobe.com

Vorerfahrungen im Tanz und/oder im Yoga sind von Vorteil, aber nicht notwendig.

Bitte mitbringen: bequeme, sportliche Kleidung, Anti-Rutschsocken, Getränk.

VHS, Annenstr. 10
Katja Kümmel, Kursleiterin für ChiYoga DANCE und TriloChi / Yogalehrerin

25F 6450 (Schnupperkurs)

1 x | 2 UE | 14 €

Mo, 10.03., 17.15 – 18.45 Uhr

25F 6452

5 x | 8,33 UE | 53 €

Mo, 17.03. – 14.04., 17.30 – 18.45 Uhr

ChiYoga DANCE – Frühlingsevent

Raus aus dem Winterschlaf, rein in den Frühling! Nicht nur die Natur erwacht – auch der Körper darf sich wieder lebendig, wach und voller Kreativität fühlen. ChiYoga DANCE verbindet, getragen von der Musik, die Magie des Tanzes mit der Energie des Yoga. Ganz im Sinne des Frühlings werden 2 – 3 Warm-Up-Sequenzen und anschließend eine Choreographie erarbeitet und am Kursende alles zusammengeführt.

Bitte mitbringen: bequeme, sportliche Kleidung, Anti-Rutschsocken, Getränk, kleinen Snack für zwischendurch.

1 x | 3 UE | 21 €

25F 6451

Sa, 05.04., 10.00 – 12.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10
Katja Kümmel, Kursleiterin für ChiYoga DANCE und TriloChi / Yogalehrerin

Tanz Qi Gong und Tai-Chi im freien Fluss

Tanz trifft Qi Gong und Taijiquan. Ein Erlebnis zur Entdeckung der Harmonie fließender Bewegungen. Es treffen sich Tai Chi, Qi Gong, die Grundsätze der Bewegungslehre und eine Prise Tanz. Besonders gepflegt wird das Spiel zwischen beiden Körperseiten sowie zwischen Oberkörper und den unteren Gliedmaßen, wie eine tanzende Spirale im Raum.

Keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe/Socken und Getränk.

VHS, Annenstr. 10
Martina Morasso, Ballettmeisterin / Dipl.- Choreografin / Theaterwissenschaftlerin

25F 6453

6 x | 12 UE | 63 €

Fr, 07.03. – 11.04., 17.30 – 19.00 Uhr

25F 6454

5 x | 10 UE | 53 €

Fr, 09.05. – 13.06., 17.30 – 19.00 Uhr

Burn-it-up
Bodystyling mit Dance-Fitness

Der Kurs bietet alles, was Sie benötigen: gezielten Aufbau von Rücken-, Bauch-, Po-, Schulter- und Armmuskulatur zu fetziger Musik. Abgerundet wird das Programm durch Dehn- und Muskelentspannungsübungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk, gute Laune.
17 x | 28,33 UE | 130 €

25F 6455

Di, 04.03. – 29.07., 18.00 – 19.15 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Billy Ross, Tanzlehrer für Ballett, modern & jazz dance

Dance-Aerobic

Mit viel Musik, Rhythmus und jeder Menge Spaß wird jede Woche eine neue Zumba-Choreografie aus den Bereichen Funk, Hip Hop, Merengue, Salsa, Reggaeton und Pop vermittelt. Zwischendurch, zur Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und der Fettverbrennung, kommen Elemente aus dem Intervalltraining Strong by Zumba zum Einsatz, wobei auch die Koordination und die Beweglichkeit geschult werden. Am Ende der Kursstunden gibt es ein Cool down und Dehnung aller beanspruchten Muskelgruppen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk.
13 x | 17,33 UE | 90 €

25F 6457

Mi, 05.03. – 18.06., 18.45 – 19.45 Uhr
103. Grundschule, Turnhalle, Hohnsteiner Str. 8
Dr. Katrin Dumalin-Kliesow, Zumbainstructor / Aerobictrainerin

Weitere Tanzkurse
siehe ab Seite 112

Step-Aerobic

Step-Aerobic ist ein ideales Fitness-Programm, welches Bewegung, Spaß und Rhythmus verbindet. Es vereint klassische Elemente mit athletischen Übungen wiejLiegestützen, Burpees und auch Übungen mit Gewicht. Konzipiert ist es als HIIT (High Intensity Intervall Training) und ist somit das perfekte Cardio-Workout, das gleichzeitig viel Spaß mit sich bringt.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk.
12 x | 20 UE | 93 €

25F 6458

Do, 27.03. – 26.06., 18.30 – 19.45 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Jascha Jahns, Step-Aerobic-Kursleiter

Drums Alive®
Das besondere Cardiotraining

Zwei Trommelsticks, ein Gymnastikball und Musik mit pulsierendem Rhythmus! Das Ganzkörperworkout verbindet dynamische Trommelbewegungen mit traditionellen Aerobic-Elementen zu einem Fitnesserlebnis der ganz besonderen musikalischen Art. Die Choreografien sind darauf ausgerichtet, sowohl die physische als auch die mentale Fitness zu steigern und die Fettverbrennung anzukurbeln. Drums Alive steckt voller motivierender Musik und Trommelrhythmen, die den Körper in Bewegung bringen und ganz einfach Spaß machen. Die Session endet mit Elementen zur Kräftigung der Körpermitte sowie einem Entspannungsteil.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Getränk.
5 x | 8,33 UE | 49 €
VHS, Annenstr. 10
Romy Engers, Drums Alive Instructor

25F 6459

Mi, 05.03. – 02.04., 16.30 – 17.45 Uhr

25F 6460

Mi, 09.04. – 14.05., 16.30 – 17.45 Uhr

Pole-Fitness

Pole-Fitness ist eine Mischung aus Krafttraining, Tanz und Akrobatik, die speziell darauf abzielt, Ihre Stärke, Flexibilität und Koordination zu verbessern. Dieser Kurs eignet sich für Anfängerinnen, egal welchen Fitnesslevels. Die Grundlagen an der Pole werden gemeinsam erlernt, von „Spins“, „Shapes“ bis hin zu kleinen Choreografien. Außerdem werden das Körpergefühl und die positive Körperwahrnehmung gestärkt. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs ausschließlich für Frauen gedacht ist, um eine Umgebung zu schaffen, in der sich alle sicher und wohl fühlen.

Bitte mitbringen: kurze Sporthose, ausreichend Getränke, ein kleines Mikrofaserhandtuch zum Reinigen der Stange
VHS, Probensaal am Panometer, Kleiner Saal, Gasanstaltstr. 10

25F 64602

6 x | 10 UE | 73 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)
Fr, 07.03. – 11.04., 15.45 – 17.00 Uhr
Marie Zweifel, Polefitness-Trainerin

25F 64603

6 x | 10 UE | 73 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

Fr, 09.05. – 20.06., 15.45 – 17.00 Uhr
Marie Zweifel, Polefitness-Trainerin

25F 64605

6 x | 10 UE | 73 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

Fr, 07.03. – 11.04., 17.00 – 18.15 Uhr
Marie Zweifel, Polefitness-Trainerin

25F 6461

6 x | 12 UE | 87 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

Mo, 03.03. – 07.04., 18.00 – 19.30 Uhr
Elisabeth Scholz, Gesundheits- und Krankenpflegerin

25F 64607 (für leicht Fortgeschrittene)

6 x | 10 UE | 73 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

Fr, 09.05. – 20.06., 17.00 – 18.15 Uhr
Marie Zweifel, Polefitness-Trainerin

25F 6462 (Aufbaukurs)

6 x | 12 UE | 87 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

Mo, 14.04. – 02.06., 18.00 – 19.30 Uhr
Elisabeth Scholz, Gesundheits- und Krankenpflegerin

25F 6463 (Schnupperkurs)

1 x | 4 UE | 35 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

Sa, 08.03., 10.00 – 13.00 Uhr
Elisabeth Scholz, Gesundheits- und Krankenpflegerin

25F 6464 (Schnupperkurs)

1 x | 2,67 UE | 23 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

Sa, 03.05., 11.00 – 13.00 Uhr
Marie Zweifel, Polefitness-Trainerin

25F 6465 (Schnupperkurs)

1 x | 4 UE | 35 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

Sa, 24.05., 10.00 – 13.00 Uhr
Elisabeth Scholz, Gesundheits- und Krankenpflegerin

Pole-Fitness
Choreografie-Workshop

Im Mittelpunkt dieses Workshops steht die Verbindung zwischen Musik und Bewegung an der Pole. Gemeinsam wird eine Choreografie erarbeitet, die kraftvolle und fließende Elemente des Pole-Dance miteinander vereint. Schritt für Schritt erlernen Sie verschiedene Moves und Übergänge, die später zu einer harmonischen Abfolge zusammengeführt werden. Der Workshop richtet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse im Pole-Fitness besitzen und ihre tänzerische Ausdruckskraft weiterentwickeln möchten.

Bitte mitbringen: kurze Sporthose, ausreichend Getränke, ein kleines Mikrofaserhandtuch zum Reinigen der Stange.

1 x | 3,33 UE | 29 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

VHS, Probensaal am Panometer, Kleiner Saal, Gasanstaltstr. 10
Marie Zweifel, Polefitness-Trainerin

25F 6466

Sa, 15.03., 10.30 – 13.00 Uhr

25F 6467

Sa, 07.06., 10.30 – 13.00 Uhr

Pole-Fitness
Invert-Workshop

In diesem Workshop steht der Invert im Mittelpunkt – eine grundlegende Technik, die den Einstieg in die Welt des Kopfüber-Trainings im Pole-Fitness ermöglicht. Die Teilnehmenden erlernen Schritt für Schritt die Technik, Kraft und Körperkontrolle, die für einen sicheren und effektiven Einstieg in den Invert erforderlich sind. Zu Beginn werden gezielte Vorbereitungsübungen durchgeführt, um die benötigte Muskulatur aufzubauen. Im Anschluss daran wird die Technik des Inverts erarbeitet, wobei sowohl die Bewegung als auch die Körperspannung im Detail besprochen und geübt werden. Dieser Workshop eignet sich für alle, die ihre Invert-Technik sicher aufbauen oder verbessern möchten. Vorerfahrungen im Pole-Fitness sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich, da die Übungen an das jeweilige Level der Teilnehmenden angepasst werden.

© Vlacheslav Yakobchuk – stock.adobe.com

Bitte mitbringen: kurze Sporthose, ausreichend Getränke, ein kleines Mikrofaserhandtuch zum Reinigen der Stange.

1 x | 2,67 UE | 23 €

25F 6468 (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

Sa, 12.04., 11.00 – 13.00 Uhr

VHS, Probensaal am Panometer, Kleiner Saal, Gasanstaltstr. 10
Marie Zweifel, Polefitness-Trainerin

Double-Pole-Fitness (Schnupperkurs)

Workshop

Erleben Sie Pole Dance mal anders – zu zweit! Im Double-Pole-Workshop erlernen Sie gemeinsam mit einer Partnerin/einer Freundin beeindruckende Tricks und elegante Posen an der Pole Stange. Dabei liegt der Fokus auf der Zusammenarbeit und dem perfekten Zusammenspiel. Ganz egal, ob Sie Anfängerinnen sind oder bereits Vorerfahrungen haben – gemeinsam macht das Training doppelt so viel Spaß!

Anmeldung nur zu zweit!

Bitte mitbringen: kurze Sporthose, ausreichend Getränke, ein kleines Mikrofaserhandtuch zum Reinigen der Stange.

1 x | 3 UE | 24 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

25F 6469

Sa, 14.06., 10.00 – 12.15 Uhr

VHS, Probensaal am Panometer, Kleiner Saal, Gasanstaltstr. 10

Elisabeth Scholz, Gesundheits- und Krankenpflegerin Marie Zweifel, Polefitness-Trainerin

Hula-Hoop-Kurs (ab 12 Jahre)

Jedes Kind kennt IHN und doch können ihn die meisten Menschen nicht auf Anhieb auf den Hüften halten: den Hula Hoop. Das möchte die Kursleiterin zusammen mit den Teilnehmenden ändern! In diesem Kurs wird ergründet, wie schnell man es lernen kann, wie gut so ein Reifen die eigene Körperwahrnehmung und Bewegungserfahrung schult und welche außergewöhnlichen kreativen Möglichkeiten zur Bewegung ein Hula Hoop sonst noch so zu bieten hat. Im Mittelpunkt stehen eine entspannte Atmosphäre, gemeinsames Kennenlernen, erste Grundlagen mit dem bunten Reifen am Körper, erste Tricks und die gekonnte Zusammensetzung der Variationen, um zu beginnen, mit dem Hula Hoop das Tanzen völlig neu zu lernen – denn Hula Hoop kann jeder!

© Christiane Lingat

Die Reifen werden für die Kurszeit für 20 € zur Verfügung gestellt und sind am ersten Kurstag in bar der Kursleitung auszuhändigen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk, 20 € Reifen-Miete.

14 x | 18,67 UE | 110 €

Schule für Körperbehinderte, Turnhalle, Fischhausstr. 12

Christiane Lingat, Zirkuspädagogin / Hula-Hoop-Trainerin

25F 6471 (für Anfänger ohne Vorkenntnisse)

Do, 06.03. – 26.06., 16.30 – 17.30 Uhr

25F 6472 (für Anfänger mit Vorkenntnisse)

Do, 06.03. – 26.06., 19.30 – 20.30 Uhr

25F 6473 (für Fortgeschrittene)

Do, 06.03. – 26.06., 17.30 – 18.30 Uhr

25F 6474 (Advanced)

Do, 06.03. – 26.06., 18.30 – 19.30 Uhr

Latin Dance Fitness für Ältere und Einsteiger am Vormittag

Latin Dance Mix für Ältere ist ein Tanz-Workout zu lateinamerikanischen Klängen, welches sich an die Bewegungsbedürfnisse von Junggebliebenen richtet.

In jeder Stunde wird Schritt für Schritt eine kleine Choreografie mit Elementen aus Merengue, Bachata, Salsa und Samba erarbeitet. Die Bewegungen schulen nicht nur das Koordinationsvermögen sondern verbessern die Kondition und fördern die Leistungsfähigkeit. Der Kurs ist für alle geeignet, die Spaß an altersgerechten dynamischen und rhythmischen Bewegungen haben.

Für diesen Kurs sind keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: leichte Trainings- oder Laufschuhe. mit wenig Profil, bequeme sportliche Kleidung, Getränk.

15 x | 20 UE | 103 €

25F 6475

Mi, 12.03. – 25.06., 09.45 – 10.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Tatiana Martinez Ramos, Zumbainstructor / Tanzlehrerin

Tanz-Fitness mit Muskelkräftigung

In diesem Kurs stehen leichte Schrittkombinationen zur Musik im Vordergrund mit Zumbaelementen. Zudem geht´s an die Kräftigung des gesamten Körpers. Der Kurs endet mit der Dehnung der trainierten Muskulatur. Der Kurs

ist für alle, die Spaß an der Bewegung haben, ihre Kraft und Ausdauer trainieren und Kalorien verbrennen wollen.

Bitte mitbringen: leichte Trainings- oder Laufschuhe mit wenig Profil, bequeme sportliche Kleidung, Getränk.

11 x | 14,67 UE | 76 €

25F 6476

Di, 04.03. – 03.06., 17.45 – 18.45 Uhr

VHS, Probensaal am Panometer, Großer Saal, Gasanstaltstr. 10

Antje Fischer, Groupfitness-Trainerin

Zumba®-Fitness

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das sich aus internationaler Musik und verschiedensten Tanzströmungen zusammensetzt. Das dynamische, begeisternde und effektive Training verbessert die Ausdauer und dient dem Muskelaufbau von Gesäß, Beinen, Armen, Körpermitte und Bauchmuskeln. Im Vordergrund steht nicht die Perfektion, sondern der Spaß an der Bewegung und der Musik.

Zumba®-Fitness

Bitte mitbringen: leichte Trainings- oder Laufschuhe mit wenig Profil, bequeme sportliche Kleidung, Getränk.

VHS, Annenstr. 10

Tatiana Martinez Ramos, Zumbainstructor / Tanzlehrerin

25F 6479

15 x | 20 UE | 103 €

Di, 11.03. – 24.06., 09.30 – 10.30 Uhr

25F 6482

12 x | 16 UE | 83 €

Fr, 07.03. – 27.06., 17.00 – 18.00 Uhr

25F 6483

12 x | 16 UE | 83 €

Fr, 07.03. – 27.06., 18.05 – 19.05 Uhr

25F 6484

12 x | 16 UE | 83 €

Fr, 07.03. – 27.06., 19.15 – 20.15 Uhr

Zumba® und Workout

Dieser Kurs vereint Zumba zur Verbesserung der Ausdauer und ein Bauch, Beine, Po-Training zur gezielten Kräftigung.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, leichte Trainings- oder Laufschuhe mit wenig Profil, bequeme sportliche Kleidung, Getränk.

12 x | 24 UE | 123 €

25F 6485

Di, 01.04. – 24.06., 18.30 – 20.00 Uhr

BSZ Technik, Turnhalle, Gerokstr. 22

Onari Massiel Melián Hoepping, Zumbainstructor

Fit in den Abend mit RückenFit und Zumba

Das Workout Fit in den Abend beinhaltet unter anderem gezielte Übungen zur Förderung einer rückengerechten Haltung, funktionellen Kräftigung, Mobilisation und Dehnung.

Das ergänzende Tanz-Fitness-Workout Zumba ist ein effektives Ausdauertraining nach Musik, welches Lebensfreude, Spaß an der Bewegung und Musik vermittelt.

Bitte mitbringen: leichte Trainings- oder Laufschuhe mit wenig Profil, bequeme sportliche Kleidung, Getränk, Handtuch.

14 x | 18,67 UE | 96 €

25F 6487

Mi, 05.03. – 25.06., 19.15 – 20.30 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Annekatrin Rudolph, Zumbainstructor / Übungsleiterin

Entspannung und Massage

Entspannungstechniken

Aktive Entspannung mit Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR)

In diesem Kurs erlernen Sie ein effektives Entspannungsverfahren zur Steigerung des Wohlbefindens durch aktive Tiefenmuskelentspannung. Es führt zur intensiven Wahrnehmung der körperlichen Anspannungs- und Entspannungsphasen und ist leicht in Ihren Alltag zu integrieren. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die z. B. Bluthochdruck, Stress, Konzentrationsstörungen, Spannungskopfschmerz und Schlafstörungen haben.

Der Kurs beinhaltet das Erlernen dieses Verfahrens, sowie Atemübungen und Entspannungsreisen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. kleines Kissen.

4 x | 4 UE | 24 €

25F 6501

Mi, 23.04. – 14.05., 17.00 – 17.45 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Claudia Winkler, Heilpraktikerin

Progressive Muskelrelaxation (PMR) und Traumreisen

Möchten Sie in Traumwelten entschweben und gleichzeitig etwas für Ihre Entspannung tun? In diesem Kurs lernen Sie, sich mit passiven und aktiven Technikenjzu entspannen und erhalten einen ersten Einblickjin die Progressive Muskelentspannung. Bei dieser Technik werden verschiedene Muskelgruppen nacheinander angespannt und wieder entspannt. Verkrampfungen und Verhärtungen verschiedener Muskelbereiche lernen Sie, im Alltag leichter zu spüren und durch gezielte Übungen selbst zu lösen.

Zum Ausklang werden Traumreisen unternommen, bei denen Sie sich gedanklich an ferne Orte und angenehme Plätze versetzen können oder sich einfach wie ein Kind fühlen können. Dadurch wird der Entspannungseffekt verstärkt.

Bitte mitbringen: warme Socken, Decke, kleines Kissen, Stift und Notizbuch.

4 x | 8 UE | 43 €

25F 6502

Di, 04.03. – 01.02., 19.00 – 20.30 Uhr
VHS, Helbigsdorfer Weg 1
Dr. Paula Aleksandrowicz, Soziologin / systemische Beraterin

Gelassen und stark im Alltag

Stressbewältigung für Alleinerziehende

Alleinerziehende Elternteile erleben im Alltag oft besondere Herausforderungen, die zu anhaltendem Stress führen können. In diesem Kurs lernen Sie, Stressauslöser zu erkennen, Ihre Gedanken und Gefühle besser zu verstehen und wirksame Selbsthilfestrategien anzuwenden. So bauen Sie Stress ab und gestalten Ihren Alltag ruhiger und gelassener.

Der Austausch in der Gruppe stärkt Ihre Wahrnehmung und Reflexion. Mit Achtsamkeit und neuen Strategien entwickeln Sie innere Stärke und Sicherheit – für sich und Ihre Kinder. So meistern Sie stressige Alltagssituationen entspannter.

Nutzen Sie die Gelegenheit für eine Auszeit vom Alltag. Melden Sie sich jetzt an und schaffen Sie mehr Gelassenheit für sich und Ihre Familie!

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

3 x | 6 UE | 27 €
Margit Nauck, Heilpraktikerin für Psychotherapie / Psychologische Beraterin und Coach

25F 6503

Do, 27.03. – 10.04., 09.30 – 11.00 Uhr
VHS, Helbigsdorfer Weg 1

25F 6504

Mi, 02.04. – 16.04., 16.30 – 18.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10

Gehirnentspannung

Stille im Kopf

Dieser Kurs bietet eine einführende Vorbereitung zur Gehirnentspannung, die sich auch im Körper entfaltet. Verschiedene Werkzeuge helfen dabei, selbst in anspannenden Situationen zur Ruhe zu kommen und sich zu fokussieren. Im Mittelpunkt stehen das Lösen von Anspannung und das bewusste Entspannen von Körper und Geist. So kann der Stresslevel gesenkt werden. Konzentration und Achtsamkeit werden durch gezielte Übungen gefördert, die die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche richten. Zudem wird der Gedankenfluss verlangsamt. Wiederholtes Üben schärft die Wahrnehmung und erleichtert die Integration in den Alltag. Es sind keine besonderen Voraussetzungen erforderlich. Neugier ist hilfreich, um offen für neue Erfahrungen zu sein. Alle Übungen werden angeleitet. Es gibt kein Richtig oder Falsch – es zählt allein der Moment.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder flache Schuhe für Innenräume.

5 x | 10 UE | 53 €

25F 6505

Mo, 28.04. – 26.05., 19.30 – 21.00 Uhr
„Lebens-Küche“, Reisstr. 30
Regina Herrmann, Qi Gong-Kursleiterin / Gesundheitsberaterin

© Syda Productions – stock.adobe.com

Waldbaden und Autogenes Training in der Natur

Wochenendkurs

Tauchen Sie an einem Wochenende in die wohltuende Waldatmosphäre ein und nehmen Sie den Wald mit all Ihren Sinnen wahr! Bei diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Informationen zur Stressbewältigung und zur Stärkung Ihres Immunsystems.

Bei einer gemütlichen Waldwanderung von ca. 3 – 5 km, werden Sie Schritt für Schritt von einer Trainerin für Autogenes Training, zur Entspannung in der Natur angeleitet.

Zudem erhalten Sie auch kulturhistorische Informationen zur Medizingeschichte in Dresden.

Bitte mitbringen: Sitzkissen oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk.

2 x | 8 UE | 75 €

Treff: Fischhaus, Dresdner Heide
Johanna Hüttner, Gesundheitswanderführerin (DWV)

25F 6506

Sa + So, 17.05. + 18.05., 09.00 – 12.00 Uhr

25F 6507

2 x | 8 UE | 75 €

Sa + So, 16.08. + 17.08., 09.00 – 12.00 Uhr

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Infoveranstaltung

Möchten Sie mehr Gelassenheit und Ruhe in Ihren Alltag bringen? Sich weniger gestresst fühlen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Die Methode Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), zu Deutsch: „Durch Achtsamkeit Stress bewältigen“, ist ein praxisnahes und wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm für Geist und Körper, entwickelt von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn. MBSR wird weltweit unterrichtet und ist als wirksame Stressprävention anerkannt.

Diese Infoveranstaltung dient zur Vorbereitung auf den 8-wöchigen MBSR-Kurs und gibt Ihnen einen ersten Einblick in die Inhalte und Methoden des Programms.

25F 6508

1 x | 2 UE | gebührenfrei

Di, 08.04., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10
Martina Miesler, MBSR-Lehrerin

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Jeder der acht Termine beinhaltet angeleitete Meditationen, einfache Übungen zur Körperwahrnehmung und den Austausch darüber. Mit regelmäßiger Praxis kann MBSR dazu beitragen, dass Körper und Geist besser verbunden werden, sodass es leichter fällt, gelassen mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen. Wir empfehlen, die Übungen auch zwischen den Kursterminen regelmäßig durchzuführen, um langfristig vom Kurs zu profitieren. Enthalten ist auch ein individuelles telefonisches Vorgespräch. Dieser Kurs ersetzt keine Therapie. Eine Erstattung durch die Krankenkassen ist nicht möglich.

25F 6509

9 x | 34,67 UE | 208 €

Di, 29.04. – 17.06., 18.00 – 20.30 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1
Martina Miesler, MBSR-Lehrerin

Augenfrische am Computer

Neue Sehgewohnheiten für gesunde Augen

Arbeiten Sie vorwiegend am Computer? Leiden Sie an gereizten, trockenen, lichtempfindlichen Augen? Benötigen Sie immer stärkere Brillengläser? Eine wichtige Ursache der Sehprobleme sind Bewegungsmangel, stressbedingte Verspannungen und die einseitige Beschäftigung im Nahbereich. Der Computer zwingt die Augenmuskeln in eine begrenzte Beweglichkeit. Die Gewebefunktionen werden eingeschränkt und das Wahrnehmungssystem wird begrenzt.

Ein speziell entwickeltes Programm bestehend aus Augenentspannung, Augenmuskeltraining und der bewussten Raumwahrnehmung sorgen für einen wirkungsvollen Ausgleich. Die Orientierung in die Peripherie von Kopf und Augen sorgt für die Aktivierung von Gehirnregionen, aktiviert Sehzellen und Muskeln. Die Augenbefeuchtung wird verbessert. Sie erhalten neue einfache Sehgewohnheiten und fördern dadurch Ihr Sehvermögen. Schon nach kurzer Zeit ist eine Erfrischung und Erholung Ihrer Augen bemerkbar.

Bitte mitbringen: Socken, bequeme Kleidung, Handtuch/Decke, kleinen Imbiss, Wasser oder Tee.

1 x | 6 UE | 42 €

25F 6510

So, 22.06., 11.00 – 16.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10
Marianne Boness, Atempäd.

Klangmeditation zur Entspannung

Erleben Sie eine einzigartige Klangmeditation, die tiefe Entspannung durch wohltuende Klänge ermöglicht. Dieser Kurs bietet nicht nur eine erholsame Auszeit für den Kopf, sondern vermittelt auch fundiertes Wissen über die Wirkung von Klang auf Körper und Geist. Sie werden lernen, wie sanfte Klänge eine Reise der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit fördern können. Tauchen Sie ein in eine Welt der akustischen Harmonie und erfahren Sie, wie Klangmeditation Ihr inneres Gleichgewicht revitalisieren kann!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Decke.

1 x | 3 UE | 21 €

25F 6511

Sa, 10.05., 10.00 – 12.15 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Minjun Zhou, Klangpädagogin / Qi Gong-Kursleiterin

Acem Meditation

Eine Gelassenheitsmeditation aus Norwegen

Acem Meditation ist eine Gelassenheitsmeditation für Entspannung und Persönlichkeitsentwicklung. Sie zielt auf tiefe Entspannung und den Abbau von Stress mit positiver Wirkung auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Die von skandinavischen Ärzten und Ärztinnen und Psychologen und Psychologinnen entwickelte Meditation basiert auf psychologischen und medizinischen Kenntnissen und ist frei von jedem religiösen Hintergrund. Die Acem Meditation ist einfach zu erlernen; meditiert wird in bequemer Haltung auf einem Stuhl. Im Kurs erhalten Sie eine theoretische und praktische Einführung in die Acem Meditation, die Sie befähigt, selbständig zu Hause zu meditieren.

Bitte mitbringen: Getränk und kleinen Imbiss.

2 x | 10 UE | 50 €

25F 6512

Sa + So, 29.03. + 30.03., 10.00 – 14.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Anders Nesvold, Arzt
Uta Kleinsteuber, Acem-Kurslehrerin

Massagetechniken

Klassische Massage (Rückenmassage)

Aus der klassischen Massage werden Grifftechniken vorgestellt, die zur Lösung von Verspannungen und Schmerzen in der Rückenmuskulatur hilfreich sein können. Es ist jedem möglich, sie unter Anleitung zu erlernen und im Familien- und Freundeskreis anzuwenden.

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, Socken, Buntstifte, Massage- oder Babyöl.

3 x | 16 UE | 83 €
VHS, Helbigsdorfer Weg 1
Katja Zucker, Physiotherapeutin

25F 6513

Fr, 11.04., 18.00 – 21.15 Uhr
Sa, 12.04., 10.00 – 16.00 Uhr
So, 13.04., 10.00 – 14.00 Uhr

25F 6514

Fr, 09.05., 18.00 – 21.15 Uhr
Sa, 10.05., 10.00 – 16.00 Uhr
So, 11.05., 10.00 – 14.00 Uhr

Rückenmassage für Zuhause

In diesem Kurs wird Ihnen die Möglichkeit geboten, die klassische Massage des Rückens zu erlernen. Vermittelt werden neben theoretischen Grundlagen vor allem praxisbezogene Grifftechniken, die dann mit dem Partner/ der Partnerin sowie im Familien- und Freundeskreis angewandt werden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ein großes und ein kleines Handtuch, dicke Socken oder bequeme Schuhe, farbige Stifte.

Nicht geeignet ist der Kurs für Personen mit frischen Verletzungen, ausgeprägter Osteoporose, Blutgerinnungsstörungen, Fieber, Infektionskrankheiten, akuter Thrombose, Risikoschwangerschaften und nach Lymphknotenentfernung im Oberkörper.

2 x | 13,33 UE | 68 €

25F 6515

Fr, 04.04., 18.00 – 21.15 Uhr
Sa, 05.04., 09.00 – 16.15 Uhr
VHS, Helbigsdorfer Weg 1
Bianka Glaubauf, Physiotherapeutin

Schulter-Nacken-Massage

In diesem Kurs können Sie die klassische Massage des Schulter-Nacken-Bereichs für den „Hausgebrauch“ erlernen. Vermittelt werden neben theoretischen Grundlagen vor allem praxisbezogene Grifftechniken, die dann mit dem Partner/ der Partnerin sowie im Familien- und Freundeskreis angewandt werden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ein großes und ein kleines Handtuch, dicke Socken oder bequeme Schuhe, farbige Stifte.

Nicht geeignet ist der Kurs für Personen mit frischen Verletzungen, ausgeprägter Osteoporose, Blutgerinnungsstörungen, Fieber, Infektionskrankheiten, akuter Thrombose, Risikoschwangerschaften und nach Lymphknotenentfernung im Oberkörper.

2 x | 12 UE | 63 €

25F 6516

Fr, 23.05., 18.00 – 21.15 Uhr

Sa, 24.05., 09.00 – 15.30 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Bianka Glaubauf, Physiotherapeutin

Gesichts-, Fuß- und Wadenmassage für Zuhause

In diesem Kurs wird Ihnen die Möglichkeit geboten, die klassische Fuß- und Wadenmassage sowie die klassische Gesichtsmassage zu erlernen. Vermittelt werden neben theoretischen Grundlagen vor allem praxisbezogene Grifftechniken, die dann mit dem Partner/ der Partnerin sowie im Familien- und Freundeskreis angewandt werden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ein großes und ein kleines Handtuch, dicke Socken oder bequeme Schuhe, farbige Stifte.

Nicht geeignet ist der Kurs für Personen mit frischen Verletzungen, Entzündungen, offenen Stellen der Haut, im Venen- und Lymphsystem und Krampfadern in den Massagegebieten. Des Weiteren ist der Kurs nicht geeignet für Personen mit Fieber, Infektionskrankheiten, akuter Thrombose, Pilzbefall am Fuß, akutem Rheumaschub.

2 x | 12 UE | 63 €

25F 6517

Fr, 16.05., 18.00 – 21.15 Uhr

Sa, 17.05., 09.00 – 15.30 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Bianka Glaubauf, Physiotherapeutin

Massage für Paare

Von klassisch bis intuitiv

Es kann sehr stärkend und wohltuend sein, wenn Menschen in einer Partnerschaft in der Lage sind, sich gegenseitig zu massieren. Anhand ausgewählter Bereiche, wie z. B. dem Rücken und dem Nacken, lernen Sie die Grundlagen achtsamer und gleichzeitig genussvoller Massagekunst. Besonderes Augenmerk wird in diesem Kurs auf die eigene Haltung bei der Ausführung der Massage und auf solide Grifftechniken gelegt. Bitte melden Sie sich mit einem Partner/einer Partnerin an.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Laken, großes Tuch zum Zudecken, Massageöl, Schreibzeug.

1 x | 5,33 UE | 43 € (Gebühr pro Person)

Manja Rumpelt, Physiotherapeutin / Heilpraktikerin / Gesundheitsberaterin

25F 6518

Sa, 22.03., 9.00 – 13.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

25F 6519

Sa, 24.05., 9.00 – 13.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Thaimassage zum Kennenlernen

Die Thaimassage zeichnet sich durch Akupressurtechniken, Bewegungen und Dehnpositionen aus. Sie findet am Boden auf Matten in bequemer, wärmender Kleidung statt. Die ausführende Person kann die effektive Thaimassage in einer gesunden Haltung und mit optimaler Kraftübertragung durchführen. Das Erlernen dieses wunderbaren Werkzeugs zur Körperarbeit ist eine lohnende Investition für das ganze Leben. Es fördert innere Ausgeglichenheit und Freude im Tun und ist somit eine hilfreiche Technik zur eigenen Gesundheitsfürsorge. Die Einheiten können für 25 € einzeln gebucht werden. Anmeldungen sind als Paar oder als Einzelperson möglich.

Vormittag: Füße und Beine

Nachmittag: Schultern, Kopf und Nacken

Gebühr pro Person

Bitte mitbringen: bequeme, flexible Kleidung.

1 x | 8 UE | 49 €

25F 6520

So, 23.03., 10.00 – 17.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Peter Theeg, Übungsleiter

Fußreflexzonen-Massage

Die Fußreflexzonen-Massage hat sich im Verlauf vieler Jahre aus altem Volkswissen verschiedener Kulturen (China, Indien, Amerika, Ägypten) entwickelt und kann als natürliche Gesundheitsvorsorge angewendet werden. Über die Behandlung des Fußes mit speziellen Massagetechniken kann über Reflexbahnen der gesamte Organismus beeinflusst werden. Lokal wird die Durchblutung des Fußes verstärkt. Zudem werden die unterschiedlichen Gewebestrukturen gelockert. Gleichzeitig können die verschiedenen Organsysteme und Körperstrukturen beeinflusst und reguliert werden. Durch die spezifische Berührung werden die Durchblutung sowie die Vitalität und Regeneration über den Stoffwechsel angeregt, was das allgemeine Wohlbefinden unterstützen kann. Viele Menschen fühlen sich nach der Behandlung entspannt und erfrischt.

An diesem Kurstag wird ein einfaches Behandlungsschema geübt, das mit wenigen, leicht erlernbaren Griffen praktizierbar ist und somit zur Selbstanwendung dienen kann.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Wolldecke, Schreibmaterial.

1 x | 11,67 UE | 88 €

25F 6521

Sa, 10.05., 9.00 – 18.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Manja Rumpelt, Physiotherapeutin / Heilpraktikerin / Gesundheitsberaterin

Balance und Körpermitte

Achtsamkeitspraxis im intuitiven Bogenschießen (Einführungskurs)

In diesem Kurs wird die Technik des intuitiven Bogenschießens mit dem Langbogen erlernt. Verknüpft mit einfachen Achtsamkeitsübungen kann der Wechsel zwischen Anspannung und Loslassen erspürt werden. So wird die Kraft und Stärke des Bogenschützen in der Praxis erlebbar. Nach den achtsamkeitsorientierten Stunden kann der Alltag gestärkt bewältigt werden. Nicht geeignet für Schwangere. Keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Wechselschuhe oder warme Socken, 5 € Ausleihgebühr für Material (Bogen, Pfeile, Armschutz, Fingerprotektoren).

1 x | 4 UE | 28 €

25F 6601

Sa, 05.04., 15.30 – 18.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Silvia Jando, Trainerin für Führungskräfteentwicklung und Intuitives Bogenschießen

Achtsamkeitspraxis am Langbogen erleben (Übungsstunden)

Die Übungsstunden dienen der Stressreduktion und festigen die bereits erlernte Technik des intuitiven Bogenschießens. Unter Anleitung der Trainerin wird die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung vertieft und es werden kurze alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen vermittelt. Die Teilnehmer können die Übungsstunden nutzen, um Körper und Geist im gegenwärtigen Moment zu erleben. Das Treffen in die Mitte der Zielscheibe wird somit nicht alleiniger Aspekt der Freude am Bogenschießen bleiben.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Wechselschuhe oder warme Socken, 5 € Ausleihgebühr für Material (Bogen, Pfeile, Armschutz, Fingerprotektoren).

1 x | 6 UE | 42 €

25F 6602

So, 06.04., 10.00 – 14.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Silvia Jando, Trainerin für Führungskräfteentwicklung und Intuitives Bogenschießen

Waldbaden

Achtsamkeit im Wald

© Sosiukin – stock.adobe.com

Waldbaden oder Shinrin Yoku stammt aus dem Japanischen und heißt so viel wie „in der Waldluft zu baden“. Waldbaden ist das absichtslose und achtsame Schlendern durch den Wald. Mit allen fünf Sinnen in den Wald einzutauchen, ihn neu kennenzulernen und die Seele baumeln zu lassen, ist das Ziel. Durch die Art des Nichtswollens entspannen Körper, Geist und Seele und es kann frei durchgeatmet werden. Im Wald gelingt es, das Immunsystem zu stärken, Stress abzubauen und einfach pur zu genießen.

Lassen Sie sich überraschen, wie intensiv, heilend, entspannend und gleichzeitig stärkend der Wald auf den Menschen wirken kann.

Bitte mitbringen: festes und trittsicheres Schuhwerk, warme Bekleidung im „Zwiebelprinzip", Regen- bzw. Sonnen- und Insektenschutz, Sitzunterlage, Getränk.

Treff: Parkplatz Kurparkstraße 10 Parking
Claudia Gründer, Yogalehrerin / Kursleiterin Waldbaden / Meditationslehrerin (Advanced/Business)

25F 6603

1 x | 2,67 UE | 16 €

Sa, 08.03., 10.00 – 12.00 Uhr

25F 6604

1 x | 2,67 UE | 16 €

Sa, 12.04., 10.00 – 12.00 Uhr

25F 6605

1 x | 4 UE | 24 €

Sa, 17.05., 10.00 – 13.00 Uhr

25F 6606

1 x | 4 UE | 24 €

Sa, 14.06., 10.00 – 13.00 Uhr

25F 6607

1 x | 4 UE | 24 €

Sa, 12.07., 10.00 – 13.00 Uhr

25F 6608

1 x | 4 UE | 24 €

Sa, 09.08., 10.00 – 13.00 Uhr

Eisbaden

Der Booster für Ihr Immunsystem

„Das wollte ich schon immer mal machen!" Erfahren Sie mehr über die faszinierende Geschichte des Eisbadens, das in verschiedenen Kulturen und Traditionen seit Jahrhunderten praktiziert wird. Entdecken Sie die zahlreichen gesundheitlichen Vorteile, wie die Stärkung des Immunsystems, die Verbesserung der Durchblutung und die Steigerung der mentalen Klarheit. In diesem Kurs werden Ihnen die „Do's and Don'ts" gezeigt, damit Sie sicher und effektiv Eisbaden können. Jede Stunde beginnt mit einem gemeinsamen Warm-Up, um den Körper optimal auf die Kälte vorzubereiten. Darüber hinaus erlernen und praktizieren Sie spezielle Atemübungen nach der Wim-Hof-Methode, die Ihnen helfen, sich mental und körperlich auf das kalte Wasser einzustellen. Gemeinsam mit anderen Teilnehmenden steigern Sie wöchentlich die Verweildauer im Wasser, wodurch Sie Ihre Kälteresistenz und Ihr Wohlbefinden kontinuierlich verbessern. Im Kurspreis sind heißer Tee sowie jede Menge Motivation inbegriffen. Tauchen Sie ein in die Welt des Eisbadens und erleben Sie die zahlreichen Vorteile dieser uralten Tradition!

Direkt an der WOGA-SUP-Station steht eine eigene Fasssauna mit Blick zum See, welche für die Kursteilnehmenden zum Sonderpreis für 6 € pro Person (ab 6 Personen) genutzt werden kann.

Bitte mitbringen: Badekleidung, großes Handtuch oder Bademantel, Schlappen, Mütze, warme Socken und Handschuhe für danach.

4 x | 5,33 UE | 39 €

25F 6609

So, 09.03. – 30.03., 10.00 – 11.00 Uhr
WOGA Station, Badesee Birkwitz,
Pratzschwitzer Str. 198, Pirna
Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin

Die Fünf „Tibeter"®

Kraftquelle für Lebensqualität

„Solange wir es nicht erfahren haben, sind es nur Worte. Wenn wir es erfahren haben, werden Worte überflüssig."

Erleben sie es selbst, dieses einfache Energie- und Fitnessprogramm für jede Frau und jeden Mann, egal welchen Alters! Die Übungen nehmen nur wenig Zeit in Anspruch, haben aber tiefgehende Wirkung. Durch die Kombination von Bewegung, Atmung und geistiger Aufmerksamkeit aktivieren und harmonisieren sie den Fluss der Lebensenergie, der Grundlage von Gesundheit, Vitalität und Kreativität.

In diesem Kurs erlernen Sie die Fünf „Tibeter"® inkl. Schonversion und Entspannungshaltung, sowie die Atemführung bei jeder Übung.

Freuen Sie sich ebenso auf Energie- und Atemübungen, Meditation, Bewegung und Musik!

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, kleines Kissen für den Nacken, Getränk.

5 x | 10 UE | 53 €

25F 6610

Do, 19.06. – 17.07., 18.30 – 20.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Anja-Alexandra Kaufhold, Trainerin Fünf „Tibeter"® / Qi Gong-Kursleiterin / Kursleiterin für Waldbaden

Hatha-Yoga

Präzise angeleitete Übungen des Hatha-Yoga können Ihnen helfen, zur inneren Ruhe zu kommen. Ziel des Kurses ist es, Anleitung zum selbständigen Üben zu geben, um Müdigkeit, Stress und Blockaden abzubauen und somit das Wohlbefinden zu steigern. In den Übungsreihen werden Asanas (Körperübungen) und Pranayamas (Atemübungen) vorgestellt, die leicht zu Hause durchgeführt werden können. Zusätzlich sollen kleine Exkurse in die Yoga-Philosophie das Interesse und das Verständnis für Yoga wecken.

Hatha-Yoga für alle

Bitte mitbringen: Yogamatte, kleines Kissen, Decke, Socken, bequeme Kleidung.

25F 66125

10 x | 20 UE | 111 €

Mi, 09.04. – 18.06., 18.15 – 19.45 Uhr

Schule für Körperbehinderte, Turnhalle, Fischhausstr. 12

Alexis Mariel Vidal Cabezas, Yogalehrerin

25F 6614

12 x | 24 UE | 111 €

Do, 27.02. – 22.05., 19.15 – 20.45 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Anja Vorwerk, Heilpädagogin / Yogalehrerin

Hatha-Yoga für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, Socken, bequeme Kleidung.

10 x | 20 UE | 93 €

25F 6617

Di, 04.03. – 13.05., 17.30 – 19.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Gabriele Nitzsche, Yogalehrerin (DYS)

Hatha-Yoga (Aufbaukurs)

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, Socken, bequeme Kleidung.

10 x | 20 UE | 93 €

25F 6620

Di, 04.03. – 13.05., 19.15 – 20.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Gabriele Nitzsche, Yogalehrerin (DYS)

Hatha-Yoga für ältere Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

12 x | 24 UE | 99 €

25F 66245

Do, 06.03. – 12.06., 16.30 – 18.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Ingrid Joschko, Yogalehrerin (BDY)

Spezielles Yoga

Sanftes Yoga am Morgen (Videobasierter Online-Kurs)

Ausgeglichen und bewusst in den Tag starten – Yoga am Morgen ist Ihnen dabei behilflich. Die drei kurzen Yogasequenzen mit angeleiteten Übungen aus dem Hatha-Yoga, verbunden mit schönen fließenden Flows (Übergängen), wecken die Leichtigkeit und geben Ihnen Stabilität, um gut durch den Tag zu gelangen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, da die Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen angeboten werden. In der vhs.cloud stehen Ihnen für den gesamten Zeitraum drei Videos jederzeit und unbegrenzt nutzbar zur Verfügung.

Bitte bereithalten: Matte und bequeme Kleidung

3 x | 2 UE | 9 €

25F 6625

Di, 18.03. – 18.06.

online

Claudia Gründer, Yogalehrerin / Kursleiterin Waldbaden / Meditationslehrerin (Advanced/Business)

Sanftes Yoga für alle

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung.

VHS, Annenstr. 10

Claudia Gründer, Yogalehrerin / Kursleiterin Waldbaden / Meditationslehrerin (Advanced/Business)

25F 6626

14 x | 28 UE | 129 €

Mo, 03.03. – 23.06., 09.00 – 10.30 Uhr

25F 6627

6 x | 12 UE | 57 €

Mo, 30.06. – 04.08., 09.00 – 10.30 Uhr

Yoga zur Mobilisierung und Kräftigung des ganzen Körpers

Gezielte Yoga-Übungen können spürbare Linderung bei muskulären „alltagsbedingten“ Beschwerden bringen. In diesem Kurs stärken, dehnen und entspannen Sie den gesamten Körper.

Bitte mitbringen: Decke, kleine Kissen, Socken, bequeme Kleidung.

12 x | 24 UE | 123 €

25F 6629

Di, 04.03. – 03.06., 09.30 – 11.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1
Kristina Kato, Yogalehrerin

Yoga und Frühstück

Mit Klangschalenentspannung

An diesem Vormittag können Sie mit einer sanften einstündigen Yoga-Einheit und einem anschließenden tollen Frühstücksbuffet in den Sonntag starten. Lassen Sie es sich richtig gut gehen, ob mit Freunden, mit Familie oder allein. Bei diesem Sonderevent „Yoga & Klang“ begleitet Klangschalen-Expertin Ute Rudolf die Yogapraxis und vertieft die End-Entspannung mit sanften Klängen. Die Schwingungen fördern eine tiefere Entspannung und helfen dabei, zur Ruhe zu kommen.

An kälteren Tagen findet das Yoga im Hotel Bergwirtschaft statt, an wärmeren Tagen auf der Wiese davor; immer begleitet vom Ausblick auf die wunderschöne Stadt Dresden.

Dieser Kurs ist nur mit der Nutzung des Frühstücksbuffets buchbar.

Treff: 9.45 Uhr

Treffpunkt: Hotel Lobby/ Rezeption

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte und eine Decke, ca. 19 € für das Frühstücksbuffet (beim Personal vor Ort zu zahlen).

1 x | 1,33 UE | 35 €

Hotel Bergwirtschaft, Großenhainer Str. 243
Claudia Gründer, Yogalehrerin / Kursleiterin Waldbaden / Meditationslehrerin (Advanced/Business)
Ute Rudolph, Klangschalentherapeutin

25F 6630

So, 09.03., 10.00 – 13.00 Uhr

25F 6631

So, 13.04., 10.00 – 13.00 Uhr

Yoga und Frühstück

Dieser Kurs ist nur mit der Nutzung des Frühstücksbuffets buchbar.

Treff: 9.45 Uhr

Treffpunkt: Hotel Lobby/ Rezeption

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte und eine Decke, ca. 19 € für das Frühstücksbuffet (beim Personal vor Ort zu zahlen).

1 x | 1,33 UE | 16,50 €

Hotel Bergwirtschaft, Großenhainer Str. 243
Claudia Gründer, Yogalehrerin / Kursleiterin Waldbaden / Meditationslehrerin (Advanced/Business)

25F 6632

So, 18.05.,
10.00 – 13.00 Uhr

25F 6633

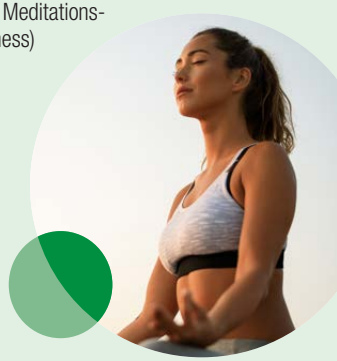
So, 15.06.,
10.00 – 13.00 Uhr

25F 6634

So, 13.07.,
10.00 – 13.00 Uhr

25F 6635

So, 10.08., 10.00 – 13.00 Uhr



© Drazen – stock.adobe.com

Lunares Yoga für Frauen

Dieses Yoga kombiniert in kreativer Weise traditionelles Hatha-Yoga, östliche Techniken der Meridianaktivierung, afrikanische Tanzbewegungen und Elemente der Physiotherapie der westlichen Medizin. Spielerisch und achtsam werden beim Lunaren Yoga die Wahrnehmung von Empfindungen und Abläufen des Körpers verfeinert, Regeneration und Gesundheit angeregt. Kursinhalte sind u.a. konzentratives Relaxing, bewusstes Atmen, Dehnung des gesamten Körpers, Kräftigung des Körpers (besonders des Beckenbodens), meditative Tanzbewegungen, Imagination, Tiefenentspannung etc. nach den Prinzipien der Neuen Energie.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung.

15 x | 30 UE | 138 €

25F 6639

Mo, 03.03. – 23.06., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10
Konstanze Bruchmüller, Yogalehrerin

Yoga für (Freizeit-) Sportler

Nach einer kurzer Ankommensentspannung erwarten Sie in diesem Kurs Übungen aus dem Hatha Yoga, Atemübungen, Sonnengrüße mit Variationen, kräftigende Übungen und einfache aber fordernde Asanas (ruhende Körperstellungen). Den Abschluss bildet eine ausgleichende Endentspannung.

Ziel des Kurses ist die Unterstützung eines gesunden, kräftigen und gedehnten Körpers als Basis für alle weiterführenden Sportarten.

Yoga-Kenntnisse sind von Vorteil aber nicht notwendig.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Sachen, eigene Yogamatte oder Mattenauflage (großes Sporthandtuch); leichte Decke; evtl. Yogaklotz und Yogagurt.

11 x | 22 UE | 102 €

25F 6640

Di, 25.03. – 24.06., 19.00 – 20.30 Uhr

82. Oberschule, Korolenkostr. 6, Gymnastikhalle
Sylvia Mucke, Yogalehrerin

Gesichts-/FaceYoga (Workshop)

Gesichts-Yoga ist eine natürliche Methode zur Vorbeugung von Hauterschlaffung und zur Förderung der Gesundheit des Kiefers. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Gesichtsübungen die Muskulatur Ihres Gesichts stärken, dehnen und entspannen können, um die Durchblutung zu fördern und den Lymphfluss zu verbessern. Diese Übungen können dazu beitragen, die Gesichtskonturen zu straffen und Falten zu reduzieren. Zudem lernen Sie, ein Bewusstsein für Ihre Mimik und Gesichtsmuskeln zu entwickeln, um Anspannungen zu vermindern. Unsere Gesichtsausdrücke spiegeln unsere Laune und Stimmung wider; sie beeinflussen sowohl unser inneres Wohlbefinden als auch unser äußeres Erscheinungsbild. Für ein harmonisches Gesamtbild ist es wichtig, dass beides im Einklang steht.

Dieser Workshop ist für Menschen jeden Alters geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Kosmetikspiegel (falls vorhanden), kleines Handtuch, ggf. eigenes Gesichtsöl/ Creme bei Allergien

1 x | 4 UE | 28 €

25F 66405

Sa, 12.04., 12.00 – 15.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10
Susann Cordes, Yogalehrerin

Aerial Yoga

Aerial Yoga ist eine Fusion aus traditionellem Yoga und Akrobatik, bei der man in einem speziellen Tuch schwebt. Durch die Unterstützung des Tuchs werden Haltungen ermöglicht, die sonst eher fortgeschrittenen Yogis vorbehalten sind, wie zum Beispiel der Handstand. In diesem Kurs werden die Grundlagen des Aerial Yoga erlernt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme schulterbedeckende Kleidung, dicke rutschfeste Socken.

Bitte beachten Sie: keine Leggings mit Knöpfen, Nieten oder Reißverschlüssen, KEIN Make Up, KEINEN Schmuck tragen.

VHS, Probensaal am Panometer, Kleiner Saal, Gasanstaltstr. 10
Elisabeth Scholz, Gesundheits- und Krankenpflegerin

25F 6641

6 x | 8 UE | 59 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

Mo, 03.03. – 07.04., 20.00 – 21.00 Uhr

25F 6642 (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

6 x | 8 UE | 59 €

Mo, 14.04. – 02.06., 20.00 – 21.00 Uhr

25F 6643 (Schnupperkurs)

1 x | 2 UE | 18 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

Sa, 08.03., 13.30 – 15.00 Uhr

25F 6644 (Schnupperkurs)

1 x | 2 UE | 18 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

Sa, 24.05., 13.30 – 15.00 Uhr

Double Aerial Yoga (Schnupperkurs)

Entdecken Sie die Leichtigkeit des Aerial Yoga zusammen mit einem Partner/einer Partnerin! In diesem Workshop erlernen Sie gemeinsam entspannende Yoga-Posen und fließende Bewegungen im Tuch. Der Fokus liegt auf der Synchronisation und dem Zusammenspiel beider Teilnehmenden, während Sie sich gegenseitig unterstützen und durch die Übungen führen. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene – gemeinsam macht die Entspannung doppelt so viel Spaß. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Paare, als auch für Freunde.

Anmeldung nur zu zweit!

Bitte mitbringen: bequeme schulterbedeckende Kleidung, dicke rutschfeste Socken.

Bitte beachten Sie: keine Leggings mit Knöpfen, Nieten oder Reißverschlüssen, KEIN Make Up, KEINEN Schmuck tragen.

1 x | 2 UE | 18 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

25F 6645

Sa, 14.06., 13.00 – 14.30 Uhr
VHS, Probensaal am Panometer, Kleiner Saal, Gasanstaltstr. 10
Elisabeth Scholz, Gesundheits- und Krankenpflegerin

Aerial Artistic – Workshop mit Fotoshooting

© Chansom Pantip – stock.adobe.com

Entdecken Sie die vielseitige Welt des Aerial Hammocks, einer besonderen Form des Yoga in der Hängematte. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen dieser Technik kennen und üben elegante Posen, die nicht nur ästhetisch beeindrucken, sondern auch ideal für ein kleines Fotoshooting geeignet sind. Egal, ob Sie Anfängerin sind oder bereits erste Erfahrungen mitbringen – Sie werden mit einzigartigen Bildern und neuen Fähigkeiten nach Hause gehen.

Ablauf:

1. Aerial Hammock Basics: Zunächst werden grundlegende Techniken und Posen geübt, die sowohl fließend als auch kraftvoll sind. Der Fokus liegt auf sicherer und selbstbewusster Bewegung.
2. Posing für das Fotoshooting: Im Anschluss lernen Sie ästhetische Posen, die auf Fotos besonders gut zur Geltung kommen.
3. Umziehpause: Nach einer kurzen Pause, in der Sie sich umziehen und auf das Shooting vorbereiten können, geht es weiter.
4. Fotoshooting: Jede Teilnehmerin hat etwa 10 Minuten Zeit, um vor der Kamera zu posieren. Wichtig: Bitte das eigene Handy oder die Kamera mitbringen. Die Fotos werden direkt auf dem eigenen Gerät aufgenommen; ein Versenden von Bildern durch die Kursleiterin ist nicht möglich!

Bitte mitbringen: bequeme schulterbedeckende Kleidung, dicke Socken, ggf. Outfit und Zubehör (Kamera oder Handy) für das Shooting.

1 x | 5,33 UE | 46 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

25F 6646

Sa, 21.06., 10.00 – 14.00 Uhr
VHS, Probensaal am Panometer, Kleiner Saal, Gasanstaltstr. 10
Elisabeth Scholz, Gesundheits- und Krankenpflegerin

Lachyoga

Sie werden lachen – und Lachen mindert Stress, Schlafstörungen, Ängste und Schmerz. Lachyoga schafft gemeinsame Heiterkeit. Diese macht uns widerstandsfähiger und gelassener. Es wird eine entspannte Fröhlichkeit geweckt und die Lebensqualität erhöht. Ihnen ist wieder zum Lachen zumute.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Indoorschuhe, Getränk.

25F 6647

1 x | 3,33 UE | 20 €
Fr, 28.03., 9.30 – 12.00 Uhr
VHS, Helbigsdorfer Weg 1
Mona Deibele, Dipl.-Sängerin / zert. Sprechcoach AAP / Lachyogatrainerin

25F 6648

1 x | 4 UE | 24 €
Fr, 28.03., 13.30 – 16.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Mona Deibele, Dipl.-Sängerin / zert. Sprechcoach AAP / Lachyogatrainerin

Yogilates (Videobasierter Onlinekurs)

Sie wollten immer schon einmal wissen, ob ein videobasierter Yogilates-Online-Kurs in Ihren Alltag passt? Zwei Wochen lang und zudem kostenfrei haben Sie in diesem Schnupperkurs die passende Gelegenheit dazu. Ihnen steht ein Video zur Verfügung, welches Sie jederzeit und unbegrenzt über die vhs.cloud streamen können.

Yogilates kombiniert Yoga und Pilates. Das Konzept verbindet körper- und mentalorientierte Übungen. Die Stärken beider Übungsmethoden, die vieles gemeinsam haben, werden somit sinnvoll vereint. Die Bewegungen kommen aus der Mitte, dem sogenannten Powerhouse. Durch Yogilates kann der Körper gestärkt, die Körperhaltung verbessert und somit Schmerzen vorgebeugt werden. Entspannungsübungen am Ende runden die Stunde ab und lassen Sie entspannt und gestärkt in die Woche starten.

1 x | 1 UE | gebührenfrei

25F 6649 (Schnuppekurs)

Mo, 17.02.
online
Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin

Yogilates (Videobasierter Onlinekurs)

Durch Schichtwechsel, Alltagstermine und unvorhergesehene Verpflichtungen gestaltet sich eine Teilnahme an einem regelmäßigen Kursprogramm der VHS Dresden gelegentlich schwierig? Dieser Kurs bietet Ihnen räumliche und zeitliche Flexibilität. Ihnen wird jeden Mittwoch ein neues 45-minütiges Video zur Verfügung gestellt, welches Ihnen länger als eine Woche zur Verfügung steht. Ausreden haben demzufolge keine Chance. Eine professionelle Yogilates-Kursleiterin führt Sie durch verschiedene Yogilatesübungen – Muskelkater ist nicht ausgeschlossen. Gewisse Vorerfahrungen mit Yoga und Pilates sind von Vorteil aber keine Bedingung, da die Kursleiterin die Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden anbietet.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

8 x | 8 UE | 35 €

25F 6650

Mi, 19.03. – 07.05.

online

Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin

Yoga auf dem Balance Board

Erleben Sie eine ganz besondere Yogastunde auf dem instabilen Holzbrett von Strobel und Walter. Mit seiner geschwungenen Unterseite bewirkt das Balance Board gezielte Instabilität und erfordert aktive Balance während des Trainings. Dadurch intensiviert es alle Übungen und sorgt für starke Trainingseffekte. Wie beim Üben auf dem SUP-Board werden die Sensomotorik und Koordination geschult und die für die gesunde Haltung so wichtige Tiefenmuskulatur trainiert. Und neben ganz viel Spaß dient es außerdem der Sturzprophylaxe.

Je nach Untergrund und Stärke der Unterlage ist der Balanceeffekt stärker oder schwächer – damit eignet sich das Board sowohl für Anfänger, als auch für „Profis“ optimal.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung.

Es wird barfuß trainiert.

7 x | 9,33 UE | 68 € (Gebühr nicht ermäßigbar, da Kleingruppe!)

25F 6653

Mi, 05.03. – 16.04., 18.00 – 19.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin

WOGA / Stand Up Paddle Yoga (Schnupperkurs)

Yoga auf dem Wasser

Beim Stand Up Paddle (SUP) Yoga nehmen Sie ein Board als schwimmende „Yogamatte“. Der neue Trendsport SUP Yoga lässt zwei uralte Traditionen aufeinandertreffen: Indien und Yoga mit Hawaii und Surfen. Mit WOGA hat die Kursleiterin einen Kursstandard entwickelt, der auch für Anfänger bestens geeignet ist. Genießen Sie dabei Ihren Körper im Spiel mit den Elementen Sonne, Wind und Wasser!

Neben Stressabbau und Stärkung der Tiefenmuskulatur durch die Instabilität des Wassers werden während der Yoga-Übungen nicht nur die Konzentration und Koordination geschult, sondern auch die Aufmerksamkeit direkt ins Hier und Jetzt gelenkt. Das Element Wasser beruhigt, die frische Luft erquickt, und die Wärme der Sonnenstrahlen schenkt Vitamin D und ganz viele Glücksgefühle. Vorerfahrungen im Yoga oder im Stand Up Paddling sind nicht nötig.

Bei diesem Kurs wird mit einer Einweisung in die Stand Up Paddling Grundtechniken begonnen, bevor Sie dann auf dem See zur Ruhe kommen und gemeinsam eine angenehme und heitere WOGA Stunde genießen.

Bitte mitbringen: bequeme Sport/ Badekleidung, wenn vohanden SUP-Brett, sonst 18 € Leihgebühr.

1 x | 2,67 UE | 25 €

WOGA Station, Badesee Birkwitz,
Pratzschwitzer Str. 198, Pirna
Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin

25F 6654

Sa, 24.05., 11.00 – 13.00 Uhr

25F 6655

Sa, 14.06., 11.00 – 13.00 Uhr

WOGA / Stand Up Paddle Yoga

Yoga auf dem Wasser

Langsam und ohne Hast werden Sie an das Thema SUP Yoga herangeführt. Am Ende werden Sie alle 27 WOGA Asanas (Übungen) beherrschen und sich pudelwohl fühlen beim Training auf dem Wasser.

Bitte mitbringen: bequeme Sport/ Badekleidung wenn vorhanden SUP-Brett, sonst 35 € Leihgebühr für den gesamten Kurs.

4 x | 6,67 UE | 60 €

25F 66555

Mi, 04.06. – 25.06., 18.00 – 19.15 Uhr
WOGA Station, Badesee Birkwitz,
Pratzschwitzer Str. 198, Pirna
Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin

Sunset WOGA mit Detox Shake und Klangschale

Yoga auf dem Wasser bei Sonnenuntergang

Was gibt es Schöneres, als den Sonnenuntergang nicht nur am Ufer, sondern auf dem Wasser zu genießen? Erleben Sie Yoga auf dem See zur romantischsten Zeit des Tages! Tolle Fotos sind garantiert!

Bitte mitbringen: bequeme Sport- oder Badekleidung, wenn vorhanden SUP-Brett, sonst 12 € Leihgebühr.

1 x | 2 UE | 20 €
WOGA Station, Badesee Birkwitz,
Pratzschwitzer Str. 198, Pirna
Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin

25F 6656

Sa, 24.05., 19.00 – 20.30 Uhr

25F 6657

Mo, 09.06., 19.00 – 20.30 Uhr

25F 6658

Fr, 20.06., 20.00 – 21.30 Uhr

Qi Gong

Qi Gong ist ein natürlicher Weg zu einer guten Gesundheit. Im Zusammenspiel von langsamen, fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und inneren Vorstellungsbildern werden Körper, Atmung und Geist koordiniert und das Qi, (die aktiven energetischen Prozesse) im Körper zum Fließen gebracht. Der ungehinderte Fluss von Qi und der harmonische Umgang damit wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin als Grundvoraussetzung für Gesundheit und Vitalität angesehen.

Qi Gong am Morgen

Qi Gong bietet eine ausgezeichnete Möglichkeit, den eigenen Körper besser wahrzunehmen und den Geist zu entspannen. Als eine der ältesten und angesehensten Präventionsmethoden weltweit hilft es, Gesundheit und Vitalität zu fördern. Ein guter Morgen beginnt mit einfachen Qi Gong-Übungen, die ein Gefühl von Leichtigkeit, Klarheit und Frische im Körper wie im Kopf hinterlassen. In diesem Kurs werden beweglich machende Übungen angeboten, die dem Organismus beim Aufwachen helfen und einen positiven Energieschub für den Tag mitgeben. Sie lassen das „Qi“ (die Lebensenergie) wie auch Blut und Lymphe besser im Körper zirkulieren, was die Versorgung aller Körperzellen positiv beeinflusst. Dehnungsübungen helfen außerdem, die Wirbelsäule, Gelenke, Sehnen und Faszien zu aktivieren, ohne den Organismus zu überfordern.

Der Energie-Aufschwung macht sich auch im Kopf bemerkbar: das Gehirn wird besser versorgt, was die Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung steigert.

Bitte mitbringen: bequeme lockere Kleidung, Wasser.

15 x | 20 UE | 93 €

© Yakobchuk Olena – stock.adobe.com

25F 6659

Mi, 05.03. – 18.06.,
08.30 – 09.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Nataliya Urban, Qi Gong-Lehrerin

Zeichenerklärung:

Kurs am Standort Gorbitz

Videobasierter Online-Kurs: *Für die Teilnahme empfehlen wir einen PC oder Laptop mit Internetzugang (mindestens 6 Mbit/s Übertragungsrate), einen aktuellen Browser (Chrome oder Mozilla Firefox) und die Möglichkeit der Audio-Ausgabe (Boxen, Lautsprecher).*
Den Zugang zum Kurs auf unserer Lernplattform vhs.cloud erhalten Sie i. d. R. einen Werktag vorher.
Sollten Sie noch nicht in der vhs.cloud gearbeitet haben, so legen wir für Sie mit Ihrer E-Mail-Adresse ein Benutzerkonto an. Die Registrierungsdaten erhalten Sie in einer persönlichen E-Mail.
Ab Kursbeginn steht Ihnen jede Woche ein neues Kurs-Video (Lernbaustein) zur Verfügung.

Qi Gong am Vormittag

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe, Trinkwasser.

10 x | 20 UE | 103 €

25F 6660

Do, 27.03. – 03.07., 10.30 – 12.00 Uhr

Shen Dao Übungsraum , Schwepnitzer Str. 8

Rainer Semlin, Qi Gong-Lehrer

Qi Gong für alle (in Russisch)

Цигун для всех

Цигун дает Вам уникальную возможность „поближе познакомиться“ со своим телом, расслабить ум и повысить уровень жизненной энергии. Как один из древнейших методов оздоровления и профилактики, цигун пользуется заслуженным уважением в странах Запада. Данный курс гармонично сочетает в себе подвижные и медитативные упражнения, которые благотворно воздействуют на все тело. Дополнительно объясняются теоретические основы цигун (5 первоэлементов Усин, теория энергетических каналов).

Пожалуйста, возьмите с собой: бутылку с водой, удобную одежду, легкую обувь.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe, Trinkwasser.

12 x | 24 UE | 87 €

VHS, Annenstr. 10

Vita Adam, Qi Gong-Lehrerin

25F 66615

Di – Do, 04.03. – 05.06., 11.15 – 12.45 Uhr

25F 6662

Di – Do, 04.03. – 05.06., 13.15 – 14.45 Uhr

Qi Gong leicht gemacht

Finden Sie Ihre Balance (Schnupperkurs)

Bei schlechtem Wetter (Regen, Sturm) und Temperaturen unter 18 Grad findet der Kurs in der VHS auf der Annenstraße statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe, Trinkwasser.

Treff: Großer Garten, Brücke am Carolaschlößchen

Katrin Morgana, smoveyCOACH / Kursleiterin für authentisches medizinisches Qi Gong

25F 6663

4 x | 8 UE | 43 €

Mi, 21.05. – 11.06., 17.15 – 18.45 Uhr

25F 6665

3 x | 6 UE | 30 €

Mi, 13.08. – 27.08., 17.15 – 18.45 Uhr

Qi Gong leicht gemacht

Finden Sie Ihre Balance

Bei schönem Wetter und Temperaturen ab 18 Grad findet der Kurs im Großen Garten statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe, Trinkwasser.

10 x | 20 UE | 103 €

25F 6664

Mi, 05.03. – 14.05., 17.15 – 18.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Katrin Morgana, smoveyCOACH / Kursleiterin für authentisches medizinisches Qi Gong

Qi Gong: Acht Langlebensübungen und acht Diamantübungen

Körper und Geist balancieren

Dieser Kurs bietet eine tiefgehende Einführung in die Praxis des Qi Gong, um Körper und Geist in Balance zu bringen. Ziel ist es, das Qi und Blut im Körper zu harmonisieren und somit das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Teilnehmende lernen die „acht Langlebensübungen und die acht Diamantübungen“, die darauf abzielen, die innere Energie zu stärken und den Stress abzubauen. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Durch regelmäßige Praxis können das innere Gleichgewicht und die geistige Klarheit gesteigert werden.

Bitte mitbringen: bequeme lockere Kleidung, leichte Schuhe.

8 x | 16 UE | 83 €

25F 6668

Fr, 07.03. – 23.05., 17.30 – 19.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Minjun Zhou, Klangpädagogin / Qi Gong-Kursleiterin

Wudang Qi Gong

Wudang Qi Gong verkörpert eine daoistische Form des Qi Gong, die durch ihre fließenden Bewegungen Harmonie fördern kann. Die Bewegungen im Qi Gong sind langsam, bewusst und werden meditativ ausgeführt. Auf diese Weise wird die Koordination geübt. Mit jeder weiteren Qi Gong Übung kann die innere Ruhe immer präsenter werden. Durch diese Achtsam-

keitsübungen wird ein stabileres Stehen gefördert. Dieser Zyklus ist gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene von großem Wert. In diesem Kurs werden das Wudang Qi Gong vermittelt und einige Qi-Gong-Meditationen, die sich auf die Atmung im Sitzen konzentrieren.

Bitte mitbringen: lockere Bekleidung, im Winter eine Jacke zum Überziehen, leichte Schuhe ohne schwarze Sohle oder zwei Paar Socken.

Aikidoschule, Kipsdorfer Str. 100
Heidi Klebrowski, Tai Chi- und Qi Gong-Lehrerin

25F 6669

5 x | 10 UE | 53 €

Do, 06.03. – 03.04., 10.15 – 11.45 Uhr

25F 6670

4 x | 8 UE | 43 €

Do, 10.04. – 15.05., 10.15 – 11.45 Uhr

Augen Qi Gong – Tagesseminar

Im Laufe der Geschichte haben sich zahlreiche Qi-Gong-Übungen entwickelt, die zu einer besseren Versorgung der Augen beitragen können. Im Kurs wird geübt, wie der Kopf sich entspannen kann. Es werden einige Augen-Akupunkturpunkte massiert und Kenntnisse über den für die Augen wichtigen Leber-Meridian vermittelt. Leichte Augen-Qi-Gong-Übungen werden eingeübt.

Für alle geeignet.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Sportschuhe, Decke, zwei kleine Handtücher.

1 x | 4 UE | 24 €

25F 6671

Di, 08.04., 10.00 – 13.00 Uhr
Aikidoschule, Kipsdorfer Str. 100
Heidi Klebrowski, Tai Chi- und Qi Gong-Lehrerin

Qi Gong Übung „Die stehende Säule im Liegen“

Erleben Sie die wohltuende Wirkung der Qi Gong Übung „Die stehende Säule im Liegen“ (Zhan Zhuang Wo Gong). Diese beliebte Mittagspauseübung hilft, das eigene „Qi“ im Unterleib zu regulieren und zu stabilisieren, während Sie bequem liegen. Die Übung fördert Ruhe und Gelassenheit und ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet. Eine ideale Möglichkeit, während der Mittagspause Körper und Geist zu harmonisieren.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Schuhe ohne schwarze Sohle oder zwei Paar Socken, Gymnastikmatte, Kissen für den Kopf und eine Decke.

1 x | 4 UE | 24 €

25F 6672

Sa, 05.04., 10.00 – 13.00 Uhr
Aikidoschule, Kipsdorfer Str. 100
Heidi Klebrowski, Tai Chi- und Qi Gong-Lehrerin

Kraftort Wald

Qi Gong und kreatives Waldbaden

Beim kreativen Waldbaden in der Natur wird Raum für Reflexion geschaffen und der Fokus für die Schönheit der Umgebung geschärft. Im Wald entsteht innere Ruhe und zwischen Bäumen wird Stress abgebaut. Das Nervensystem schaltet in den Entspannungsmodus. Waldbaden „Shinrin Yoku“ wurde in Japan erfunden und bezeichnet einen bewusst erlebten, entspannend wirkenden Aufenthalt im Wald, besonders durch das genussvolle, entschleunigte Erfahren mit allen Sinnen. Durch das kreative Gestalten bei der „Land-Art“ werden Baumstümpfe neu betrachtet, Steine mit viel Feingefühl gestapelt und aus Ästen entstehen seltene Wesen. Sich selbst als ein in der Natur kreativ schaffendes Wesen wahrzunehmen, ist für viele Menschen etwas Wohltuendes und bringt ganz nebenbei auch noch richtig Spaß. Zudem wird von der gesunden Bewegung durch die Qi Gong Übungen an der frischen Luft profitiert. Freuen Sie sich auf erholsame, kräftigende und achtsame Stunden im Wald!

Bitte mitbringen: festes und trittsicheres Schuhwerk, lange bequeme Hose, wetterangepasste Bekleidung im „Zwiebelprinzip“, Regen- bzw. Sonnen- und Insektenschutz, Sitzunterlage, Getränk, Snack.

1 x | 4 UE | 24 €

Treff: Haltestelle Plattleite, stadteinwärts
Anja-Alexandra Kaufhold, Trainerin Fünf „Tibeter“® / Qi Gong-Kursleiterin / Kursleiterin für Waldbaden

25F 6673

So, 06.04., 10.00 – 13.00 Uhr

25F 6674

So, 04.05., 10.00 – 13.00 Uhr

25F 6675

So, 15.06., 10.00 – 13.00 Uhr

25F 6676

So, 06.07., 10.00 – 13.00 Uhr

Qi Gong Walking

Schritt für Schritt zur inneren Ruhe und Kraft

Qi Gong Walking ist die Anpassung des chinesischen Qi Gong an die heutige Zeit und die westlichen Lebensbedingungen. Die natürliche Bewegung des Gehens ist die Basis dieser Methode. Grundlegend ist es ein sanftes Regenerationstraining von Körper und Geist nach den bewährten Regeln der Traditionellen Chinesischen Medizin. Locker beschwingtes Gehen mit spezifischen Armbewegungen, Selbstmassage und natürlicher Atem verschmelzen zu einem harmonischen Ganzen. Qi Gong Walking ist eine alltagstaugliche und aktive Entspannungsmethode zur Vermeidung stressbedingter Erkrankungen und für mehr Lebensfreude. Die gesundheitlichen Wirkungen betreffen das Nervensystem, den Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf, Stoffwechsel und die Verdauung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung in Zwiebeltechnik dem Wetter angemessen, Rucksack, bequeme Schuhe, Getränk.

1 x | 3 UE | 19 €

Treff: Großer Garten, Brücke am Carolaschlößchen
Anja-Alexandra Kaufhold, Trainerin Fünf „Tibeter"® / Qi Gong-Kursleiterin / Kursleiterin für Waldbaden

25F 6677

Sa, 03.05., 17.00 – 19.15 Uhr

25F 6678

Sa, 14.06., 17.00 – 19.15 Uhr

Qi Gong im Sitzen

Entspannung für Körper und Geist

Qi Gong im Sitzen ist eine sanfte, zugängliche Form der traditionellen chinesischen Bewegungskunst, die tiefgehende Entspannung für Körper und Geist fördert. Diese Technik eignet sich besonders gut für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind oder einen Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit im Büroalltag suchen. Durch bewusste Atemtechniken und gezielte Bewegungen wird die Harmonie von Körper und Geist angestrebt, was den Praktizierenden zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führt. Auch wenn die Übungen im Sitzen ausgeführt werden, so ist die Wirkung doch umfassend: Sie kann die Stressreduktion unterstützen, die Konzentration verbessern und zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge beitragen. Freuen Sie sich auch auf Finger Qi Gong und am Ende der Stunde auf eine geführte Meditation im Liegen! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung in Zwiebeltechnik dem Wetter angemessen, Rucksack, bequeme Schuhe, Getränk.

9 x | 18 UE | 93 €

25F 6679

Mi, 12.03. – 14.05., 10.30 – 12.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10
Anja-Alexandra Kaufhold, Trainerin Fünf „Tibeter"® / Qi Gong-Kursleiterin / Kursleiterin für Waldbaden

Die Fünf „Tibeter"® und Qi Gong

Ein Workshop zum Kennenlernen

„Solange wir es nicht erfahren haben, sind es nur Worte. Wenn wir es erfahren haben, werden Worte überflüssig."

Erleben Sie es selbst, dieses einfache Energie- und Fitnessprogramm für jede Frau und jeden Mann, egal welchen Alters! Die Übungen nehmen nur wenig Zeit in Anspruch, haben aber tiefgehende Wirkung. Durch die Kombination von Bewegung, Atmung und geistiger Aufmerksamkeit aktivieren und harmonisieren Sie den Fluss der Lebensenergie, der Grundlage von Gesundheit, Vitalität und Kreativität.

© May Chanikran – stock.adobe.com

In diesem Kurs erlernen Sie die Fünf „Tibeter"® inkl. Schonversion und Entspannungshaltung sowie die Atemführung bei jeder Übung. Freuen Sie sich ebenso auf Qi-Gong-Übungen!

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, kleines Kissen für den Nacken, Getränk.

1 x | 4 UE | 24 €

VHS, Helbigsdorfer Weg 1
Anja-Alexandra Kaufhold, Trainerin Fünf „Tibeter"® / Qi Gong-Kursleiterin / Kursleiterin für Waldbaden

25F 6680

Sa, 17.05., 14.00 – 17.00 Uhr

25F 6681

Sa, 21.06., 14.00 – 17.00 Uhr

Tai Chi

Tai Chi Chuan, auch chinesisches Schattenboxen genannt, ist eine alte chinesische Bewegungskunst. Sie wurzelt in der chinesischen Philosophie, der traditionellen chinesischen Medizin und der inneren (nicht-aggressiven) Kampfkunst. Ursprünglich wurde Tai Chi Chuan zur Selbstverteidigung entwickelt. Heute wird es vor allem wegen seines wohltuenden Einflusses auf die Gesundheit geschätzt. Die weich fließenden Bewegungen schulen und verbessern die körperliche Geschmeidigkeit, die Körperwahrnehmung und den Atemfluss.

Tai Chi Yang Stil 24er Form

Die 24er Tai Chi Form ist eine schöne Variante von der 85er langen Form. Die fließenden gleichmäßigen Bewegungen zeichnen den Yang Stil aus. Ziel ist, im Kurs alle 24 Bilder durchzugehen. Dieser Kurs ist geeignet für bewegungsfreudige Menschen. Kenntnisse in der 85er Tai Chi-Form sind günstig.

Bitte mitbringen: lockere Bekleidung, im Winter eine Jacke zum Überziehen, leichte Schuhe ohne schwarze Sohle oder zwei Paar Socken.

16 x | 21,33 UE | 110 €

25F 6682

Di, 04.03. – 22.07., 17.15 – 18.15 Uhr
Aikidoschule, Kipsdorfer Str. 100
Heidi Klebrowski, Tai Chi- und Qi Gong-Lehrerin

Tai Chi 85er Yang Form

In diesem Seminar wird die gesamte 85er Form erlernt und vertieft. Der Kurs eignet sich besonders gut zum Einstieg ins Tai Chi für bewegungsfreudige Anfänger und Anfängerinnen. Für Fortgeschrittene ist der Kurs zum Auffrischen und das regelmäßige Üben zu Hause.

Bitte mitbringen: lockere Bekleidung, im Winter eine Jacke zum Überziehen, leichte Schuhe ohne schwarze Sohle oder zwei Paar Socken.

Aikidoschule, Kipsdorfer Str. 100
Heidi Klebrowski, Tai Chi- und Qi Gong-Lehrerin

25F 6683

16 x | 21,33 UE | 110 €

Di, 04.03. – 22.07., 19.15 – 20.15 Uhr

25F 6684 (Sommerkurs kompakt)

4 x | 24 UE | 120 €

Do – So, 10.07. – 13.07., 17.00 – 20.00 Uhr

Tai Chi Fächer

Die Tai Chi-Fächerform zeichnet sich durch elegante, runde und fließende Bewegungen aus, die der Schwertform ähneln. Der Fächer selbst ist eine äußerst ästhetische Waffe, die sich leicht in der Hand anfühlt. Die Bewegungen werden vom Zentrum des Körpers ausgeführt.

Diese Form wird von Anfängern wie von Fortgeschrittenen sehr geschätzt.

Buchempfehlung: Taiji-Fächer mit 21 und 42 Folgen / Foen Tjoeng Lie

Bitte mitbringen: lockere Bekleidung, im Winter eine Jacke zum Überziehen, leichte Schuhe ohne schwarze Sohle oder zwei Paar Socken, Fächer (wenn vorhanden).

9 x | 9 UE | 48 €

25F 6686

Do, 06.03. – 15.05., 9:.0 – 09.45 Uhr
Aikidoschule, Kipsdorfer Str. 100
Heidi Klebrowski, Tai Chi- und Qi Gong-Lehrerin

Entschleunigung vom Alltag
Elbhang-Kraftplätze im Dresdner Osten

Neben dem achtsamen Laufen werden in diesem Kurs fernöstliche Bewegungs- und Entspannungsübungen aus Qi Gong und Tai Chi sowie der 24 Taoistischen Gesundheitsübungen an bestimmten Plätzen praktiziert. Die Natur wirkt dabei ganz von selbst auf den Organismus ein. Ohne Eile werden körperliche und geistige Kräfte freigesetzt. Ein frei fließender Atem unterstützt nicht nur das Immunsystem positiv. Im gemeinsamen Erleben und Erfahren hinterlässt diese Zeit Eindrücke, die mit allen Sinnen wahrgenommen werden können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die einzelnen Übungen werden ausführlich angeleitet.

Bitte mitbringen: festes und trittsicheres Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Sitzunterlage, Getränke und Snacks.

1 x | 4 UE | 24 €

25F 6687

Sa, 17.05., 9.30 – 12.30 Uhr
Treff: Elb-Fährstelle Niederpoyritz, Pillnitzer Landstr.
Regina Herrmann, Qi Gong-Kursleiterin / Gesundheitsberaterin

24 Taoistische Gesundheitsübungen in der Natur

Die 24 Taoistischen Gesundheitsübungen sind Bewegungen, die in der Natur praktiziert werden und Körper sowie Geist in ein harmonisches Miteinander bringen. Ihre Vielfalt zeigt sich in ruhigen und dynamischen Übungen, die alle Teile des Körpers einbeziehen. Diese Aktivitäten fördern nicht nur die Bewegung, sondern auch den Spaß an der Ausführung. Begleitend zur Kursstunde wird umfassendes Hintergrundwissen zur Wirkung der Übungen vermittelt. Die Übungen sind für Menschen jeden Alters geeignet, ob Einsteiger oder Fortgeschrittene. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da jede Übung ausführlich angeleitet wird. Treffpunkt ist in der Natur, um gemeinsam die wohltuende Verbindung zur Umwelt zu erleben.

Schlechtwettervariante: Lebens-Küche, Reisstraße 30, 01257 Dresden

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

1 x | 2 UE | 14 €

Treff: Großer Garten, Brücke am Carolaschlößchen
Regina Herrmann, Qi Gong-Kursleiterin / Gesundheitsberaterin

25F 6688

Sa, 21.06., 10.00 – 11.30 Uhr

25F 6689

Sa, 05.07., 10.00 – 11.30 Uhr

Freizeitsport und Selbstverteidigung

Fahrradtraining für Anfänger und Wiedereinsteiger

Möchten Sie sich sicherer und selbstbewusster auf Ihrem Fahrrad fühlen? In diesem Kurs lernen Sie, Ihr Fahrrad souverän zu beherrschen und sich in verschiedenen Verkehrssituationen zurechtzufinden. Sie üben, sicher geradeaus zu fahren, effektiv zu bremsen, Kurven geschickt zu meistern und einfach auf- und abzusteigen. Das Training umfasst praktische Übungen und vermittelt die wichtigsten Verkehrsregeln, sodass Sie mit mehr Sicherheit und Vertrauen unterwegs sind. Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt, um eine individuelle Betreuung für alle Teilnehmenden zu gewährleisten.

Bitte mitbringen: ein funktionstüchtiges Fahrrad

1 x | 4 UE | 28 €

25F 6704

Sa, 17.05., 10.00 – 13.00 Uhr

Treff: Ostragehege
(Rudolf-Harbig-Weg Ecke Pieschener Allee)
Robert Reich, Fahrrad-Experte

Mountainbike-Training für mehr Sicherheit im Gelände

Möchten Sie sich selbstbewusster und mit mehr Kontrolle im Gelände bewegen? In diesem Kurs erlernen Sie spezielle Fahrtechniken für unebenes Gelände sowie das richtige Bremsen auf anspruchsvollen Strecken. Sie üben das sichere Meistern von Kurven und das Überwinden von Hindernissen.

Ein wichtiger Teil des Kurses ist auch die Beratung zur optimalen Einstellung Ihres Fahrrads, damit Sie sich rundum sicher fühlen. Das Training findet in einer kleinen Gruppe statt, damit Sie individuell unterstützt werden und von der Erfahrung anderer profitieren.

Melden Sie sich jetzt an und verbessern Sie Ihr Fahrgefühl im Gelände!

Bitte mitbringen: ein funktionstüchtiges Mountainbike

1 x | 4 UE | 28 €

25F 6705

Sa, 14.06., 10.00 – 13.00 Uhr

Treff: Ostragehege
(Rudolf-Harbig-Weg Ecke Pieschener Allee)
Robert Reich, Fahrrad-Experte

BLOCKLINE – das Bike-Abenteuer im Erzgebirge

Tagestour

© Blockline

Die BLOCKLINE ist eine vollständig ausgeschilderte Radstrecke, perfekt für Erkundungstouren durch das malerische Erzgebirge. Der Rundkurs erstreckt sich über 140 km mit 2.750 Höhenmetern und ist in 15 Etappen oder drei abwechslungsreiche Loops aufgeteilt. Die Etappen sind zwischen 3,7 und 13,7 km lang und bieten Radspaß für jedes Alter. Das Gelände eignet sich ideal für E-Bikes, klassische Moun-

tainbikes und Gravelbikes. Auf dieser geführten Tagestour wird LOOP 2 mit einer Strecke von 52 km und 1.010 Höhenmetern befahren. Nach etwa der Hälfte der Strecke lädt das Walderlebniszentrum Blockhausen zu einer einstündigen Pause ein, in der die beeindruckenden Kettensägenkunstwerke bestaunt werden können. Die BLOCKLINE vereint sportliche Herausforderung mit Naturgenuss und macht die Tour zu einem unvergesslichen Erlebnis im Erzgebirge.

Gebühr inklusive BLOCKLINE-Starterpaket Routenkarte, siehe: www.blockline.bike

Bitte mitbringen: Mountain-, Gravel- oder E-Bike, Helm, wetterangepasste Sportkleidung, Getränk, kleiner Rucksack mit Snack.

1 x | 10 UE | 29 € (Kursgebühr ist nicht ermäßigbar!)

Treff: Bahnhof Holzhau

Dietrich Sonntag, Fahrrad-Guide / Strecken-Scout / Wanderwegewart

25F 6706

So, 11.05., 9.00 – 17.00 Uhr

25F 6707

So, 22.06., 9.00 – 17.00 Uhr

Longboard-Kurs für Anfänger – die urbane Mobilität von morgen

Im Sommer an den Elbwiesen sind Sie auf ihren stylischen Brettern zahlreich vertreten – die Longboarder. Sollten Sie auch den Wunsch verspüren in die Welt des Longboardens einzutauchen, dann ist dieser Kurs der perfekte Einstieg für Sie. Ein erfahrener Kursleiter vermittelt Ihnen eine stabile Körperhaltung auf dem Board und führt Sie schrittweise an das sichere Fahren heran. Trainiert werden auch Manöver wie Lenken und Bremsen aber auch ein Falltraining darf nicht fehlen. Neben den vielen praktischen Übungen bleibt die Theorie nicht auf der Strecke und Sie lernen theoretisches Basiswissen über Wheels (Räder), Trucks (Achsen), Formen der Boards und Inhalte zur Fahrdynamik.

Systematisch wird Ihnen das Longboard fahren nähergebracht. Am Ende beweisen Sie Standvermögen auf dem Board und bewegen sich umweltschonend mit viel Vergnügen fort.

Bitte teilen Sie uns mit, ob Sie ein Longboard benötigen.

Nöthnitzer Str. 46 (beim Beachvolleyballfeld)

Daniel Henciak, Longboard-Trainer

25F 6708 (Schnupperkurs)

1 x | 3 UE | 21 €

Sa, 12.04., 10.00 – 12.15 Uhr

25F 6709 (Schnupperkurs)

1 x | 3 UE | 21 €

Sa, 17.05., 10.00 – 12.15 Uhr

25F 6710 (Schnupperkurs)

1 x | 3 UE | 21 €

Sa, 21.06., 10.00 – 12.15 Uhr

25F 6711

6 x | 12 UE | 63 €

Do, 08.05. – 19.06., 18.30 – 20.00 Uhr

Kursreihe „Mit dem Rad in die Zukunft“
siehe Seite 13

Skirollern (Schnupperkurs)

Erleben Sie Skilanglauf ohne Schnee auf Skirollern, dem Sommertrainingsgerät der Wintersportelite. Bei dem sehr gelenkschonenden Ausdauertraining werden fast alle Muskelgruppen trainiert, das Herz-Kreislauf-System beansprucht, Balance und Konzentration geschult. Neben dem Erlernen der Skatingtechnik geht es im Kurs um das Erleben dieses ganzheitlichen Outdoorsports und seiner positiven Wirkungen auf die Gesundheit und Fitness. Außerdem erfahren Sie viel Wissenswertes über modernes Langlaufen im Sommer und Winter.

© DMS-Sport

Bitte mitbringen: Helm und Schützer, Leihgebühr für komplette Ausrüstung (Skiroller, Schuhe, Stöcke): 20 €.

1 x | 2 UE | 14 €

Treff: Großer Garten Lingnerallee / Lennéstr.

Lars Schlegel, Dipl. Bergbauingenieur / Skilanglauftrainer

25F 6713

Di, 29.04., 19.00 – 20.30 Uhr

25F 6714

Di, 20.05., 19.00 – 20.30 Uhr

25F 6715

Di, 17.06., 19.00 – 20.30 Uhr

Fit durch Volleyball
für Fortgeschrittene

Volleyball ist eine erstrangige Volkssportart und kann ohne größeren technischen Aufwand von jedermann fast überall betrieben werden. Das Spiel fördert Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Gemeinschaftssinn.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Sportkleidung, Getränk, wenn möglich Knieschoner.

15 x | 30 UE | 93 €

44. Grundschule, Turnhalle, Salbachstr. 10

25F 6716

Mo, 03.03. – 23.06., 17.30 – 19.00 Uhr
Marika Helm, Hobbytrainerin Volleyball

25F 6717

Mo, 03.03. – 23.06., 19.00 – 20.30 Uhr
Henri Reuter, Hobbytrainer Volleyball

Tennis für leicht Fortgeschrittene

Tennis trainiert Beweglichkeit, Schnelligkeit, Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Ausdauer. In diesem Kurs verbessern Sie die Grundschlagarten, erwerben mehr Spielfähigkeit und festigen die Technik.

Bitte mitbringen: Sportschuhe mit wenig Profil, Schläger (oder gegen geringe Gebühr vor Ort ausleihbar).

10 x | 20 UE | 163 €

25F 6719

Fr, 09.05. – 18.07., 18.00 – 19.30 Uhr
Sportpark Weißig, Heinrich-Lange-Str. 37
Ute Müller, Dipl.-Sportl.

Tennis für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

In diesem Kurs erlernen und verbessern Sie die Grundschlagarten, erwerben Spielfähigkeit und festigen die Technik.

Bitte mitbringen: Sportschuhe mit wenig Profil, Schläger (oder gegen geringe Gebühr vor Ort ausleihbar).

8 x | 16 UE | 131 €

25F 67195

Mo, 11.08. – 29.09., 18.00 – 19.30 Uhr
Sportpark Weißig, Heinrich-Lange-Str. 37
Ute Müller, Dipl.-Sportl.

Bogenschießen für Anfänger

Die Eleganz, Präzision und Konzentration geübter Bogenschützen fasziniert. Interessierte sind nun eingeladen, in einem Kompaktkurs die Grundlagen des sportlichen Bogenschießens mit dem Olympischen Recurvebogen kennen zu lernen. Unter fachkundiger Anleitung werden Sie Schritt für Schritt an die Technik des Schießens herangeführt.

Bitte mitbringen: Materialausleihe 5 € / Person, bequeme Sportkleidung (möglichst enge Ärmel), Turnschuhe für die Halle.

1 x | 7 UE | 42 €

25F 6720

Sa, 12.04., 9.30 – 14.45 Uhr
Bogenschule Dresden, Bärensteiner Str. 23-25
Ralf Büttner, Trainer Bogenschießen / Bogenbauer

vhs-Aktiv-Wochenende
Sportpark Rabenberg

Erleben Sie einen aktiven Kurzurlaub mit vielseitigem Gesundheitsprogramm in der modernsten Sportanlage im Erzgebirge.

Preis: ab 249,00 € pro Person

Termin: 7. bis 9. Feb. 2025
Anmeldung: vhs-dresden.de

Termin: 31. Okt. bis 2. Nov. 2025
Anmeldung: vhs-chemnitz.de

Kampfsport und Selbstverteidigung

Fechten (Schnupperkurs)

Fechten ist eine der ältesten Kampfsportarten der Menschheit. Das heutige Sportfechten ist für Jung und Alt gleichermaßen geeignet. Fechten fördert Körper und Geist. Durch die Vielseitigkeit der Sportart werden fast alle Muskelgruppen beansprucht, kontinuierlich Reaktionsvermögen, Koordination und Schnelligkeit verbessert. Geistig fördern Sie mit dem Fechtsport Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihr taktisches Geschick. Mit dem Degen sind auch für „Späteinsteiger“ noch Erfolgserlebnisse möglich. Im Schnupperkurs geht es darum, Ihnen erste theoretische und praktische Einblicke in diesen vielseitigen Sport zu bieten.

Bitte mitbringen: 5 € Ausleihgebühr für Fechtausrüstung.

1 x | 5 UE | 22,50 €

Artos Fechtschule, Kleiststr. 10 c
Robert Peche, Fechttrainer

25F 6721

Sa, 08.03., 10.00 – 14.00 Uhr

25F 6722

Sa, 05.04., 10.00 – 14.00 Uhr

25F 6723

Sa, 10.05., 10.00 – 14.00 Uhr

Fechten (Grundkurs)

Im Grundkurs werden die theoretischen und praktischen Grundlagen des Degenfechtens erlernt. Nach einer Erwärmung warten Bein- und Stoßübungen, Partnerübungen sowie verschiedene Elemente zur Verbesserung der Koordination, Schnelligkeit und Reaktion als erste Trainingsinhalte auf Sie. Weiterhin erlernen Sie einfache Angriffs- und Verteidigungstechniken und werden Ihre ersten Gefechte im Einzel und als Team bestreiten. Insgesamt geht es darum, Ihnen mit viel Spaß diese elegante und reizvolle Sportart näher zu bringen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportsachen, Schuhe mit hellen Sohlen, Ausleihgebühren für Fechtausrüstung von einmalig 15 €.

4 x | 8 UE | 39 €

Artos Fechtschule, Kleiststr. 10 c
Robert Peche, Fechttrainer

25F 6724

Do, 13.03. – 03.04., 18.30 – 20.00 Uhr

25F 6725

Do, 15.05. – 12.06., 18.30 – 20.00 Uhr

Karate für Fitness und Selbstverteidigung

Karate ist ein idealer Ausgleichssport, der gelenkschonend und alle Muskelgruppen anregend und kräftigend wirkt sowie das Selbstvertrauen verbessert. Ebenso werden Selbstdisziplin und Körperbeherrschung geschult, eigene Stärken und Schwächen entdeckt und ein effektiver Schutz in Notwehrsituationen ermöglicht. Der Einführungskurs gibt einen Einblick in diese japanische Kampfkunst, abgestimmt auf die Voraussetzungen der Teilnehmer.

Am Training nehmen auch die Anfänger des ausrichtenden Karatevereins teil, so dass eine intensive Zusammenarbeit möglich ist.

Bitte mitbringen: lockere Sportsachen, ggf. Getränk.

4 x | 8 UE | 35 €

25F 6726

Mi, 02.04. – 30.04., 20.30 – 22.00 Uhr

32. Grundschule, Hofmannstr. 34,
Eingang L.-Hartmann-Str.
Frank Kulus, Karate-Trainer

Schnell verteidigungsfähig werden!
Das effektive Nug Mui System

Der Wochenendkurs für Jedermann oder -frau zeigt geheime Tricks für eine effektive Selbstverteidigung, ohne lange Kampfsport erlernen zu müssen. Es handelt sich um einfach zu erlernende Reflextechniken. Sie brauchen dafür keinen großen Kraftaufwand. Die effizienten Abwehrbewegungen machen den Angreifer kampfunfähig. Hier bietet sich für Sie eine Gelegenheit, an spezielle Tipps, Tricks und Nug Mui Selbstverteidigungstechniken zu gelangen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung (Hallenschuhe, bequeme Hose), Trinkflasche mit Tee/Wasser, kleines Handtuch.

2 x | 10 UE | 43 €

25F 6727

Fr, 04.04., 18.00 – 20.00 Uhr

Sa, 05.04., 10.00 – 16.00 Uhr

Nug Mui Kampfkunstschule Dresden, Kleiststr. 10 b
Jörg Eckstein, Kampfsporttrainer

Angst vor Angreifern?

Effektive Selbstverteidigung lernen

Lernen Sie, einen Angreifer schnell kampfunfähig zu machen, egal wie groß und beängstigend er ist. Der Kurs basiert auf der 300 Jahre alten Selbstverteidigung Nug Mui. Mit seinen konsequenten Tritt-, Schlag-, Ellenbogen-, Knie-, Wurf- und Bodentechniken geht Nug Mui über alle Kampfdistanzen. Die Gleichzeitigkeit in Angriff und Abwehr, seine taktilen Reflexreaktionen und vor allem die schnellen Kettenfauststöße zeichnen dieses System aus.

Bitte mitbringen: Sportkleidung (Hallenschuhe, bequeme Hose), Trinkflasche mit Tee/Wasser, kleines Handtuch.

9 x | 18 UE | 75 €

25F 6728

Mi, 19.03. – 21.05., 18.00 – 19.30 Uhr

Nug Mui Kampfkunstschule Dresden, Kleiststr. 10 b
Jörg Eckstein, Kampfsporttrainer

Selbstverteidigung für Frauen

Der Kurs vermittelt die Fähigkeit, sich gegen Übergriffe, Druck und körperliche Aggressionen verschiedenster Art wehren zu können. Sie lernen, sich vor einer drohenden Konfrontation von der Angst zu befreien und den Gegner zu verunsichern und stärken damit das eigene Selbstbewusstsein. Kommunikationstechniken nonverbaler (Körperhaltung, Blick, Mimik, Auftreten) und verbaler Natur (Beschimpfungen, Drohungen, ablenkende Wortspiele) vermitteln Ihnen die nötige Schlagfertigkeit.

Bitte mitbringen: Sportkleidung (Hallenschuhe, bequeme Hose), Trinkflasche mit Tee/Wasser, kleines Handtuch.

9 x | 18 UE | 75 €

25F 6729

Mi, 19.03. – 21.05., 19.30 – 21.00 Uhr

Nug Mui Kampfkunstschule Dresden, Kleiststr. 10 b
Jörg Eckstein, Kampfsporttrainer

© Prostock-studio – stock.adobe.com

WenDo

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen ab 17 Jahren (Grundkurs)

Dieser Kurs vermittelt Grundlagen zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, Informationen zum Thema Gewalt gegen Frauen und Mädchen und zu rechtlichen Aspekten der Selbstverteidigung. Frauen lernen einfache, anwendbare Strategien und wirkungsvolle Möglichkeiten kennen, wie sie sich in unangenehmen Situationen und bei Übergriffen wehren können und trainieren diese. Dabei erleben und erfahren Sie, was Ihre eigenen Möglichkeiten und Stärken sind.

Bitte mitbringen: Sportkleidung (Turnschuhe, bequeme Hose), Getränk.

8 x | 24 UE | 111 €

25F 6730

Di, 01.04. – 10.06., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10
Kathrin Bein, WenDo-Trainerin /
Dipl.-Sozialpädagogin (FH) / FMGZ MEDEA e.V.

Körperarbeit – den Körper spüren – Grenzen setzen

für Frauen ab 18 Jahren (Grundkurs)

Möchten Sie sich selbst, Ihren Körper und Ihre Grenzen besser spüren?

Über Körperarbeit z. B. Somatische Emotionale Integration® (SEI®) und Selbstbehauptungsübungen aus dem WenDo lernen Sie, gut mit sich selbst in Kontakt zu bleiben und gleichzeitig mit dem Gegenüber in Kontakt zu treten. Das ist eine wichtige Voraussetzung, um klare Grenzen setzen zu können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe mit fester Sohle und Verpflegung.

2 x | 16 UE | 75 €

25F 6731

Fr, 13.06., 17.00 – 20.45 Uhr

Sa, 14.06., 10.00 – 18.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10
Kathrin Bein, WenDo-Trainerin /
Dipl.-Sozialpädagogin (FH) / FMGZ MEDEA e.V.

Kurse auf dem Wasser

Einführung in das Stand Up Paddling auf dem Badesee Birkwitz

Das ist der perfekte Einsteigerkurs für zukünftige Wassersport-Fans.

Nach einer kurzen Materialeinweisung geht es auf's Wasser, um die 5 Grundpaddeltechniken zu erlernen: geradeaus fahren, wenden, drehen, anhalten und auch „wie komme ich wieder zurück auf mein Board, wenn ich im Wasser liege".

Erlebe den neuen Trendsport SUP – ein aktives Ausdauertraining für den kompletten Körper mit einem unheimlich hohen Spaßfaktor!

Voraussetzung: sicheres Schwimmen, normaler Gesundheitszustand

Bitte mitbringen: bequeme Sport- oder Badekleidung, wenn vorhanden SUP-Brett, sonst 12 € Leihgebühr.

1 x | 1,67 UE | 17 €

WOGA Station, Badesee Birkwitz,
Pratzschwitzer Str. 198, Pirna
Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin

25F 6732

Sa, 24.05., 11.00 – 12.15 Uhr

25F 6733

Sa, 14.06., 11.00 – 12.15 Uhr

25F 6734

Sa, 21.06., 11.00 – 12.15 Uhr

Sunset SUP-Tour auf dem Badesee Birkwitz

Genießen Sie die romantischste Zeit des Tages auf dem Wasser! Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen des Stand-Up-Paddlings (SUP) geht es zum Sonnenuntergang auf den See. Freuen Sie sich auf 90 Minuten puren Naturgenuss mit erfrischendem Sekt. Halten Sie die zauberhaften Momente mit fantastischen Fotos fest, die als bleibende Erinnerungen dienen!

Bitte mitbringen: bequeme Sport- oder Badekleidung, wenn vorhanden SUP-Brett, sonst 12 € Leihgebühr.

1 x | 2 UE | 20 €

WOGA Station, Badesee Birkwitz, Pratzschwitzer Str. 198, Pirna
Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin

25F 6735

Fr, 06.06., 20.00 – 21.30 Uhr

25F 6736

Fr, 27.06., 20.00 – 21.30 Uhr

Stand Up Paddling (SUP) im Stauseebad Cossebaude

Eintageskurs

Stand Up Paddling, oder auch nur SUP, ist der neue Trendsport aus Hawaii. Mittlerweile ist der Mix aus Surfen und Paddeln auch nach Europa übergeschwappt und begeistert immer mehr Menschen. Gerade für windarme Tage ist das SUP die perfekte Ergänzung zum Windsurfen. Trainieren lässt sich die Kondition, genauso wie Geschicklichkeit und Balance für die erste SUP-Expedition in die nähere Umgebung oder eine Elb-Befahrung in Dresden. Im Kurs erfahren Sie das Wichtigste in Sachen Materialkunde, Sicherheit und natürlich auch die richtige Paddeltechnik. Also genau das Richtige, um noch schnell nach Feierabend der untergehenden Sonne entgegenzufahren und so von einem stressigen Arbeitstag abzuschalten. Die Teilnehmergebühr beinhaltet die Ausleihe der Ausrüstung und Neoprenanzüge.

© hornydesign – stock.adobe.com

Voraussetzung: Schwimmer, normaler Gesundheitszustand

Bitte mitbringen: Handtuch, Sonnencreme.

1 x | 2,67 UE | 15 €

Stauseebad Cossebaude, Meißner Str. 26
Gerald Gebbensleben, VDWS-Surflehrer, freier Dozent

25F 6737

Sa, 07.06., 12.00 – 14.00 Uhr

25F 6738

So, 15.06., 15.00 – 17.00 Uhr

25F 6739

So, 22.06., 15.00 – 17.00 Uhr

25F 6740

So, 06.07., 12.00 – 14.00 Uhr

Windsurfen im Stauseebad Cossebaude

Windsurfen ist eine der faszinierendsten Wassersportarten und gleichermaßen für Jung und Alt geeignet. Der Kurs umfasst theoretische und praktische Grundlagen und kann mit einem international anerkannten Befähigungsnachweis (VDWS Grundschein) abgeschlossen werden. Die Teilnehmergebühr beinhaltet die Ausleihe der Ausrüstung und der Neoprenanzüge.

Voraussetzung: Schwimmer, normaler Gesundheitszustand

Bitte mitbringen: Handtuch, Sonnencreme.

4 x | 16 UE | 99 €

Stauseebad Cossebaude, Meißner Str. 26
Gerald Gebbensleben, VDWS-Surflehrer, freier Dozent

25F 6741

Sa + So, 24.05. + 25.05., 12.00 – 15.00 Uhr
Sa + So , 31.05. + 01.06., 12.00 – 15.00 Uhr

25F 6742

Sa + So, 14.06. + 15.06., 12.00 – 15.00 Uhr
Sa + So, 21.06. + 22.06., 12.00 – 15.00 Uhr

25F 6743

Sa + So, 12.07. + 13.07., 12.00 – 15.00 Uhr
Sa + So, 19.07. + 20.07., 12.00 – 15.00 Uhr

Segelboot-Ausbildung (Theorie-Teil)

Amtlicher Sportbootführerschein Binnen-Segeln

In diesem Kurs erhalten Sie die theoretische Ausbildung zum Amtlichen Sportbootführerschein Binnen-Segeln für alle Segelboote bis 20 m Länge im Binnenbereich. Die praktische Ausbildung und Prüfung (Stausee Bautzen) erfolgen gesondert über die Yachtschule Andreas Metzner und den Segelclub Dresden-Wachwitz.

Prüfungstermin: 22.06.2025 / Praxisgebühr: 230 €

Infos zum Lehrgang unter Tel.: 0351 / 4 22 55 5 0, www.yachtschule-dresden.de

Bitte mitbringen zum 1. Kurstermin: Passfoto / Kopie Kfz-Führerschein, falls vorhanden / Kopie Motorbootführerschein, falls vorhanden / 201,77 € Prüfungsgebühr

Lehrbuch und Fragebögen können im Lehrgang erworben werden.

2 x | 18 UE | 150 €

25F 6744

Sa + So, 12.04. + 13.04., 09.00 – 16.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Dr. Hartmut Herrlich, Dr. phil. / IT-Trainer

Testen Sie unser Angebot mit der Schnupperkarte Gesundheit!

Für nur 12 Euro können Sie drei verschiedene Bewegungskurse jeweils einen Termin lang ausprobieren. Der Gutschein ist ein Jahr gültig und kann in den VHS-Geschäftsstellen erworben werden. Aktuelle Kurse, in denen Sie schnuppern können, erfragen Sie bitte bei den Ansprechpartnern des Fachbereichs Gesundheit und Bewegung.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig (bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn) an. So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon ausgebucht ist bzw. wegen zu geringer Anmeldezahlen abgesagt wurde.

© OceanProd – stock.adobe.com