

## Ansprechpartnerinnen



### Maria Geier

Fachbereichsleitung,  
Geschäftsstellenleitung  
Unterföhring  
Tel. 089/550 517-85  
geier@vhs-nord.de



### Monika Hofmann

Information  
Sachbearbeitung  
Tel 089/550517-83  
hofmann@vhs-nord.de

## Förderung von Gesundheitskursen durch Krankenkassen

Seit dem Jahr 2000 ist im § 20 Sozialgesetzbuch V geregelt, bei welchen Gesundheitskursen eine Teilnahme durch die gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden kann.

Die Gesundheitskurse der Volkshochschulen orientieren sich an Kriterien, die neben medizinischen auch andere fachliche, vor allem aber pädagogische Gesichtspunkte berücksichtigen. Sie bieten eine hohe Qualität, auch wenn sie nicht zu dem Teil des Angebots gehören, der nach den gesetzlichen Vorgaben von Krankenkassen gefördert werden kann. Bei Fragen, ob und wie Ihre Teilnahme an einem vhs-Gesundheitskurs gefördert wird, wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.

## Entspannung

### Autogenes Training

Die Teilnehmer erlernen die verschiedenen Grundeinstellungen der konzentrativen Selbstentspannung und deren Wirkung an sich selbst. Autogenes Training als übendes Verfahren eignet sich zur vorbeugenden Gesundheitspflege, zur therapeutischen Selbsthilfe und zur Stressbewältigung. Regelmäßige Teilnahme ist erforderlich!  
Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

#### Kurs-Nr. Z3001, Garching

vhs-Zentrum, Bgm.-Wagner-Str. 3  
8x Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12  
Susanne Hauner

max. 10 TN
EUR 48,00

#### Kurs-Nr. Z3001A, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18  
8x Mittwoch, 09.00-10.30 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12  
Ingeborg Irschina

max. 10 TN
EUR 48,00

#### Kurs-Nr. Z3002, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18  
8x Dienstag, 19.30-21.00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12  
Ingeborg Irschina

max. 10 TN
EUR 48,00

## Muskelentspannung nach Jacobsen

Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen ist eine sehr leicht zu erlernende und vor allem flexibel einsetzbare Entspannungstechnik, mit der Sie in der Hektik des Alltags gezielt Blockaden lösen, zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen können. Durch das bewusste An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen erfahren Sie eine tiefe Entspannung, die wiederum zur Linderung von psychosomatischen Stresserscheinungen wie z.B. Schlafstörungen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen sowie Herz-Kreislaufkrankungen und Abwehrschwäche führt. Bitte Decke, kleines Kissen, warme, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

#### Kurs-Nr. Z3003, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
Anfänger  
5x Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12  
Sabine Berger

max. 10 TN
EUR 36,00

#### Kurs-Nr. Z3004, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
Vertiefungskurs  
5x Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 18.04.12  
Sabine Berger

max. 10 TN
EUR 36,00

#### Kurs-Nr. Z3005, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
Anfänger  
Freitag, 29.06.12, 18.00-21.00 Uhr  
Samstag, 30.06.12, 10.00-13.00 Uhr  
Sabine Berger

max. 10 TN
EUR 36,00

#### Kurs-Nr. Z3006, Unterföhring

vhs-Zentrum, Münchner Str. 72, Eingang links  
Anfänger  
5x Donnerstag, 19.00-20.30 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12  
Sabine Berger

max. 10 TN
EUR 36,00

## Stressbewältigung durch Entspannungstechniken

### Insel der Ruhe

Anforderungen des Alltags führen uns immer wieder an unsere Grenzen. Hektik, Termine, Zeitdruck, Stress, aber keine Zeit für sich. Entspannungsübungen, Autogenes Training, Stille und Meditationen geben uns Vertrauen, Ruhe und Ausgeglichenheit.  
Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

#### Kurs-Nr. Z3010, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18  
12x Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12  
Ingeborg Irschina

max. 8 TN
EUR 66,00

#### Kurs-Nr. Z3011, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18  
Fortgeschrittene  
12x Dienstag, 18.30-19.30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12  
Ingeborg Irschina

max. 8 TN
EUR 66,00



# Gesundheit Ernährung

## Gesundheit

Entspannung, **101**

Yoga, **102**

Yoga-Seminare, **106**

Qi Gong- und T'ai Chi-Seminare, **106**

Qi Gong, **107**

Meditation, **108**

Atemarbeit, **109**

Körperbewusstsein, **109**

T'ai Chi, **110**

Selbstverteidigung, **111**

Bewegung, Gymnastik, **112**

Nichtrauchertraining, **119**

Gesundheitsthemen, **119**

Exkursionen, **121**

Kosmetik, **122**

## Ernährung

Nationale und internationale Küche, **123**

# Yoga

## Integratives Entspannungstraining

### Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Atemarbeit

Das integrative Entspannungstraining ist ein Ansatz, welcher sich ganz nahe am Bedarf der jeweiligen Kursteilnehmer orientiert und verschiedene Ansätze verbindet/integriert. Es schafft Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und hat das Ziel, im oft von Leistungsdruck, Stress und Konflikten durchzogenen Alltag, einen gesünderen Umgang mit sich selbst zu entwickeln. In diesem Kurs werden verschiedene Entspannungsverfahren wie Autogenes Training (AT), Muskeltiefenentspannung (MT), Atemübungen, Yoga, meditative Techniken vorgestellt und in ein integratives Programm eingebaut. Der Kurs ist für alle geeignet, die unter Unruhe, Migräne, Schlafstörungen, Stress, Erschöpfung, chronischen Schmerzen oder Konzentrationschwierigkeiten leiden oder mehr über sich erfahren wollen.

Bitte Decke, kleines Kissen, Wollsocken und bequeme Kleidung mitbringen.

#### Kurs-Nr. Z3007, Unterföhring

vhs-Zentrum, Münchner Str. 72, Eingang links  
12x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 10 TN  
Vera Besl EUR 66,00

#### Kurs-Nr. Z3008, Unterföhring

vhs-Zentrum, Münchner Str. 72, Eingang links  
12x Dienstag, 19.30-21.00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 10 TN  
Vera Besl EUR 66,00

#### Kurs-Nr. Z3009, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
12x Montag, 09.00-10.30 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12 max. 12 TN  
Vera Besl EUR 66,00

## Selbsthypnose

Selbsthypnose ist zum einen die effektivste und am schnellsten zu erlernende Entspannungsmethode, zum anderen die ideale Möglichkeit, Selbstheilungsprozesse in Gang zu setzen. Lernen Sie, Ihre angeborenen Potentiale zu nutzen! So können Sie spielend leicht Ihre Vitalität wieder herstellen, Energien für den Alltag aktivieren und dabei noch Ihr Selbstvertrauen stärken. Auch bei Nervosität, Schlafstörungen, Angstzuständen oder Schmerzen bietet die Selbsthypnose ideale Ansatzpunkte.

In der Kursgebühr sind EUR 5,00 Materialkosten (incl. CD) enthalten. Bitte Brotzeit mitbringen.

#### Kurs-Nr. Z3012, Garching

vhs-Zentrum, Bgm.-Wagner-Str. 3  
Samstag, 16.06.12, 10.00-16.30 Uhr max. 10 TN  
Claudia Weiß EUR 35,00

## Mentaltraining

### Die Macht unserer Gedanken

Wie wir denken, so fühlen wir uns! Unsere Gedanken bestimmen bewußt und unbewußt unser Handeln und somit unseren Erfolg – oder Misserfolg. Durch Mentales Training können wir lernen, uns bewusst zu entspannen und unsere persönlichen Ziele in Privatleben und Beruf zu setzen, zu visualisieren und somit leichter zu erreichen. Durch Einsatz von Entspannungstechnik, Brain-Gym-Übungen und Visualisierungen versuchen wir unser Gehirn und auch unseren Geist positiv zu stimulieren und uns auch das nötige Selbstvertrauen zu geben. Bitte bequeme Kleidung, Decke, ein kleines Kissen und Schreibmaterial mitbringen.

#### Kurs-Nr. Z3013, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
Samstag, 21.04.12, 14.00-17.30 Uhr max. 8 TN  
Ursula Grimm EUR 20,00

## Stress beginnt im Kopf

### Auslöser erkennen – dem Stress erfolgreich begegnen

In diesem Workshop finden Sie Antworten auf folgende Fragen:

- Positiver und negativer Stress – Wie erkenne ich den Unterschied?
- Wie erkenne ich meine individuellen Stressmuster und -faktoren?
- Welche Symptome warnen mich?
- Wie steige ich rechtzeitig aus dem „Hammerterrad“ aus?
- Handeln statt Behandeln: Welche persönlichen Handlungsstrategien zur Vorbeugung kann ich entwickeln?
- Welche Möglichkeiten gibt es, Stressenergie konstruktiv und positiv zu nutzen?

In erfahrungsorientierten Übungen werden Methoden der Stressbewältigung und Zentrierung erarbeitet und eingeübt.

Bitte Schreibmaterial und eine Brotzeit mitbringen.

#### Kurs-Nr. Z3014, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
Samstag, 12.05.12, 10.00-16.00 Uhr max. 12 TN  
Dr. Maximilian Koeberl EUR 40,00

## Yoga

### Yoga für Kinder und Jugendliche

#### 9-13 Jahre

Die Kinder leben ihren Bewegungsdrang mit gezielten, spielerisch ausgeführten Körperhaltungen und Atemlenkungen aus, während Entspannungen und Traumreisen helfen, sich von äußeren Ablenkungen zu lösen und zur inneren Quelle zu finden. Ruhige und schüchterne Kinder werden dadurch mutiger, geschickter, sie gewinnen Kraft und

Selbstvertrauen. Übersäumende Kinder dagegen entwickeln sich mit der Zeit zu ausgeglicheneren und geduldigen Kindern.

Bitte Stoppersocken mitbringen. Bei der Anmeldung bitte das Geburtsdatum des Kindes angeben. **Keine Ermäßigung möglich.**

#### Kurs-Nr. Z3016, Garching

Yogaschule Kröber-Hohaus, Watzmannring 26a  
10x Donnerstag, 16.30-17.30 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 26.04.12 max. 7 TN  
Sylka Kröber-Hohaus EUR 80,00

## Yogaworkshop für Kinder

### 5-11 Jahre

An diesen Vormittagen hat Ihr Kind die Möglichkeit in das Kinderyoga hineinzuschnuppern oder es zu vertiefen. Wir verbinden Körper (Yogaübungen), mit Geist (Kindermeditationen, Phantasiereise) und Seele (kreativen Teil, Emotionen und Gefühle kennenlernen). Dadurch entspannen sich die Kinder, sind ausgeglichener, kommen bei sich an und haben einen abwechslungsreichen, kreativen Vormittag. Eine Möglichkeit in dem hektischen Schulalltag mal aufzutanken und ohne Druck Konzentration zu erlernen. Bitte eine Decke, Kissen und ein Wasser mitbringen (je nach Thema sind ca. EUR 3,00 bis 5,00 Materialkosten jeweils im Kurs zu bezahlen).

#### Kurs-Nr. Z3017, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
Samstag, 10.03.12, 09.00-12.00 Uhr max. 8 TN  
Manuela Faki EUR 18,00

#### Kurs-Nr. Z3017A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
Samstag, 12.05.12, 09.00-12.00 Uhr max. 8 TN  
Manuela Faki EUR 18,00

## Morgenyoga

Mit Yoga und Meditation zum Sonnenaufgang in den Tag starten. Morgenyoga (Sadhana) ist eine kraftvolle Disziplin. Dadurch kultivieren wir Beständigkeit und Vitalität in unserer herausfordernden Welt. Durch eine Yogaübungsreihe stärken und dehnen wir unseren Körper, durch die Tiefenentspannung klären wir unseren Geist und anschließend schenken wir uns Ruhe und Energie durch das Singen von 7 Mantrien in einer tiefen einstündigen Meditation. Das Motto lautet: Nimm den Tag ein, bevor er DICH einnimmt. Yoga- und Meditationserfahrung ist Voraussetzung (nur für Fortgeschrittene). Bitte bequeme Kleidung tragen, eventuell Sitz- oder Meditationskissen und Wasser zum Trinken mitbringen.

Kurstage: 10.03. / 24.03. / 28.04. / 12.05. / 26.05. / 23.06. / 07.07. / 21.07.2012

#### Kurs-Nr. Z3018, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
8x Samstag, 06.00-08.00 Uhr  
Beginn: Samstag, 10.03.12 max. 17 TN  
Manuela Faki EUR 32,00

## Hatha-Yoga

### Grundkurse

Der Hatha-Yoga ist ein ganzheitliches Gesundheitstraining, das Körper, Geist und Seele gesund und jung erhält. Mit gezielten Vorübungen bereiten wir uns auf die klassischen Yoga-Haltungen (Asanas) vor und lernen dabei, in rechter Atmung und gelassener Konzentration innere und äußere Spannungen mehr und mehr loszulassen.

Bitte Sportkleidung, warme Socken und eine rutschfeste Matte oder Decke mitbringen.

#### Kurs-Nr. Z3019, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18  
12x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 12 TN  
Robert Spieß EUR 72,00

#### Kurs-Nr. Z3020, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18  
12x Dienstag, 19.30-21.00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 12 TN  
Robert Spieß EUR 72,00

#### Kurs-Nr. Z3021, Unterschleißheim

Nachbarschaftshilfe, Alexander-Pachmann-Str. 40  
12x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 12 TN  
Robert Spieß EUR 72,00

#### Kurs-Nr. Z3021A, Unterschleißheim

Nachbarschaftshilfe, Alexander-Pachmann-Str. 40  
12x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 12 TN  
Robert Spieß EUR 72,00

#### Kurs-Nr. Z3022, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
12x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 12 TN  
Christine Hinterreiter EUR 72,00

#### Kurs-Nr. Z3022A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
12x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 12 TN  
Christine Hinterreiter EUR 72,00

#### Kurs-Nr. Z3023, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
15x Mittwoch, 10.15-11.45 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 12 TN  
Ursula Landes EUR 90,00

#### Kurs-Nr. Z3023A, Unterschleißheim

Nachbarschaftshilfe, Alexander-Pachmann-Str. 40  
15x Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 12 TN  
Ute Palmer EUR 90,00

#### Kurs-Nr. Z3024, Unterschleißheim

Nachbarschaftshilfe, Alexander-Pachmann-Str. 40  
15x Mittwoch, 19.45-21.15 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 12 TN  
Ute Palmer EUR 90,00

#### Kurs-Nr. Z3024A, Unterschleißheim

Ballhausforum, Gymnastikhalle 1,  
Anna-Wimschneider-Str. 3  
15x Montag, 09.00-10.30 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12 max. 12 TN  
Silke Scholz EUR 90,00

## Yoga ab 50

Yoga kann man in jedem Alter beginnen oder vertiefen. Zielstellungen und Schwerpunkte des Übungsweges verändern sich jedoch in den einzelnen Lebensphasen. In diesem Kurs werden die körperlichen Übungen und Atemübungen vor allem auf die Bedürfnisse von Teilnehmer/-innen jenseits des 50. Lebensjahres zugeschnitten sein. Bitte Sportkleidung, warme Socken und rutschfeste Matte mitbringen.

#### Kurs-Nr. Z3025, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
15x Mittwoch, 08.30-10.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 12 TN  
Ursula Landes EUR 90,00

#### Kurs-Nr. Z3025A, Unterföhring

St. Valentinweg 20, Gymnastikraum  
15x Freitag, 10.30-12.00 Uhr  
Beginn: Freitag, 02.03.12 max. 12 TN  
Jacqueline Beckers EUR 90,00

## Ein ganzer Tag für Körper, Geist und Seele

Für Anfänger, die Yoga einfach mal kennen lernen wollen, aber auch für Geübte ist dieser Yoga-Tag gedacht. Beständiges Praktizieren von Yoga kann jedem Menschen helfen, mehr Beweglichkeit zu erlangen sowie Entspannung und innere Ruhe zu finden. Neben einer allgemeinen Einführung stehen Atemübungen und gezielte Körperhaltungen (Asanas) im Mittelpunkt dieses Tages. Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste warme Socken, Decke und eine Brotzeit mitbringen.

#### Kurs-Nr. Z3027, Unterföhring

vhs-Zentrum, Münchner Str. 72, Eingang links  
Samstag, 23.06.12, 10.00-16.00 Uhr max. 8 TN  
Michaela Berger EUR 30,00

## Yoga – ein Weg zum Selbst

In unserer nach außen orientierten Welt bietet uns der Yoga-Übungsweg eine Möglichkeit zum Innehalten, um zur Ruhe zu kommen und dadurch Antworten zu finden, die in uns verborgen sind. Der Yoga bietet uns – westlich angepasst – ein Mittel an, unser Selbst zu erkennen, uns selbst bewusst zu werden. Den Einstieg finden wir über unseren Körper mit Yogahaltungen in Verbindung mit Atemerfahrung, um zu einem beruhigten Geist zu kommen. Im Mittelpunkt steht dabei die Individualität des Einzelnen und die Anpassung der Übung an die Möglichkeiten des Übenden.

Bitte Decke, Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

#### Kurs-Nr. Z3028, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
15x Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 10 TN  
Manuela Aigner EUR 90,00

#### Kurs-Nr. Z3029, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
15x Donnerstag, 10.30-12.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 10 TN  
Manuela Aigner EUR 90,00

#### Kurs-Nr. Z3029A, Garching

vhs-Zentrum, Bgm.-Wagner-Str. 3  
15x Freitag, 09.00-10.30 Uhr  
Beginn: Freitag, 02.03.12 max. 6 TN  
Ursula Landes EUR 130,00

#### Kurs-Nr. Z3029B, Garching

vhs-Zentrum, Bgm.-Wagner-Str. 3  
15x Freitag, 10.30-12.00 Uhr  
Beginn: Freitag, 02.03.12 max. 6 TN  
Ursula Landes EUR 130,00

#### Kurs-Nr. Z3030, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
15x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 10 TN  
Ursula Landes EUR 90,00

#### Kurs-Nr. Z3030A, Ismaning

Ismaning, Hillebrandhof, Aschheimer Str. 2  
(barrierefreier Zugang)  
10x Dienstag, 19.00-20.30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 17.04.12 max. 12 TN  
Brigitta Dobry EUR 60,00

#### Kurs-Nr. Z3031, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
15x Dienstag, 19.30-21.00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 10 TN  
Ursula Landes EUR 90,00

#### Kurs-Nr. Z3031A, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
15x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 10 TN  
Jacqueline Beckers EUR 90,00

#### Kurs-Nr. Z3031B, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
15x Samstag, 07.30-09.00 Uhr  
Beginn: Samstag, 03.03.12 max. 12 TN  
Jacqueline Beckers EUR 90,00

#### Kurs-Nr. Z3031C, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
15x Mittwoch, 08.30-10.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 10 TN  
Jacqueline Beckers EUR 90,00

#### Kurs-Nr. Z3031D, Garching

Yogaschule Kröber-Hohaus, Watzmannring 26a  
10x Dienstag, 20.00-21.30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 8 TN  
Sylka Kröber-Hohaus EUR 120,00

# Yoga

## Marma-Yoga

Unser heutiges Leben stellt an uns die Forderung der Flexibilität. Schnelles Handeln, Umdenken und schnelle Reaktionen auf Situationen fordert viel von uns ab. Fehlende Entspannung und Ruhe führen in unserem Körper zur Desynchronisation. Körperliche Störungen, Blockaden, ein Verlust an Kraft und Zeit sind die Folge. Unser Körper ist mit vitalen Stellen, Wach- und Wamposten (den Marmas) ausgestattet, welche uns eine Bedrohung des Lebensflusses anzeigen. Über das Marma-Yoga lernen wir die Sprache unseres Körpers verstehen, um Blockaden zu lösen und das innere Wohlfühl zu steigern. Literatur: Prof. Dr. Roque Lobo, YOGA-Elementarkurs (Bände 1-6).

Bitte bequeme Sportkleidung und Decke mitbringen (in Unterführung sind keine Umkleieräume vorhanden!).

### Kurs-Nr. Z3032, Garching

Königsgarten, Mühlfeldweg 2  
15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 14 TN  
Agnes Bleser-Szukat EUR 90,00

### Kurs-Nr. Z3033, Garching

Königsgarten, Mühlfeldweg 2  
15x Donnerstag, 19.30-21.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 14 TN  
Agnes Bleser-Szukat EUR 90,00

### Kurs-Nr. Z3034, Unterföhring

Schule, Aula, Bahnhofstr. 3  
mit Vorkenntnissen  
12x Dienstag, 18.00-19.30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 14 TN  
Claudia von Neffe EUR 72,00

### Kurs-Nr. Z3035, Unterföhring

Schule, Aula, Bahnhofstr. 3  
Fortgeschrittene  
12x Dienstag, 19.30-21.00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 12 TN  
Claudia von Neffe EUR 72,00

## Sommerprogramm

### Hatha-Yoga

#### Grundkurse



#### Kurs-Nr. Z3024B, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
3x Dienstag und 3x Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 24.07.12 max. 10 TN  
Jacqueline Beckers EUR 35,00

#### Kurs-Nr. Z3024C, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
3x Dienstag und 3x Donnerstag, 10.30-12.00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 24.07.12 max. 10 TN  
Jacqueline Beckers EUR 35,00

#### Kurs-Nr. Z3024D, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
3x Dienstag und 3x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 24.07.12 max. 10 TN  
Jacqueline Beckers EUR 35,00

## Sanftes Yoga

Diese Yogastunde wird so gestaltet sein, dass auch Teilnehmer/-innen mit leichten körperlichen Beschwerden mitmachen können. Behutsam werden wir zu den Asanas (Körperhaltungen) hinarbeiten, unterstützt durch bewusstes Atmen. Es wird kompetent besonders auf die individuellen Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer eingegangen. Bitte Matte, Decke, Socken, Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3035A, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
15x Donnerstag, 18.00-19.30 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 10 TN  
Jacqueline Beckers EUR 90,00

## Kundalini-Yoga

### Vitalität und Ausgeglichenheit durch Kundalini-Yoga

Mit dynamischen Übungen, bewusster Atmung und Meditation kann man gezielt Spannungen lösen. Sie gewinnen innere Vitalität und Ausstrahlung, Immun-, Nerven- und Drüsensystem werden gestärkt, Kreislauf und Organe angeregt. Durch die tiefe Entspannung nach den Übungen und anschließender Meditation mit Atem oder gesungenen Mantras kommt man in seine ganze Kraft und kann den Herausforderungen des Alltags gelassen begegnen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Decke mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3035B, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
10x Montag, 10.30-12.00 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12 max. 10 TN  
Petra Albus EUR 75,00

### Kurs-Nr. Z3035C, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
10x Freitag, 15.00-16.30 Uhr  
Beginn: Freitag, 09.03.12 max. 10 TN  
Sabine Fuchs EUR 75,00

## Kundalini-Yoga zur Stärkung des Nervensystems

In der Zeit, in der die Informationsflut zunimmt, der Zeit- und Leistungsdruck oft Stress verursacht, und immer öfter Überforderung oder gar Burnout drohen, ist es wichtiger denn je, unser Nervensystem zu stärken. Kundalini-Yoga bietet viele dynamische Übungsreihen und eine Vielfalt von Meditationen, die präventiv genutzt werden können um den alltäglichen Herausforderungen mit Gelassenheit zu begegnen. Der Vormittag bietet einen Einblick in Kundalini-Yoga, speziell ausgerichtet auf die Stärkung des Nervensystems und ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte bequeme Kleidung, Decke und etwas zu Trinken mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3035D, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
Samstag, 10.03.12, 10.00-14.00 Uhr max. 10 TN  
Petra Albus EUR 25,00

## Yoga und Augentraining

Durch Kundalini-Yoga und Augentraining können Sie gezielt die Sehkraft verbessern. Vereinen Sie die positive Wirkung von Yoga auf Wirbelsäule und Nervensystem mit den Effekten des Augentrainings auf Wahrnehmung und Sehkraft. Bitte bequeme Kleidung, Decke und etwas zu Trinken mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3035E, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
Samstag, 05.05.12, 10.00-14.00 Uhr max. 10 TN  
Petra Albus EUR 25,00

## Yoga für Schwangere

### Ab der frühen Schwangerschaft bis zur Geburt

Sie finden Raum sich zu entspannen, sich zu sammeln, zu bewegen und bewusst eine Verbindung zum Baby aufzubauen. Durch spezielle, achtsame Körperübungen werden die belasteten Organe aktiviert, die Wirbelsäule, Bänder und Sehnen gedehnt und gestärkt. Durch geburtsvorbereitende Atem- und Entspannungstechniken, sowie Meditation und Singen stärken wir Körper und Geist, um gelassen in die Geburt zu gehen. Es sind keine Yogakenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3036, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
10x Dienstag, 19.30-21.00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 10 TN  
Manuela Faki EUR 75,00

### Kurs-Nr. Z3036A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
6x Dienstag, 19.30-21.00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 12.06.12 max. 10 TN  
Manuela Faki EUR 45,00

### Kurs-Nr. Z3036B, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
10x Freitag, 16.30-18.00 Uhr  
Beginn: Freitag, 09.03.12 max. 10 TN  
Sabine Fuchs EUR 75,00

## Rückbildungs-Yoga

### Ab 6 Wochen nach der Entbindung

Sie werden durch spezielle Yogaübungen themengebunden den Körper und Geist stärken. Schwerpunkt ist es, den Beckenboden zu festigen, durch Bauch (schräge Bauchmuskeln) und Rückenübungen wieder Kraft zu tanken, durch Entlastung des Schulter- und Nackenbereichs Anspannungen zu lösen und das Nervensystem für neue Herausforderungen als Mutter aufzubauen. Durch verschiedene Atem- und Meditati-

onstechniken werden Sie lernen Ihren Geist zu entspannen und Energie aufzunehmen. Es wird auch Raum sein für gegenseitigen Austausch und Hilfestellungen. Es sind keine Yogakenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung tragen, eventuell Sitz- oder Meditationskissen und Wasser zum Trinken mitbringen.

Babys können mitgebracht werden! Flexibler Einstieg möglich!

## Kurs-Nr. Z3036C, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

8x Dienstag, 10.00-12.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 28.02.12

Petra Albus

max. 8 TN

EUR 75,00

## Luna Yoga

### Stärkt Beckenkraft und Lebensfreude

Luna Yoga ist kraftvoll und sanft zugleich. Es verbindet Haltungen des Hatha-Yoga, Bewegungsabfolgen aus verschiedenen Kulturen mit Entspannung, Spür- und Atemübungen. Es harmonisiert, belebt und erfrischt Seele, Geist und unseren Körper. Hierbei liegt der Fokus auf dem Becken und seinen Organen, Durchblutung und Kräftigung werden unterstützt. So kommen wir in die innere Mitte, dem Zentrum der eigenen Kraft. Luna Yoga fördert Frauengesundheit und Lebensfreude, Kreativität und Fruchtbarkeit. In achtsamer Atmosphäre mit Luna Yoga werden Sie Ihre eigene Beckenkraft und Lebensfreude neu entdecken. Mit ausgewählten Übungen lassen wir uns spielerisch in unsere Mitte locken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

## Kurs-Nr. Z3036D, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Samstag, 21.04.12, 10.00-14.00 Uhr

Barbara Haun-Scheu

max. 10 TN

EUR 25,00

## Kurs-Nr. Z3036E, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

15x Montag, 10.00-11.30 Uhr

Beginn: Montag, 27.02.12

Barbara Haun-Scheu

max. 10 TN

EUR 90,00

## Power-Yoga

Power-Yoga ist eine dynamische, kraftvolle und körperorientierte Form des klassischen Yoga. Erleben Sie eine Kombination aus Kraft, Konzentration, Ausdauer und Flexibilität im Einklang mit Atmung. Mit Power-Yoga trainieren Sie alle Systeme Ihres Körpers. Da Yoga auch feinstofflich wirkt, fühlt man sich anschließend ausgeglichen, energieaufgeladener und voller Elan. Power-Yoga ist für alle Yoga-Interessenten geeignet, die die sportliche Komponente an Yoga kennen lernen wollen. Bitte sportliche, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.



Foto: © Deklofenak, Fotolia.com

## Kurs-Nr. Z3037, Unterschleißheim

Ballhausforum, Gymnastikhalle 1,

Anna-Wimschneider-Str. 3

15x Montag, 19.00-20.15 Uhr

Beginn: Montag, 27.02.12

Ranja Weis

max. 15 TN

EUR 75,00

## Kurs-Nr. Z3038, Unterschleißheim

Ballhausforum, Gymnastikhalle 1,

Anna-Wimschneider-Str. 3

15x Montag, 20.15-21.30 Uhr

Beginn: Montag, 27.02.12

Ranja Weis

max. 15 TN

EUR 75,00

## PowerVitYoga

### Das funktionelle Bewegungskonzept

Dies ist ein von Barbara Raab entwickeltes, funktionelles Ganzkörpertraining. Es ist ein rumpfstabilisierendes Bewegungsprogramm, das sich besonders durch die Vielfältigkeit und Dynamik auszeichnet. Es führt zu einem starken Rücken, einem flachen Bauch und einer ansprechenden Körperhaltung. Neben dem Körpertraining wird auch viel Wert auf die meditative, konzentrationsfördernde Komponente gelegt. Es ist eine anspruchsvolle Abfolge von Asanas mit großem körperlichen Anspruch. Bitte bequeme Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen.

## Kurs-Nr. Z3038A, Unterschleißheim

Ballhausforum, Gymnastikhalle 1,

Anna-Wimschneider-Str. 3

15x Montag, 11.00-12.00 Uhr

Beginn: Montag, 27.02.12

Silke Scholz

max. 15 TN

EUR 66,00

## Kurs-Nr. Z3038B, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

15x Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 29.02.12

N.N.

max. 18 TN

EUR 66,00

## Yogilates

### Übungen aus dem Hatha-Yoga mit Einheiten aus dem Pilates-Training

Dies ist ein rumpfstabilisierendes Bewegungsprogramm, das sich besonders durch die Vielfältigkeit und Dynamik auszeichnet. Es führt zu einem starken Rücken, einem flachen Bauch und einer ansprechenden Körperhaltung. Profitieren Sie von mehr Beweglichkeit durch ausgewählte Yoga-Asanas (Haltungen) und von einer starken Körpermitte durch gezielte Pilates-Übungen und dem „Power-House“. Bitte bequeme Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen.

## Kurs-Nr. Z3038C, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

15x Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 29.02.12

N.N.

max. 18 TN

EUR 66,00

## Kurs-Nr. Z3038D, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

15x Mittwoch, 17.00-18.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 29.02.12

N.N.

max. 18 TN

EUR 66,00

## Vital-Walk

Die Kombination von Walking, Atemübungen, Yoga und Meditation ist eine Trainingsmethode, die den Körper vitalisiert, ein ideales „Workout“ für Körper, Geist und Seele in unserer hektischen Zeit. Sie ist einfach, effektiv und macht gute Laune. Sie verbessert Ausdauer, baut Stress ab, reinigt die Atemwege, unterstützt Gewichtsabnahme, beeinflusst positiv das Hormonsystem uvm.. Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und Wasser mitbringen.

Treffpunkt: 17.30 Uhr auf dem Parkplatz vom Seewirt am Unterschleißheimer See.

## Kurs-Nr. Z3038E, Unterschleißheim

8x Dienstag, 17.30-19.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 17.04.12

Petra Albus / Antonella Peinl

max. 8 TN

EUR 60,00

# Yoga-Seminare

## Yoga-Seminare

### Yoga und Wandern

#### Im Bayerischen Wald

An diesen Tagen haben wir Zeit und Raum, um Abstand zu gewinnen vom Alltag, um die Natur in ihrer vollen Schönheit zu genießen und zu uns selbst zu kommen. Riggerding liegt landschaftlich reizvoll inmitten des Bayerischen Waldes und bietet einen idealen Ausgangspunkt für Wanderungen in die Umgebung. Abgestimmt auf die Bedürfnisse der Teilnehmer/-innen haben wir Gelegenheit, intensiv Yoga zu üben und seine wohltuenden Wirkungen zu erleben. Wanderungen und Naturerfahrungen mit allen Sinnen vertiefen diese Erfahrungen und lassen uns immer mehr die eigene Mitte spüren und zu innerer Stille und neuer Kraft finden. In der Kursgebühr enthalten ist die Unterbringung in Einzelzimmern in einem liebevoll renovierten Landgut mit Halbpension. Anreise mit dem eigenen PKW.

Bitte bequeme, wetterfeste Kleidung, feste Wanderschuhe, Matte und Decke mitbringen.

Ein detailliertes Programm und eine genaue Wegbeschreibung wird nach der Anmeldung zugesandt. Homepage der Dozentin: [www.zentrum-neue-wege.de](http://www.zentrum-neue-wege.de)

#### Kurs-Nr. Z3039, Riggerding

Bayerischer Wald, Landgut Stetter

Freitag, 18.05.12, 18.00 Uhr bis

Sonntag, 20.05.12, 14.00 Uhr

Katharina Greuner

max. 10 TN

EUR 170,00

### Yoga, Wandern und Meditation

#### In St. Ulrich am Pillersee (Loferer Steinberge/Österreich)

Ein Wochenende zum Entspannen, Loslassen und Wohlfühlen in der malerischen Berglandschaft rund um den Pillersee, im besonderen Ambiente der Pension Fohlenhof und dem wunderschönen Yogaraum mit Panoramablick! Sanfte und kräftigende Yogaübungen beleben, Meditation führt in eine tiefe Ruhe, die Natur lädt zum Wandern und die Sauna im Fohlenhof zum Entspannen ein. In der Kursgebühr enthalten ist die Unterbringung in Doppelzimmern (Einzelbelegung) mit Frühstücksbuffet. Anreise mit dem eigenen PKW. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, feste Schuhe und Regenschutz für Wanderungen, Ausweis und evtl. Brotzeit für unterwegs. Abends ist der Besuch eines Restaurants geplant.

Ein detailliertes Programm und eine genaue Wegbeschreibung wird nach der Anmeldung zugesandt.

#### Kurs-Nr. Z3039A, St. Ulrich am Pillersee

Pension Fohlenhof

Fr. 02.11.12, 17.00 Uhr bis

Sonntag, 04.11.12, 12.00 Uhr

Robert Spieß

max. 11 TN

EUR 150,00

## Yoga-Seminar in Kloster Seeon

### Gesunder Rücken, gesunde Gelenke

Mit Yoga entspannt und aktiv gegen Rückenschmerzen. Entlastung für die Wirbelsäule – die stützenden Muskeln stärken. Behutsam die Beweglichkeit erhöhen, im Rücken flexibel bleiben. Mit Yoga zu einem starken Rücken kommen, mehr Lebensfreude haben. Wir gehen die Problemzonen gezielt an durch Übungen für Schultern und Nacken, für Hals- und Brustwirbel sowie für Lendenwirbelsäule und Steißbein. Parallel dazu gibt es Tipps für Rücken schonende Bewegungen im Alltag.

Sollten Sie eine Übernachtung im Kloster wünschen, bitten wir um Mitteilung (ist nicht in der Kursgebühr enthalten). Homepage der Dozentin: [www.kurse-im-kloster.de](http://www.kurse-im-kloster.de)

**Keine Ermäßigung möglich.**

#### Kurs-Nr. Z3039B, Kloster Seeon

Freitag, 23.03.12, 18.00 Uhr bis

Sonntag, 25.03.12, 13.00 Uhr

Susanne Hauptmann

EUR 225,00

ohne Übernachtung/Verpflegung

## Yoga-Seminar in Kloster Seeon

### Timeout statt Burnout – Stressmanagement Gelassener im Arbeitsleben

Stress bei der Arbeit ist für viele Menschen heute zum Normalfall geworden; man könnte fast sagen, es gibt keine Arbeit ohne Stress. Moderne Kommunikation, Internet, ständige Erreichbarkeit bis in den kleinsten Winkel, Zeit- und Zahlendruck, rasende Schnelligkeit – all das trägt dazu bei, dass wir uns von der Arbeit erdrückt fühlen. Lärm und Bewegung auszuhalten ist letztlich nicht so schwierig, viele Menschen fürchten sich vielmehr geradezu vor der Ruhe, sie haben Angst, dass sie dann die Arbeit erst recht nicht schaffen, wenn sie sich einen Moment der Ruhe gönnen. Dabei liegt in der Ruhe bekanntlich die Kraft. Wenn man erkennt, wie viel erfolgreicher und kreativer man in einem entspannten Zustand ist, hat man keine Angst mehr vor der Ruhe sondern erkennt das kreative Potential, das in ihr liegt. Kommen Sie an diesem Wochenende zur Ruhe, gehen Sie dann wieder umso gestärkter in Ihren Arbeitsalltag zurück.

Sollten Sie eine Übernachtung im Kloster wünschen, bitten wir um Mitteilung (ist nicht in der Kursgebühr enthalten). Homepage der Dozentin: [www.kurse-im-kloster.de](http://www.kurse-im-kloster.de)

**Keine Ermäßigung möglich.**

#### Kurs-Nr. Z3039C, Kloster Seeon

Freitag, 20.07.12, 18.00 Uhr bis

Sonntag, 22.07.12, 13.00 Uhr

Susanne Hauptmann

EUR 225,00

ohne Übernachtung/Verpflegung

## Qi Gong- und T'ai Chi-Seminare

### Qigong Yangshen im Ucka Naturpark

#### Qi Gong – Woche in Istrien/Kroatien

Ausgewählte Übungen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng und aus dem Taiji quan aus den Wudangbergen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Element Metall, dem wir uns auch durch kleine zusätzliche Übungsformen nähern. Außerdem begleitet das dreitausend-jährige Weisheitsbuch der Chinesen – das I Ging – den Übungsprozess, erleichtert das Verständnis der chinesischen Philosophie und regt Inspiration und Fantasie an. In der Kursgebühr enthalten ist die Unterbringung in Doppelzimmern mit Vollpension. Eigene Anreise. Ein detailliertes Programm und eine genaue Wegbeschreibung wird nach der Anmeldung zugesandt. Genauere Informationen erhalten Sie unter Tel.: 089/55051780.

**Keine Ermäßigung möglich.**

#### Kurs-Nr. Z3040A, Istrien/Kroatien

Lovranske vile, Landhaus Oraj

Samstag, 01.09.12, 18.00 Uhr bis

Freitag, 07.09.12, 13.00 Uhr

Sibylle May

max. 8 TN

EUR 750,00

### Mit allen Sinnen leben und erleben

#### Qi Gong, T'ai Chi und Wandern auf der Ostseeinsel Hiddensee

Hiddensee ist eine wunderschöne Ostsee-Insel vor Rügen. Weißer Sandstrand und Dünenwälder bis zum Horizont, rot blühende Wildrosenhecken, Sanddornbüschel, duftender Kiefernwald und im Norden die Hügel und Klippenbrüche des Dornbusch. Hier in der wunderbaren Harmonie der Insel entziehen wir uns dem Alltag, finden Ruhe, begegnen uns selbst und den anderen, sammeln neue Kraft und finden die innere Balance. Wir wandern (2 1/2 bis 3 Std. pro Tag), üben Qi Gong und T'ai Chi, meditieren und üben uns im Schweigen. Das Seminar hilft, Ihre körperliche und seelische Verfassung zu finden, von Ruhe und Ausgeglichenheit getragen, so dass die vielfältigen Belastungen des Alltags abgewehrt werden können.

In der Kursgebühr enthalten ist die Unterbringung in Einzelzimmern mit Frühstück und Kurtaxe. Eigene Anreise. Ein detailliertes Programm und eine genaue Wegbeschreibung wird nach der Anmeldung zugesandt. Genauere Informationen erhalten Sie unter Tel.: 089/55051780.

#### Kurs-Nr. Z3040B, Insel Hiddensee

Hotel Heiderose

Freitag, 07.09.12, 20.00 Uhr bis

Freitag, 14.09.12, 08.00 Uhr

Christian Gaida

max. 14 TN

EUR 700,00

## Qi Gong

### Qi Gong

Qi Gong ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin und stellt den „aktiven Zweig“ dar. Körperhaltungen und Bewegungen regen den Energiefluss und die Atmung an, Achtsamkeit und Vorstellungskraft fördern Körperwahrnehmung und innere Ruhe. Bitte bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Turnschuhe mitbringen.

#### Kurs-Nr. Z3041, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
12x Montag, 18.00-19.30 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12 max. 11 TN  
Andrea Gutland EUR 72,00

#### Kurs-Nr. Z3042, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
12x Montag, 19.30-21.00 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12 max. 11 TN  
Andrea Gutland EUR 72,00

#### Kurs-Nr. Z3042A, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
12x Mittwoch, 19.45-21.15 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 11 TN  
Andrea Gutland EUR 72,00

#### Kurs-Nr. Z3043, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
12x Montag, 18.00-19.30 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12 max. 9 TN  
Else Hoogmoed EUR 72,00

#### Kurs-Nr. Z3044, Unterschleißheim

Nachbarschaftshilfe, Alexander-Pachmann-Str. 40  
12x Donnerstag, 08.30-10.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 12 TN  
Else Hoogmoed EUR 72,00

#### Kurs-Nr. Z3044A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
**Übungskurs**  
15x Freitag, 16.00-17.00 Uhr  
Beginn: Freitag, 02.03.12 max. 12 TN  
Christian Gaida EUR 60,00

#### Kurs-Nr. Z3045, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
**Übungskurs**  
15x Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 12 TN  
Christian Gaida EUR 60,00

#### Kurs-Nr. Z3046, Garching

vhs-Zentrum, Bgm.-Wagner-Str. 3  
**Übungskurs**  
15x Dienstag, 19.00-20.30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 8 TN  
N.N. EUR 100,00

#### Kurs-Nr. Z3047, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
15x Dienstag, 10.30-12.00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 16 TN  
Johanna Wolter-Henkel EUR 90,00

#### Kurs-Nr. Z3047A, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
15x Freitag, 09.00-10.30 Uhr  
Beginn: Freitag, 02.03.12 max. 10 TN  
Johanna Wolter-Henkel EUR 90,00

#### Kurs-Nr. Z3047B, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
15x Freitag, 10.30-12.00 Uhr  
Beginn: Freitag, 02.03.12 max. 10 TN  
Johanna Wolter-Henkel EUR 90,00

#### Kurs-Nr. Z3048, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18  
12x Montag, 09.00-10.30 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12 max. 8 TN  
Else Hoogmoed EUR 72,00

#### Kurs-Nr. Z3048A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
12x Montag, 19.30-21.00 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12 max. 12 TN  
Petra Ewald EUR 72,00

### Qi Gong – T'ai Chi Chuan

Die Praxis des Qi Gong – die Pflege der Lebensenergie mit Hilfe von leicht erlernbaren, sanften und fließenden Bewegungsübungen – ist eine jahrtausendealte aus China stammende Methode. Tai Chi Chuan kann als eine besondere Form des Qi Gong bezeichnet werden. Ursprünglich eine Kampfkunst, steht heute das Üben meditativer Bewegungsfolgen im Vordergrund. Tai Chi Chuan und Qi Gong haben ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Bitte leichte, flache Schuhe (keine Straßenschuhe!) und bequeme Kleidung mitbringen.

#### Kurs-Nr. Z3048B, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
**Aufbau IV / T'ai Chi-Kurzform**  
15x Freitag, 18.00-19.30 Uhr  
Beginn: Freitag, 02.03.12 max. 12 TN  
Christian Gaida EUR 90,00

#### Kurs-Nr. Z3048C, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
**mit Vorkenntnissen**  
12x Mittwoch, 18.15-19.45 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 10 TN  
Andrea Gutland EUR 72,00

#### Kurs-Nr. Z3048D, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
**ohne Vorkenntnisse**  
12x Mittwoch, 17.00-18.15 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 10 TN  
Andrea Gutland EUR 60,00

### Qi Gong für Frauen

Hier werden frauenspezifische Inhalte wie z.B. Beschwerden während der Menstruation, Umgang mit den Wechseljahren sowie Prävention thematisiert. Sanfte, weiche Übungen aus verschiedenen Qigong-Richtungen lassen uns wieder Kontakt aufnehmen mit den inneren Kraftquellen unseres Frau-Seins. Akupressur, Selbstmassagen und Meditation verhelfen zu einer Entspannung, die Voraussetzung für eine Steigerung des Energieniveaus ist. Dieser Kurs spricht alle Frauen an, die Methoden finden möchten, um ihre Energien zu stärken. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

#### Kurs-Nr. Z3049, Unterföhring

vhs-Zentrum, Münchner Str. 72, Eingang links  
10x Mittwoch, 09.00-10.30 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 10 TN  
Andrea Gutland EUR 60,00

### Shiatsu zum Kennenlernen

#### Schnupperkurs

Voraussetzung, sowohl für unsere Gesundheit als auch für unser körperliches, emotionales und geistiges Wohlbefinden, ist der freie Energiefluss in den Meridianen. Die SHIATSU-Methode beruht, wie Qi Gong, T'ai Chi Chuan und Akupunktur, auf den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). SHIATSU bedeutet übersetzt soviel wie „Fingerdruck“. Durch einfache partnerschaftliche Anwendungen wird der Energiefluss der Meridiane stimuliert und Energieblockaden aufgelöst. Leicht anwendbar im Alltag und in der Familie/Partnerschaft. Bitte mitbringen: Brotzeit, Wollecke, ein kleines Kissen, warme Socken, bequeme Baumwollkleidung, Schreibzeug, Skriptgebühr EUR 3,00 und am Sonntag eine Brotzeit für die Mittagspause.

#### Kurs-Nr. Z3050, Garching

vhs-Zentrum, Bgm.-Wagner-Str. 3  
Samstag, 03.03.12, 10.00-13.00 Uhr  
Sonntag, 04.03.12, 10.00-17.00 Uhr max. 10 TN  
Waltraud Grosse EUR 50,00

### Shiatsu – Übungs- und Aufbaukurs

#### Für Teilnehmer mit Grundkenntnissen (auch aus anderen Kursen und Schulen)

Dieser Kurs bietet Gelegenheit: zum praktischen und theoretischen Austausch, zur Wiederholung und Vertiefung bisheriger Kenntnisse, zur individuellen Gestaltung je nach Bedürfnis/Erfahrungsstand (mit praxisbezogener Anleitung), zur Ergänzung verschiedener Anwendungsmethoden durch das erweiterte Meridiansystem nach Masunaga. Bitte mitbringen: Wollecke, bequeme Baumwollkleidung, dicke Socken, kleines Kissen, Schreibzeug und EUR 3,00 (Skriptgebühr).

#### Kurs-Nr. Z3051, Garching

vhs-Zentrum, Bgm.-Wagner-Str. 3  
Freitag, 23.03.12, 18.00-21.00 Uhr  
Freitag, 20.04.12, 18.00-21.00 Uhr  
Freitag, 11.05.12, 18.00-21.00 Uhr  
Freitag, 15.06.12, 18.00-21.00 Uhr  
Freitag, 06.07.12, 18.00-21.00 Uhr max. 10 TN  
Waltraud Grosse EUR 75,00

# Meditation



Foto: © Stefan Körber, Fotolia.com

## Jin Shin Jyutsu

### Übungstag

Jin Shin Jyutsu ist eine ganzheitliche Kunst, die unsere körpereigenen Selbsthilfekräfte aktivieren und unsere Lebensenergie harmonisieren kann. Durch das bewusste Begreifen bestimmter Körperzonen werden Körper, Geist und Seele angesprochen. Jin Shin Jyutsu ist leicht erlern- und von jedem anwendbar. An diesem Übungstag werden wertvolle Informationen sowie Tipps für den Alltag weitergegeben. Jin Shin Jyutsu hilft das Leben zu verstehen und sich selbst zu erkennen. Bitte mitbringen: Decke, Kissen und bequeme Kleidung.

#### Kurs-Nr. Z3053, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
Samstag, 23.06.12, 10.00-17.00 Uhr max. 10 TN  
Annette Egner EUR 40,00

## Augen-Qi Gong

### Praktische Übungen für den Alltag

Kurz-, weit- oder altersweitsichtig zu sein, ist heute schon fast normal. Wir spüren nicht mehr, wie anstrengend und ermüdend das Sehen für uns geworden ist. Chronische Nackenverspannungen und Kopfschmerzen verhindern den natürlichen Fluss der Energie durch den Körper. In diesem Kurs lernen Sie Übungen zur Lockerung der verspannten Augenmuskeln. Die Übungen ermöglichen ein müheloses Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele und machen v.a. viel Spaß! Der Leber-Meridian (nach der Lehre der TCM für die Augen zuständig) wird gezielt gedehnt, Atem- und Schwungübungen regen den Kreislauf an.

Bitte bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Turnschuhe mitbringen.

#### Kurs-Nr. Z3054, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
8x Dienstag, 09.30-10.30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 10 TN  
Johanna Wolter-Henkel EUR 40,00

## Meditation

### GYMNATION® – Gymnastik und Meditation

#### Die sanfte Fitness

In sich selbst zu Hause sein – total gelassen und trotzdem superfit? Das geht! GYMNATION®, ein Mix aus sanfter Gymnastik und Meditation, zeigt Ihnen den Weg dahin! Das Geheimnis: Acht Stationen trainieren Ihre Muskulatur und aktivieren Ihre Energiezentren (Chakren), die abschließende 9. Station, die Meditation, harmonisiert den Energiefluss im Körper. Alle Übungen werden jeweils drei Minuten lang wiederholt. Dazu wird der entsprechende Heilklang gesummt und die jeweilige Chakra-Farbe visualisiert. Dabei entspannen Sie sich und tanken gleichzeitig Energie auf. Ein inneres Lächeln ist Ihnen sicher. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

#### Kurs-Nr. Z3055, Unterföhring

vhs-Zentrum, Münchner Str. 72, Eingang links  
10x Montag, 18.00-19.15 Uhr max. 8 TN  
Beginn: Montag, 27.02.12 EUR 60,00  
Kirsten Loewenberg

## Die Kraft des Augenblicks

### Achtsamkeitsmeditation

Achtsam sein bedeutet, den gegenwärtigen Augenblick bewusst, offen und akzeptierend wahrzunehmen und ganz präsent zu sein – unabhängig davon, ob wir uns gerade in einem angenehmen oder unangenehmen Zustand befinden. Durch die Übung der Achtsamkeit ist es möglich innezuhalten und die Atmung, den Körper und die Gedanken aufmerksam wahrzunehmen, ohne sie direkt beurteilen oder verändern zu wollen. Nach kurzer Zeit kann eine Erhöhung von Entspannungsfähigkeit, Gelassenheit, Lebensfreude, Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz erfahrbar werden. Des Weiteren kann sich eine Verbesserung der Stressbewältigung

und dauerhafte Verminderung körperlicher und psychischer Symptome einstellen. Sie erlernen und praktizieren in diesem Seminar Achtsamkeitsmeditation als Sitz- und Gehmeditation sowie Übungen zur Körperwahrnehmung und als sog. Body-Scan. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

#### Kurs-Nr. Z3056, Unterföhring

vhs-Zentrum, Münchner Str. 72, Eingang links  
Samstag, 10.03.12, 10.00-17.00 Uhr max. 10 TN  
Vera Besl EUR 40,00

## Meditationen, die das Herz berühren

Mit Achtsamkeit und das Zulassen von Gefühlen wollen wir unser Herz berühren. Durch das Loslassen alter Emotionen kehrt Lockerheit und Akzeptanz für uns und andere in unser Leben, die uns neue Lebensfreude bringt. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

#### Kurs-Nr. Z3056A, Unterföhring

vhs-Zentrum, Münchner Str. 72, Eingang links  
8x Montag, 19.45-21.30 Uhr max. 10 TN  
Beginn: Montag, 27.02.12 EUR 65,00  
Angelika Wüstner

## Muße oder die Kunst, ein Hamsterrad zu stoppen

### Mit Meditation und Achtsamkeit im Alltag innehalten

Die Zeit scheint wie im Fluge zu vergehen, sich sogar immer mehr zu beschleunigen. Nicht selten überfällt uns am Abend das Gefühl, mehr funktionierend durch den Tag geeilt als selbstbestimmt in unserem Leben anwesend gewesen zu sein. Und die ersehnte Ruhe stellt sich manchmal auch dann nicht ein, wenn es nichts zu tun gibt.

An diesem Wochenende wollen wir uns Zeit nehmen für Gegenwärtigkeit und Muße. Durch angeleitete Meditation und einfache Achtsamkeitsübungen stellen wir den Kontakt zum Augenblick her. So erleben wir unser Dasein wieder bewusst und unmittelbar. Das soll ermutigen, diese einfachen Techniken auch in unseren Alltag einzubauen, um Anforderungen mit größerer Gelassenheit zu begegnen und im Innehalten unser Leben immer wieder als Geschenk zu erfahren. Bitte bequeme Kleidung anziehen.

#### Kurs-Nr. Z3057, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
Samstag, 24.03.12, 10.00-13.00 Uhr max. 10 TN  
Sonntag, 25.03.12, 10.00-13.00 Uhr EUR 40,00  
Dr. Barbara Weinmüller

## Meditativer Tanz

Einfache Kreistänze aus verschiedenen Kulturen lassen uns innehalten und zur Ruhe kommen. Das gemeinsame Tanzen, die mehrfachen Wiederholungen und die fließenden Bewegungen haben einen entspannenden Einfluss auf Körper und Seele und fördern darüber hinaus Konzentration und Beweglichkeit. Wir werden in den Rhythmus der Natur, in das Auf und Ab des Lebens eingebunden, Gegensätze werden harmonisiert.

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe (keine schwarzen Sohlen) mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Kurs-Nr. Z3058, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18  
 Freitag, 30.03.12, 18.00-20.00 Uhr  
 Freitag, 27.04.12, 18.00-20.00 Uhr  
 Freitag, 25.05.12, 18.00-20.00 Uhr  
 Freitag, 29.06.12, 18.00-20.00 Uhr max. 12 TN  
 Elisabeth Scholtholt-Matschke EUR 40,00

## Atemarbeit

### Vorankündigung

### Qualifizierungslehrgang

#### „Atemarbeit in der Gesundheitsbildung“

In Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Volkshochschulverband bietet die Volkshochschule ab Januar 2013 wieder einen Qualifizierungslehrgang „Atemarbeit in der Gesundheitsbildung“ an.

Nähere Informationen über die genauen Termine und die Inhalte der Ausbildung erhalten Sie über einen gesonderten Flyer in der vhs-Geschäftsstelle Unterföhring, Tel.: 089/550517-80.

Keine Ermäßigung möglich.

### Kurs-Nr. Z3058A, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
 Januar bis Mai 2013  
 (insgesamt vier Wochenenden) max. 12 TN  
 Sibylle May EUR 350,00

## Atemarbeit

### Der „Erfahrbare Atem“ im Alltag nach Middendorf

Viele Menschen atmen falsch. Hektik und Stress, Ängste und Bewegungsmangel sowie körperliche Überbelastung führen bei vielen Menschen zu einer Fehlhaltung. Gesundheitliche Störungen bis zu ernsthaften Erkrankungen können die Folge sein. Über Dehnungen und Bewegungen erüben wir uns mit Aufmerksamkeit und Empfindung unseren Atemrhythmus kennenzulernen (im Unterschied zu Yoga, Pilates, Autogenes Training). Diesen Atemimpuls zu stärken ist die Grundlage für: jeden Sport, einen gesunden Schlaf, zur Stärkung des Immunsystems,

zur Vorbeugung von Osteoporose, für innere Ruhe und Zufriedenheit, für mehr Kreativität im Alltag usw. Die Methode der „Erfahrbare Atem“ nach Prof. Middendorf umfasst Körper, Geist und Seele.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

[www.atermbewegung-in-unterschleissheim.de](http://www.atermbewegung-in-unterschleissheim.de)

### Kurs-Nr. Z3059, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
 Sonntag, 11.03.12, 9.30-13.00 Uhr max. 10 TN  
 Gisela Zieglmeier EUR 20,00

### Kurs-Nr. Z3060, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
 Samstag, 12.05.12, 14.00-17.30 Uhr max. 10 TN  
 Gisela Zieglmeier EUR 20,00

## Körperbewusstsein

### Schmerzfrei durch Alexander-Technik

Verspannungen, Fehlbelastungen der Wirbelsäule bei ganz alltäglichen Arbeiten, z.B. am PC, im Haushalt, beim Musizieren, Rad-/Autofahren usw. führen oft zu Schmerzen, vor allem im Nacken-/Schulterbereich und im unteren Rücken. In dieser Einführung lernen Sie eingefahrene Gewohnheiten wahrzunehmen und verfestigte Bewegungsmuster schrittweise aufzugeben. Die von F.M. Alexander entwickelte Methode orientiert sich an der natürlichen Aufrichtung des Menschen, die mit einem guten Muskeltonus und müheloser Bewegung verbunden ist. Die Erkenntnisse von Alexander, im Alltag angewandt, ermöglichen Ihnen, sich wieder schmerzfrei zu bewegen und Ihren Handlungsspielraum zu erweitern. Besonders ist die Methode geeignet Bandscheibenvorfällen vorzubeugen, auch nach bereits erfolgten Operationen. Bitte Decke, Socken und vier bis fünf Taschenbücher (als Kopfstütze) mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3061, Unterföhring

vhs-Zentrum, Münchner Str. 72, Eingang links  
 Sonntag, 18.03.12, 10.00-17.00 Uhr max. 10 TN  
 Olga Maria Pabst EUR 40,00

### Feldenkrais – „Bewusstheit durch Bewegung“

#### Für Anfänger und Fortgeschrittene

Feldenkrais gibt eine originelle Antwort auf die Frage, wie Lernen gelernt werden kann, um mit sich und der Welt (besser) zurechtzukommen. Achtsam erkunden Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten und entdecken, wie sich Ihr Selbstbild damit widerspiegelt, Sie sich müheloser bewegen und Einschränkungen „spielend“ überwinden können. Mit mehr Bewusstsein über das eigene Tun entsteht neue Beweglichkeit wie von selbst. Feldenkrais will dazu anregen, die eigene Le-

bensqualität, persönliches Wachstum, Wachstum und Freude zu fördern.

Bitte Wolldecke und warme, bequeme Kleidung mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3062, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
 Samstag, 23.06.12, 10.00-17.00 Uhr  
 Sonntag, 24.06.12, 10.00-16.00 Uhr max. 10 TN  
 Ingeborg Scheibe EUR 60,00

### Kurs-Nr. Z3063, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18  
 Samstag, 21.04.12, 10.00-17.00 Uhr  
 Sonntag, 22.04.12, 10.00-16.00 Uhr max. 12 TN  
 Ingeborg Scheibe EUR 60,00

## Massage und Entspannung

### Für Paare

Der Stress des Alltags bewirkt häufig Verspannungen: „Hartnäckigkeit“, schmerzender Rücken und schwere Beine sind Symptome, die viele von uns kennen. Massage wirkt hier wohltuend und entspannend. In der Gruppe lernen wir durch Selbstmassage und gegenseitiges Massieren unter Anleitung die Grundlagen der klassischen Massage (Kopf-, Rücken-, Nacken-, Arm- und Beinmassage). Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Küchenpapier, Decke, Badetuch, Kissen und Brotzeit mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3064, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
**Bitte paarweise anmelden**  
 Samstag, 23.06.12, 10.00-17.00 Uhr  
 Sonntag, 24.06.12, 10.00-17.00 Uhr max. 12 TN  
 Stephan-Erik Wirth EUR 60,00 /pro Person

## Massage und Entspannung für Rücken, Schulter und Nacken

### Zur Partner- und Selbstbehandlung

Wollen Sie sich etwas Gutes für Ihren verspannten, gestressten oder schmerzenden Rücken tun? In diesem Seminar werden Techniken zur wohltuenden und entspannenden Behandlung der genannten Problemzonen beim Partner und zur Selbstbehandlung vermittelt. Ergänzt werden sie durch Entspannungsübungen für Rücken, Nacken und Kopf. Sie brauchen keine Massagegeliege, Stuhl oder Hocker reichen um eine wohltuende Partnerbehandlung durchzuführen. Die Selbstbehandlung (Massagetechniken) und die Entspannungsübungen werden bekleidet ausgeführt.

Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Küchenpapier, Decke, Badetuch, Kissen und Brotzeit mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3065, Unterföhring

vhs-Zentrum, Münchner Str. 72, Eingang links  
**Bitte paarweise anmelden**  
 Samstag, 17.03.12, 10.00-18.00 Uhr max. 8 TN  
 Stephan-Erik Wirth EUR 45,00 /pro Person

# T'ai Chi

## LOMI LOMI NUI

### Hawaiianische Massage

Die LOMI LOMI NUI-Massage ist Ritual, Tanz und Körperarbeit zugleich. Wiederkehrende, großflächige Berührung, einschmeichelnde Klänge, Wärme und aromatische Öle tragen dazu bei, dass sich körperliche und auch innere Verspannungen auf sanfte Weise lösen können. Durch die LOMI LOMI NUI-Massage wird die natürliche Lebensfreude, Leichtigkeit und das Vertrauen in den Augenblick (das, was ist) aktiviert, bzw. unterstützt.

Bitte mitbringen: Lockere, für Massageöl geeignete Kleidung, am besten T-Shirt und Tuch, 2 Laken, 1 großes und 1 kleines Handtuch, Bademantel, warme Socken, Brotzeit und Wasser. Die Materialgebühr in Höhe von EUR 10,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

#### Kurs-Nr. Z3066, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
Samstag, 21.04.12, 10.00-17.00 Uhr  
Sonntag, 22.04.12, 10.00-17.00 Uhr max. 9 TN  
Sadhya Suthau EUR 75,00

## Lass es Dir gut gehen

### Ein Wellness-Seminar für Frauen

Genießen Sie einen rundum entspannenden Nachmittag. Nach einem flotten Workout kommen Sie mit einfachen Yoga- und Qi Gong-Übungen zur Ruhe und verwöhnen sich dann mit Selbstmassage und Aromälen. Eine geführte Traumreise mit Atemübungen beschließt den ersten Teil. Nach einer kleinen Pause mit Erfrischungen studieren wir einen hawaiianischen Tanz ein. Ein wunderschönes hawaiianisches Lied, das uns zum Träumen einlädt, beschließt diesen Nachmittag. Für Frauen jeder Altersgruppe geeignet. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Haarband, evtl. eine Blume zum Anklammern und einen langen Rock, Socken und eine Decke mit.

#### Kurs-Nr. Z3067, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
Sonntag, 24.06.12, 14.00-18.00 Uhr max. 15 TN  
Ingrid Neset-Walcz / Claudia Mühlberger EUR 25,00

## Fußreflexzonenmassage

Zahlreiche Zonen unserer Füße stehen in reflektorischer Verbindung zu sämtlichen Organen unseres Körpers. Eine gezielte Massage kann die Organe positiv beeinflussen, unsere Selbstheilungskräfte aktivieren, Spannungen abbauen und dient zur Gesundheitsvorsorge. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie die heilsame Wirkung der Fußreflexzonenmassage für sich selbst oder Ihren Partner/-in nutzen können. Wir erlernen im theoretischen Teil die Grundlagen sowie die Zuordnung der Reflexzonen am Fuß zum übrigen Körper. Im darauf folgenden praktischen Teil üben Sie die Durchführung der Fußreflexzonenmassage mit den entsprechenden Grifftechniken. Gearbeitet wird am Gegenüber.

Bitte mitbringen: Decke, etwas zum Trinken,

kleines Kopfkissen, Handtuch, Schreibzeug, Farbstifte, warme Socken.

#### Kurs-Nr. Z3070, Unterföhring

vhs-Zentrum, Münchner Str. 72, Eingang rechts  
Freitag, 11.05.12, 18.00-21.00 Uhr  
Samstag, 12.05.12, 10.00-17.00 Uhr max. 10 TN  
Susi Schöne EUR 40,00

**Hinweis:** Barfuß-Wanderung, siehe auch Kurs Z3160, Seite 112.

## Klangmassage

Die Töne der Klangschalen können zu einer tiefen und meditativen Entspannung führen und die Ganzheit des Menschen auf besondere Weise ansprechen. Die heilsamen Klänge und Schwingungen reinigen, stärken und harmonisieren Körper, Geist und Seele. Durch sanftes Anschlagen werden die unterschiedlichen Klangschalen zum Tönen und Schwingen gebracht. Ein einzigartiges Wohlgefühl durchströmt den ganzen Körper – Verspannungen können gelöst und Selbstheilungskräfte und Energiefluss angeregt werden. Bei einer Klangmassage werden unterschiedlich große und kleine Klangschalen um und auf den bekleideten Körper gestellt. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

#### Kurs-Nr. Z3072, Unterföhring

vhs-Zentrum, Münchner Str. 72, Eingang links  
Samstag, 21.04.12, 10.00-17.00 Uhr max. 10 TN  
Annette Egner EUR 40,00

**Hinweis:** Bitte beachten Sie auch unsere Kurse „Mit dem Baby im ersten Lebensjahr“, siehe Seite 28.

## Babymassage

### Entspannung für Mutter und Kind

Berührung und Massage sind Formen nicht-sprachlicher Verständigung. Bereichern Sie die Beziehung zu Ihrem Kind durch Massage, Babygymnastik und Spiele, erlernen Sie die Körpersprache des Babys und fördern Sie sein physisches und psychisches Wohlbefinden. Im Beiprogramm der einzelnen Stunden werden u.a. folgende Themen angesprochen: Ernährung, Förderung in den einzelnen Entwicklungsstufen, Babyspiele, Beruhigung durch Schlaflieder und Musik. Für Babys im Alter von ca. 4 Wochen bis 6 Monaten.

Bitte Massageöl, 1 Rolle Küchenpapier, Handtuch und Decke mitbringen.

#### Kurs-Nr. Z3073, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
6x Donnerstag, 09.45-11.15 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 8 TN  
Barbara Fried EUR 45,00

#### Kurs-Nr. Z3074, Unterföhring

vhs-Zentrum, Münchner Str. 72, Eingang links  
6x Mittwoch, 08.45-10.15 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 18.04.12 max. 8 TN  
Barbara Fried EUR 45,00

## T'ai Chi

## T'ai Chi

T'ai Chi ist ein altes chinesisches Übungssystem, bestehend aus einem genau festgelegten Bewegungsablauf. Die langsam fließenden Bewegungen, verbunden mit entsprechender Körperhaltung und Atmung sowie geistiger Sammlung und Entspannung, dienen u.a. der Vertiefung des Körperbewusstseins, der Erhaltung ganzheitlicher Gesundheit, der Meditation und Selbstverteidigung. Bitte leichte, flache Schuhe (keine Straßenschuhe!) und bequeme Kleidung mitbringen.

#### Kurs-Nr. Z3080, Unterföhring

Schule, Aula, Bahnhofstr. 3  
Anfänger  
15x Donnerstag, 19.00-20.30 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12  
Barbara Singer EUR 100,00

#### Kurs-Nr. Z3082, Unterföhring

Schule, Aula, Bahnhofstr. 3  
Aufbau III  
15x Donnerstag, 17.30-19.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12  
Barbara Singer EUR 100,00

#### Kurs-Nr. Z3083, Unterföhring

Gemeindehalle, Münchner Str. 74a  
Langform Fortgeschrittene  
15x Dienstag, 17.00-18.30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12  
Barbara Singer EUR 100,00

#### Kurs-Nr. Z3085, Unterföhring

Gemeindehalle, Münchner Str. 74a  
Kurzform Intensiv / Voraussetzung: Kenntnisse der Kurzform  
15x Dienstag, 18.30-20.00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12  
Barbara Singer EUR 100,00

#### Kurs-Nr. Z3086, Unterföhring

Gemeindehalle, Münchner Str. 74a  
Aufbau I  
15x Mittwoch, 19.00-20.30 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12  
Barbara Singer EUR 100,00

#### Kurs-Nr. Z3087, Unterföhring

Gemeindehalle, Münchner Str. 74a  
Aufbau II  
15x Mittwoch, 20.30-22.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12  
Barbara Singer EUR 100,00

#### Kurs-Nr. Z3088, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
Schwertform Aufbau I  
15x Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 12 TN  
Christian Gaida EUR 60,00

#### Kurs-Nr. Z3089, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
Aufbau IV / Langform  
15x Freitag, 17.00-18.00 Uhr  
Beginn: Freitag, 02.03.12 max. 12 TN  
Christian Gaida EUR 60,00

## Kurs-Nr. Z3090, Garching

vhs-Zentrum, Bgm.-Wagner-Str. 3

**Aufbau I / Kurzform / 14-tägig**

7x Dienstag, 18.00-19.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 28.02.12

N.N.

max. 6 TN

EUR 50,00

## T'ai Chi-Seminar für Anfänger

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Brotzeit mitbringen.

## Kurs-Nr. Z3091, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Samstag, 07.07.12, 10.00-15.00 Uhr

Christian Gaida

max. 12 TN

EUR 25,00

## Kurs-Nr. Z3092, Unterföhring

Gemeindehalle, Münchner Str. 74a

Samstag, 03.03.12, 11.00-14.00 Uhr

Barbara Singer

max. 12 TN

EUR 20,00

## T'ai Chi Fächerform

### Im Yang Stil

Das Üben mit dem Fächer gehört zu den schönsten Übungsmethoden im Tai Chi Chuan. Die weitausgreifenden, anmutigen Bewegungen faszinieren sowohl den Betrachter als auch den Übenden selbst. Die Kunst des Fechtens mit dem Fächer ist gleichermaßen Kampfkunst und Bewegungskunst, eine tänzerische Schulung für Körper, Geist und Seele.

Bitte bequeme Sportkleidung, leichte flache Schuhe (T'ai Chi-Schuhe) oder dicke Socken und einen Fächer mitbringen.

## Kurs-Nr. Z3093, Garching

vhs-Zentrum, Bgm.-Wagner-Str. 3

**Aufbau I / 14-tägig**

7x Dienstag, 18.00-19.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 06.03.12

N.N.

max. 6 TN

EUR 50,00

## Selbstverteidigung

### Taekwon-Do

Das traditionelle Taekwon-Do stellt für jeden Menschen unabhängig von Alter und Kondition eine Möglichkeit dar, seinen Gesundheitszustand zu verbessern und mehr Lebensfreude zu gewinnen. Die Steigerung der geistigen und körperlichen Flexibilität ist das Ziel dieser Lehre und damit auch ein Instrument zur Revitalisierung von Körper und Geist. Dabei rückt der sportliche Aspekt, im westlichen Sinne, in den Hintergrund. Nicht das kämpferische Kräftemessen soll hier angestrebt werden, sondern zunächst die Auseinandersetzung mit den eigenen Energieblockaden und schließlich die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Darum konzentriert sich der Unterricht sowohl auf eine ausgewogene Gymnastik als auch auf



Foto: © Csaba Peterdi, Fotolia.com

kampfkunstspezifische Einzel- und Partnerübungen.

Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen. Taekwon-Do wird barfußig ausgeübt.

## Kurs-Nr. Z3100, Ismaning

Turnhalle, Dr.-Schmitt-Str. 4

15x Mittwoch, 20.00-21.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 29.02.12

Dr. Gerhard Wohlmann

max. 30 TN

EUR 72,00

## Kurs-Nr. Z3105, Unterschleißheim

Rupert-Egenberger-Schule, Turnhalle, Birkenstr. 4

15x Montag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: Montag, 27.02.12

Suzan Lehde

max. 15 TN

EUR 72,00

### In Zusammenarbeit mit dem Budo-Club Ismaning

## Karate

Das traditionelle Karate bietet jedem Menschen unabhängig vom Alter die Möglichkeit seinen Gesundheitszustand zu verbessern. Karate ist Ganzkörpertraining. Dies beinhaltet z.B. Muskeltraining/-aufbau und die Steigerung von Beweglichkeit, Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit. Karate kann in jedem Alter und ohne jegliche sportliche Vorkenntnisse ausgeübt werden. Der Unterricht konzentriert sich auf eine ausgewogene Gymnastik sowie Einzel- und Partnerübungen. Wir unterrichten die Karatestilrichtung Andyoko-Ryu Kempo Karate, die von Renshi (Großmeister) Andreas Busche gegründet wurde. Aus sportlicher Sicht gehört der in Deutschland betriebene Stil zu einem der vielseitigsten und kompaktesten der Karatekünste. Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen. Karate wird barfußig ausgeübt. Weitere Info: [www.kempo-ismaning.de](http://www.kempo-ismaning.de)

## Kurs-Nr. Z3106, Ismaning

Turnhalle, Camerloher Str. 20

15x Mittwoch, 18.45-20.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 29.02.12

Rolf Siegel

EUR 72,00

### In Zusammenarbeit mit dem Budo-Club Ismaning

## Aikido

Aikido basiert im Wesentlichen darauf, dass man die Energie eines Angreifers aufnimmt und auf ihn zurückführt. Ziel des Aikido ist es aber auch, eine Konfliktsituation zu lösen, ohne einen Angreifer zu verletzen. Wir üben partnerweise die Grundtechniken Angreifen, Verteidigen (Werfen), geschmeidig Fallen und Aufstehen. Durch beständiges Üben lernen wir auch, im Augenblick der Kontaktaufnahme die passende Hebel- oder Wurftechnik anzuwenden. Wir trainieren barfuß auf Matten. Bitte Judoanzug oder ähnliche Sportkleidung und Badeschuhe anziehen. Weitere Info: [www.aikido-ismaning.de](http://www.aikido-ismaning.de)

## Kurs-Nr. Z3108, Ismaning

Turnhalle, Camerloher Str. 20

15x Donnerstag, 20.00-21.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 01.03.12

Josef Holler

max. 16 TN

EUR 72,00

## Wing Chun

Wing Chun ist eine 300 Jahre alte südchinesische Kampfkunst und zählt zu den Kung Fu Stilen. Von einer Frau entwickelt, ist es für die Selbstverteidigung gegen körperlich überlegene Gegner konzipiert. Durch das Training werden Reflexe, Koordination und Konzentration sowie Haltung und Körpergefühl geschult. Das Training in der Gruppe mit unterschiedlichen Trainingspartnern und die erlernten Selbstverteidigungstechniken helfen zudem auch das Selbstbewusstsein zu stärken.

Mitzubringen sind bequeme Sportkleidung und Schuhe mit welchen man auf der Ferse wenden kann, gute Laune und Interesse.

[www.crca-muenchen.de](http://www.crca-muenchen.de)

## Kurs-Nr. Z3109, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

15x Mittwoch, 20.15-21.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 29.02.12

Sergej Miess

max. 13 TN

EUR 72,00

# Bewegung, Gymnastik



Foto: © Michael Siegmund Fotolia.com

## Bewegung, Gymnastik

3

### Indoor Cycling

#### Fatburner und Konditionskick

Gemeinsam radeln Sie in der Gruppe im Rhythmus der Musik bergauf, bergab. Nach Anweisung des Dozenten wird der Widerstand gegen den Sie antreten eingestellt und das ganz nach Ihren Wünschen und Ihrer Kondition. Indoor Cycling eignet sich für konditionsschwache Anfänger genauso wie für leistungsorientierte Radlfreaks. Indoor Cycling ist ideal für Übergewichtige, um die Fettverbrennung anzukurbeln und Kondition aufzubauen. Gleichzeitig ist es auch gelenkschonend. Es steht ein separater Indoor Cycling Raum zur Verfügung.

Bitte zu allen Kursen Handtuch und Trinkflasche und (falls möglich) Pulsuhr mitbringen. **Keine Ermäßigung möglich.**

#### Kurs-Nr. Z3136, Oberschleißheim

Medi-Fitness, Bruckmannring 6  
15x Montag, 19.25-20.15 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12  
Ralf Bopp EUR 85,00

#### Kurs-Nr. Z3137, Oberschleißheim

Medi-Fitness, Bruckmannring 6  
15x Montag, 20.20-21.10 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12  
Ralf Bopp EUR 85,00

### Mutter-Kind-Turnen

Durch ein altersgerechtes, vielseitiges Bewegungsangebot (Kreisspiele, Partnerübungen mit Kleingeräten, großräumige Gerätekombinationen) wird der natürliche Bewegungsdrang des Kindes gefördert. Die Motorik wird deutlich verbessert, der soziale Umgang mit gleichaltrigen Kindern erlernt. Durch ein sportliches Miteinander mit Mutter oder Vater ohne Leistungsdruck wird die Eltern-Kind-Beziehung positiv gestärkt.

#### Kurs-Nr. Z3149, Ismaning

Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2  
**1 1/2 Jahre bis 4 Jahre**  
12x Donnerstag, 09.00-10.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 15 TN  
Barbara Nellessen EUR 44,00

#### Kurs-Nr. Z3150, Ismaning

Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2  
**1 1/2 Jahre bis 4 Jahre**  
12x Donnerstag, 10.00-11.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 15 TN  
Barbara Nellessen EUR 44,00

#### Kurs-Nr. Z3151, Unterschleißheim

Ballhausforum, Gymnastikhalle 1,  
Anna-Wimschneider-Str. 3  
**1 bis 2 Jahre**  
15x Donnerstag, 09.00-10.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 15 TN  
Margit Riedmaier EUR 52,00

#### Kurs-Nr. Z3152, Unterschleißheim

Ballhausforum, Gymnastikhalle 1,  
Anna-Wimschneider-Str. 3  
**2 bis 3 Jahre**  
15x Donnerstag, 10.00-11.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 15 TN  
Margit Riedmaier EUR 52,00

### Babyschwimmen

Das nasse Element ist den Babys bestens vertraut; schwammen sie doch neun Monate wohlig warm darin. Im Babyschwimmkurs können Eltern zusammen mit ihren Babys eintauchen. In dem 32-34 Grad Celsius warmen Wasser wird die Eigenständigkeit der Kinder gefördert und Herz-, Kreislauf- und Atemtätigkeit angeregt. Gezieltes und altersgerechtes Wassertraining hat einen positiven Einfluss auf die motorische und geistige Entwicklung. Unser gemeinsames Ziel ist es, den Kindern im wahrsten Sinne ein „Selbst-Bewusstsein“ im Umgang mit dem Element Wasser zu vermitteln. Babyschwimmkurse sind z.T. schon für Säuglinge ab 6 Wochen geeignet.

Bitte Schwimmwindeln für Ihr Baby mitbringen!  
Bei Anmeldung Name und Alter des Kindes mit angeben!

#### Kurs-Nr. Z3153, Unterföhring

St.-Valentinweg 20, Bewegungsbad  
**Babys von 0-14 Monate**  
10x Freitag, 09.00-09.45 Uhr  
Beginn: Freitag, 02.03.12 max. 12 TN  
Alexandra Wick EUR 70,00

#### Kurs-Nr. Z3154, Unterföhring

St.-Valentinweg 20, Bewegungsbad  
**Babys von 0-14 Monate**  
10x Freitag, 09.45-10.30 Uhr  
Beginn: Freitag, 02.03.12 max. 12 TN  
Alexandra Wick EUR 70,00

#### Kurs-Nr. Z3155, Unterföhring

St.-Valentinweg 20, Bewegungsbad  
**Babys von 15-24 Monate**  
10x Freitag, 10.30-11.15 Uhr  
Beginn: Freitag, 02.03.12 max. 12 TN  
Alexandra Wick EUR 70,00

### Fit durch Walking

#### Ganz ohne Stöcke

Walken stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System, steigert Ausdauer und Wohlbefinden, trainiert die Muskulatur und kurbelt die Fettverbrennung an, es macht darüber hinaus auch jede Menge Spaß. Wir vermitteln Ihnen eine Einführung ins Walking (ohne Stöcke) mit unterschiedlicher Belastung und Intensität. Zudem lernen Sie Ihren Puls zu messen und zu steuern.

Bitte dem Wetter angepasste Kleidung, gute Sportschuhe und bei Bedarf etwas zu Trinken mitbringen.

Treffpunkt: vor vhs-Zentrum Unterföhring, Münchner Str. 72

#### Kurs-Nr. Z3159, Unterföhring

5x Freitag, 09.30-11.00 Uhr  
Beginn: Freitag, 02.03.12 max. 12 TN  
Claudia Leitner EUR 30,00

### Barfuß-Wanderung

#### Für Anfänger

Barfuß gehen hat die Wirkung einer Fußreflexzonenmassage. Es hilft Spannungen abzubauen, wirkt sich positiv auf unsere Körperhaltung aus, trainiert die Gefäße, regt die Durchblutung an und stärkt unsere Immunabwehr.

Nach einem theoretischen Teil wandern wir über die verschiedensten Untergründe durch den Schlossgarten in die Isarau. Außerdem lernen wir verschiedene Fußreflexzonen und die dazugehörigen Griffe kennen, die bei kleineren Alltagsbeschwerden wie z. B. Kopf- und Rückenschmerzen bei sich selbst eingesetzt werden können. Bitte mitbringen: Getränk, evtl. kl. Brotzeit, Rucksack für Schuhe, Handtuch, wetterfeste Kleidung, Schreibzeug, Buntstifte. Treffpunkt: im Schlosshof Ismaning, Schlossstr. 2 (hier gibt es Parkplätze).

#### Kurs-Nr. Z3160, Ismaning

Samstag, 16.06.12, 10.00-12.00 Uhr  
Susi Schöne EUR 15,00

**Hinweis:** Laufkurs und Nordic-Walking-Kurse finden Sie unter Fun & Action, Seite 49.

## Aqua-Fitness

### Für Senioren/innen

Ein sehr gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining im Wasser, bei dem auch durch spezielle Wasserhilfsmittel die gesamte Muskulatur trainiert wird. Das Training eignet sich auch besonders für Personen mit Rückenproblemen. Auch für Untrainierte geeignet.

#### Kurs-Nr. Z3163, Unterföhring

St.-Valentinweg 20, Bewegungsbad  
15x Dienstag, 11.15-12.00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 10 TN  
Claudia Leitner EUR 45,00

#### Kurs-Nr. Z3164, Unterföhring

St.-Valentinweg 20, Bewegungsbad  
15x Dienstag, 12.00-12.45 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 10 TN  
Claudia Leitner EUR 45,00

## Gymnastik für das fortgeschrittene Alter

### Wer rastet, der rostet

Leichte gymnastische Übungen, um auch im Alter fit zu bleiben. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

#### Kurs-Nr. Z3168, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18  
15x Dienstag, 10.00-11.00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 15 TN  
Stefanie Lenk EUR 52,00

#### Kurs-Nr. Z3171, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
15x Donnerstag, 09.00-10.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 20 TN  
Kerstin Gürtner EUR 52,00

#### Kurs-Nr. Z3172, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
15x Donnerstag, 10.00-11.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 20 TN  
Kerstin Gürtner EUR 52,00

## Richtig fit ab 55

### Älter werden sportlich nehmen

Sport macht Spaß, schenkt Erfolgserlebnisse und hat umfassende Wirkungen auf Ihr Wohlbefinden. In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen und abwechslungsreichen Bewegungsmöglichkeiten kennen, die der Sport für Menschen in der zweiten Lebenshälfte bereithält: Wirbelsäulentraining, Kondition, Dehnungs- und Kräftigungsübungen der Muskulatur, Haltungs- und Beweglichkeitstraining, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen vor dem Hintergrund der Sturzprophylaxe, Spiel, Spaß, Entspannung und manches mehr. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

#### Kurs-Nr. Z3173, Garching

Dreifachhalle, Gymnastikraum, Schleißheimer Str. 34  
15x Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 15 TN  
Anna-Maria Lang EUR 52,00

#### Kurs-Nr. Z3174, Unterschleißheim

Tanzsaal, Am Weiher 26  
12x Dienstag, 08.45-09.45 Uhr  
Beginn: Dienstag, 06.03.12 max. 25 TN  
Ursula Karner EUR 44,00

#### Kurs-Nr. Z3175, Unterschleißheim

Tanzsaal, Am Weiher 26  
12x Donnerstag, 08.45-09.45 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 25 TN  
Ursula Karner EUR 44,00

#### Kurs-Nr. Z3177, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
15x Donnerstag, 20.15-21.15 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 15 TN  
Liane Kessele EUR 52,00

## BodyArt Best Age

### Ab ca. 60 Jahre

Immer mehr ältere Menschen sind körperlich aktiv und suchen nach einem Körpertraining, welches speziell auf ihre Ansprüche ausgerichtet ist, wo sie sich wohl fühlen, auf ihre persönlichen Bedürfnisse eingegangen wird und sie trotzdem gefordert werden. Modifizierte Übungen/Übungssequenzen sowohl aus den verschiedensten Bereichen wie Yoga, Pilates, Qi Gong und dem Wissen aus der japanischen Heilkunst Do Yin werden mit eigenen Übungen kombiniert, um die Kraft, Koordination, Stabilität, Balance, Haltung und somit die Lebensqualität zu verbessern. Bitte Matte mitbringen.

#### Kurs-Nr. Z3178, Garching

Dreifachhalle, Gymnastikraum, Schleißheimer Str. 34  
12x Dienstag, 10.00-11.00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 12 TN  
Jürgen Haug EUR 52,00

## Herzgruppe

In der Gemeinde Ismaning besteht seit Januar 1996 eine ambulante Herzgruppe, in der sich Herzranke einmal wöchentlich treffen, um gemeinsam unter ärztlicher Überwachung „Gesundheitssport“ zu betreiben.

Der Einstieg in die laufende Gruppe ist jederzeit möglich. Die Voraussetzung für eine Teilnahme ist eine ärztliche Verordnung. Die gesetzlichen Krankenkassen fördern die Teilnahme am Herzsport in der Regel zwei Jahre, d.h. außer der Verwaltungsgebühr in Höhe von EUR 110,00/pro Jahr entstehen den Teilnehmer/-innen hier keine Kosten. Bei Teilnahme nach Ablauf der Förderungsdauer wird zusätzlich eine Kursgebühr in Höhe von EUR 80,00/pro Jahr erhoben.

Keine Ermäßigung möglich.

#### Kurs-Nr. Z3180, Ismaning

Turnhalle, Dr.-Schmitt-Str. 4  
Donnerstag, 17.30-19.00 Uhr  
Elisabeth Fuß / Dr. Andreas Wintterer max. 25 TN  
EUR 110,00 /pro Jahr

## DORN-Selbsthilfe und Bewegung

Beinlängendifferenzen und Beckenschiefstand sind heute schon so verbreitet, dass sie als „normal“ gelten. Nach Dieter Dorn tragen unbemerkt verschobene Gelenke der Beine die Schuld an diesen Fehlstellungen, die Schmerzen verursachen können. Im Alltag häufig eingenommene Fehlhaltungen und eine unausgewogene oder zu schwache Muskulatur sind nicht in der Lage sie wieder zu stabilisieren. Regelmäßig durchgeführte einfache Handgriffe korrigieren diese leicht verrutschten Gelenke und ausgleichende Muskelübungen stabilisieren sie. Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen.

#### Kurs-Nr. Z3188, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18  
5x Montag, 19.00-21.00 Uhr  
Beginn: Montag, 16.04.12 max. 8 TN  
Angelika Gierlinger EUR 44,00



Foto: © Robert Kneschke, Fotolia.com

# Bewegung, Gymnastik

## Heilgymnastik

Heilgymnastik umfaßt körperliche Bewegungen aus den Bereichen des QiGong, des Zen, Yoga und der Gymnastik. Die Übungen folgen den Prinzipien der TCM und sollen hauptsächlich die Energie in unserem Meridian-System anregen. Zusätzlich werden wir durch das Aktivieren von Akupunkturpunkten Dysbalancen im Energiehaushalt ausgleichen. Heilgymnastik hilft Ihnen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen, ob seelisch, körperlich oder geistig. Es gilt, leichte fließende als auch statische Bewegungen mit der Atmung zu verbinden, den Körper flexibler zu machen und die Stabilität des gesamten Menschen zu fördern. Aus diesen Übungen resultieren Gelassenheit, Ruhe und Klarheit des Geistes. Bitte bequeme Kleidung und Socken/Gymnastikschuhe mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3190, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
10x Montag, 15.00-16.00 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12 max. 15 TN  
Ingrid Neset-Walcz EUR 44,00

## Osteoporose-Präventionstraining

### Gesund – bis auf die Knochen!

Regelmäßiges körperliches Training stellt eine der effektivsten Vorsorgemaßnahmen gegen den altersbedingten Knochenmasseverlust dar. Die wesentlichen Ziele eines Osteoporosetrainings sind daher zum einen die Erhöhung der Knochenfestigkeit und zum anderen die Reduktion des Sturzrisikos. Hierfür werden in diesem Kurs mit Hilfe von Kleingeräten wie Hanteln, Therabänder, etc., ganz gezielt die Muskeln gekräftigt und der Gleichgewichtssinn durch spezielle Koordinationsübungen geschult. Atem- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3191, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
15x Montag, 16.00-17.00 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12 max. 15 TN  
Brigitte Mayhoff EUR 52,00

## Bewegen und Entspannen

### Lassen Sie es ruhig angehen

Niemand muss sich ständig quälen, um fit zu bleiben. Es geht auch mit weniger Anstrengung – wenn Sie dieses Fitnessprogramm in ihren Alltag einbeziehen, wird die Bewegungsarmut ausgeglichen. Bewegungsanstrengung und Entspannung kann im richtigen Wechsel Freude machen. Fit sein bedeutet nicht nur, über einen ausdauernden und leistungsfähigen Körper zu verfügen, sondern sich auch seelisch in einem ausgeglichenen

Zustand zu befinden. Hier greift das Prinzip der Entspannung. Bitte Matte, Turnschuhe, Handtuch und ev. Wasser mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3192, Garching

Dreifachhalle, Gymnastikraum, Schleißheimer Str. 34  
15x Freitag, 11.00-12.00 Uhr  
Beginn: Freitag, 02.03.12 max. 20 TN  
Renate Mayrhofer EUR 52,00

## Wirbelsäulengymnastik

Mitmachen kann jeder, der eine bessere Beweglichkeit der Wirbelsäule erreichen möchte und nicht an schweren Erkrankungen der Wirbelsäule leidet. Im Kurs werden Übungen für die gesamte Wirbelsäule ausgeführt. Die Rumpfmuskulatur wird gekräftigt, um der Wirbelsäule den stützenden und entlastenden Halt zu geben. Mit diesem Übungsprogramm kann man Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur stärken und so lernen, das Becken besser auszubalancieren. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3196, Unterföhring

vhs-Zentrum, Münchner Str. 72, Eingang links  
15x Donnerstag, 09.00-10.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 10 TN  
Renate Mayrhofer EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3197, Garching

Dreifachhalle, Gymnastikraum, Schleißheimer Str. 34  
12x Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 12 TN  
Silvia Waldmann EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3198, Garching

Dreifachhalle, Gymnastikraum, Schleißheimer Str. 34  
12x Donnerstag, 09.30-10.30 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 12 TN  
Silvia Waldmann EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3200, Garching

Dreifachhalle, Gymnastikraum, Schleißheimer Str. 34  
15x Dienstag, 19.15-20.15 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 20 TN  
Simone Irschina EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3201, Garching

Dreifachhalle, Gymnastikraum, Schleißheimer Str. 34  
15x Dienstag, 20.15-21.15 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 20 TN  
Simone Irschina EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3202, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
15x Donnerstag, 19.15-20.15 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 20 TN  
Liane Kessele EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3203, Ismaning

Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2  
15x Montag, 09.00-10.00 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12 max. 25 TN  
Monika Gschalter EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3204, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
15x Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 20 TN  
Birgit Wöhlert EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3204A, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
15x Mittwoch, 08.30-09.30 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 18 TN  
Birgit Wöhlert EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3205, Ismaning

Gymnastikhalle, Dr.-Schmitt-Str. 4  
15x Dienstag, 19.45-20.45 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 20 TN  
Karin Eibl EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3205A, Ismaning

Gymnastikhalle, Dr.-Schmitt-Str. 4  
15x Dienstag, 20.45-21.30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 20 TN  
Karin Eibl EUR 44,00

### Kurs-Nr. Z3207, Unterföhring

Gemeindehalle, Münchner Str. 74a  
15x Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 15 TN  
Bettina Meigen EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3208, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
15x Donnerstag, 08.30-09.30 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 15 TN  
Heike Lächele EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3209, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
15x Donnerstag, 09.30-10.30 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 15 TN  
Heike Lächele EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3210, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18  
15x Dienstag, 09.00-10.00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 15 TN  
Stefanie Lenk EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3210A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
15x Freitag, 09.00-10.00 Uhr  
Beginn: Freitag, 02.03.12 max. 15 TN  
Monika Gschalter EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3210B, Unterschleißheim

Ballhausforum, Gymnastikhalle 1, Anna-Wimschneider-Str. 3  
15x Dienstag, 19.30-20.30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 20 TN  
Monika Pantelic EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3211, Unterschleißheim

Rupert-Egenberger-Schule, Turnhalle, Birkenstr. 4  
15x Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 20 TN  
Christine Kassow EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3211A, Unterschleißheim

Ballhausforum, Gymnastikhalle 1, Anna-Wimschneider-Str. 3  
15x Montag, 18.00-19.00 Uhr  
Beginn: Montag, 05.03.12 max. 20 TN  
Ramona Feyertag EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3212, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18  
15x Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 16 TN  
Stefanie Lenk EUR 52,00

## Wirbelsäulengymnastik und Pilates

Den Körper auf angenehme und effektive Weise stärken. Mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen werden Muskeln gestärkt, Flexibilität der Wirbelsäule und Körperhaltung verbessert. Die Übungen nach Pilates verhelfen zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit und gleichen körperliche Dysbalancen aus.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Turnschuhe mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3212A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
15x Dienstag, 19.30-20.30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 17 TN  
Brigitte Mayhoff EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3212B, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
15x Dienstag, 20.30-21.30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 16 TN  
Brigitte Mayhoff EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3212C, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
15x Dienstag, 08.30-09.30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 16 TN  
Monika Gschalter EUR 52,00

## Sanfte Rückengymnastik

### Stärken, Dehnen und sich Entspannen

Kennen Sie das? Nach einem anstrengenden Tag fühlt man sich verspannt und der Rücken schmerzt! Das Konzept: Verspannungen lösen mit Dehnübungen, speziell für die durch den Alltag verkrampte Muskulatur. Den Rücken stärken und Schmerzen beheben mit gezielten Kräftigungsübungen der vernachlässigten Rumpfmuskelbereiche.

Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3213, Unterföhring

Gemeindehalle, Münchner Str. 74a  
15x Montag, 19.30-20.30 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12 max. 20 TN  
Liane Kessele EUR 52,00

## Rücken Plus

Gymnastik zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Übungen zur Lösung von Verspannungen und Korrektur von Haltungproblemen. Zusätzlich werden in dieser Stunde auch die Gesäß- und Beinmuskulatur gekräftigt. Dazu werden Hilfsmittel (wie z.B. leichte Handgewichte) verwendet. Diese Stunde ist für alle geeignet.

Bitte feste Turnschuhe und warme Socken mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3215, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
15x Montag, 08.30-09.30 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12 max. 15 TN  
Stefanie Hutter EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3215A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
15x Montag, 09.45-10.45 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12 max. 15 TN  
Stefanie Hutter EUR 52,00

## Fit und beweglich bleiben

### Sanfte Ausgleichsgymnastik

Es wird ein ausgewogenes, Rücken schonendes Körpertraining angeboten. Der oft einseitigen „Alltags(nicht)belastung“ wird mit sinnvollen Übungen entgegen gewirkt. Den Teilnehmern wird Bewusstsein für eigene Bewegungs- und Haltungsmuster vermittelt, um schlechte Gewohnheiten ablegen zu können. Jede Kursstunde beinhaltet einen Fitness teil mit Musik, gezieltes funktionelles Muskeltraining, Stretching und Entspannung. Der Kurs ist für Interessierte (auch Ungeübte!) geeignet, die mit einem ruhigen und ausgewogenen Körpertraining fitter und aktiver werden wollen. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3216, Garching

Dreifachhalle, Gymnastikraum, Schleißheimer Str. 34  
15x Dienstag, 18.00-19.00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 20 TN  
Christine Kassow EUR 52,00

## Ausgleichsgymnastik

Die Kurse möchten einen Ausgleich zu einseitiger und mangelnder Bewegung schaffen, die Herz-Kreislauffähigkeit anregen und Freude an der Bewegung vermitteln. Durch systematische Bewegungsschulung werden alle Muskelgruppen und das Bindegewebe gekräftigt und damit die Körperformen verbessert. Auch für Untrainierte gut geeignet. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3216B, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18  
15x Donnerstag, 17.00-18.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 15 TN  
Magdalena Motlik EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3217, Ismaning

Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2  
15x Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 30 TN  
Kerstin Gürtner EUR 52,00

## Flexibles Wochentraining

Wenn Sie sich gerne bewegen möchten, sich aber nicht auf einen Wochentag festlegen können oder einfach mal verschiedene Angebote kennen lernen möchten, dann sind Sie hier richtig. Sie buchen diesen Kurs und können jede Woche unter folgenden Kursen auswählen:

- Montag, 19.00-20.00 Uhr  
Fitnessgymnastik
- Donnerstag, 17.30-18.30 Uhr  
Bauch-Beine-Po
- Freitag, 09.00-10.00 Uhr  
Wirbelsäulengymnastik
- Freitag, 10.00-11.00 Uhr  
Pilates
- Freitag, 18.45-19.45 Uhr  
Power&Fun

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns eine Teilnehmerkarte, die für 15 Termine im laufenden Semester gültig ist. Alle Kurse finden im vhs-Zentrum Unterschleißheim, Bewegungsraum statt.

Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3222, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
Beginn: Montag, 27.02.12 max. 12 TN  
insges. 15x / Termine siehe Textlegende EUR 52,00

## Fitnessgymnastik

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit sich mit verschiedensten Sportgeräten wie Hanteln, Thera-Bändern und Stepper fit zu halten. Auch kommen evtl. Bälle und kleine Spiele zum Einsatz um Kraft, Kondition und Ausdauer zu trainieren. Wir wollen außerdem speziell die Problemzonen bearbeiten und uns nach der Anstrengung eine Dehnungs- und Entspannungsphase gönnen.

Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3226, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
15x Montag, 19.00-20.00 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12 max. 15 TN  
N.N. EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3227, Garching

Dreifachhalle, Gymnastikraum, Schleißheimer Str. 34  
15x Mittwoch, 19.15-20.15 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 20 TN  
Miriam Brugger EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3229, Unterschleißheim

Rupert-Egenberger-Schule, Turnhalle, Birkenstr. 4  
15x Dienstag, 19.30-20.30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 30 TN  
Angelika Wilke EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3230, Unterschleißheim

Rupert-Egenberger-Schule, Turnhalle, Birkenstr. 4  
15x Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 20 TN  
Christine Kassow EUR 52,00

# Bewegung, Gymnastik



Foto: © icetastock, Fotolia.com

## Slimnastik

Diese Gymnastikform trainiert neben dem ganzen Körper vor allem gezielt die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur. Zur Motivation und Unterstützung wird mit schwungvoller Musik und mit Hanteln und Thera-Bändern gearbeitet. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3239, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
15x Donnerstag, 18.15-19.15 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 20 TN  
Liane Kessele EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3240, Garching

Dreifachhalle, Gymnastikraum, Schleißheimer Str. 34  
15x Dienstag, 17.00-18.00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 20 TN  
Christine Kassow EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3241, Garching

Dreifachhalle, Gymnastikraum, Schleißheimer Str. 34  
15x Mittwoch, 17.15-18.15 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 20 TN  
Miriam Brugger EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3242, Garching

Dreifachhalle, Gymnastikraum, Schleißheimer Str. 34  
15x Mittwoch, 18.15-19.15 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 20 TN  
Miriam Brugger EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3244, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
12x Freitag, 18.00-19.00 Uhr  
Beginn: Freitag, 09.03.12 max. 20 TN  
Birgit Backeler EUR 44,00

### Kurs-Nr. Z3245, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
12x Freitag, 19.00-20.00 Uhr  
Beginn: Freitag, 09.03.12 max. 20 TN  
Birgit Backeler EUR 44,00

### Kurs-Nr. Z3246, Unterschleißheim

Tanzsaal, Am Weiher 26  
15x Donnerstag, 10.00-11.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 25 TN  
Liane Kessele EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3251, Unterschleißheim

Rupert-Egenberger-Schule, Turnhalle, Birkenstr. 4  
15x Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 15 TN  
Evelyn Westermaier EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3252, Unterföhring

Gemeindehalle, Münchner Str. 74a  
15x Montag, 18.30-19.30 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12 max. 40 TN  
Liane Kessele EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3253, Unterföhring

Gemeindehalle, Münchner Str. 74a  
15x Montag, 20.30-21.30 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12 max. 40 TN  
Liane Kessele EUR 52,00

## Bauch-Beine-Po!

In dieser Stunde wird gezielt an den typischen „Problemzonen“ mit Kräftigungsübungen gearbeitet. Denn wo die Muskulatur stark wird, strafft sich das Gewebe. Ein Ganzkörper-Workout mit toller Musik und viel Spaß. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3254, Unterschleißheim

Nachbarschaftshilfe, Alexander-Pachmann-Str. 40  
15x Montag, 19.00-20.00 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12 max. 18 TN  
Christa Olbrich EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3255, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
15x Donnerstag, 17.30-18.30 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 12 TN  
Monika Pantelic EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3255A, Unterföhring

Gemeindehalle, Münchner Str. 74a  
15x Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 15 TN  
Bettina Meigen EUR 52,00

## Perfect Body

Ein wirkungsvolles Muskeltraining von Kopf bis Fuß, auch durch Einsatz von Thera-Bändern und Hanteln zur Unterstützung des Muskelaufbaus. In dieser Stunde wird „Arbeit am ganzen Körper“ gefordert und geleistet. Die „Problemzonen“ stehen hierbei natürlich im Vordergrund. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3256, Ismaning

Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2  
15x Montag, 10.00-11.00 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12 max. 25 TN  
Monika Gschalter EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3257, Unterschleißheim

Ballhausforum, Gymnastikhalle 1, Anna-Wimschneider-Str. 3  
15x Dienstag, 17.30-18.30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 20 TN  
Monika Pantelic EUR 52,00

## Bauch-Beine-Po + Pilates

In dieser Stunde wird gezielt an den typischen „Problemzonen“ mit Kräftigungsübungen gearbeitet. Darüber hinaus helfen die Pilates-Übungen straffer, schlanker und entspannter zu werden. Eine aufrechte Haltung hilft körperliche Dysbalancen auszugleichen. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3258, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
15x Freitag, 11.00-12.00 Uhr  
Beginn: Freitag, 02.03.12 max. 12 TN  
Monika Gschalter EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3259, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
15x Dienstag, 09.30-10.30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 18 TN  
Monika Gschalter EUR 52,00

## BodyART™

Heutzutage suchen körper- und gesundheitsbewusste Menschen immer direkter nach Möglichkeiten der Entspannung und der Erlangung eines körperlichen und seelischen Gleichgewichts. BodyART ist ein Trainingskonzept, das den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet. Bei dem physiologisch ausgearbeiteten Workout werden alle Körperregionen in Verbindung miteinander gesehen und gleichzeitig gezielt angesteuert: Stress wird abgebaut, die Muskeln gedehnt und gekräftigt und das Körperbewusstsein geschult. Bitte Matte mitbringen und feste Turnschuhe mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3231, Ismaning

Gymnastikhalle, Dr.-Schmitt-Str. 4  
15x Montag, 17.15-18.15 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12 max. 20 TN  
Annika Frick EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3232, Garching

Dreifachhalle, Gymnastikraum, Schleißheimer Str. 34  
12x Dienstag, 09.00-10.00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 20 TN  
Jürgen Haug EUR 44,00

## Stretching

Stretching ist ein Beweglichkeitstraining von hoher gesundheitlicher Bedeutung, das sich gut für jedes Alter und auch für Anfänger im Gymnastiktraining eignet. Im Zentrum des Übungsprogramms stehen dabei Dehn- und Streckübungen. Das Training ist bei schweren Wirbelsäulenleiden nicht geeignet. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3236, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
15x Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 15 TN  
Stephanie Brack EUR 52,00

## Kurs-Nr. Z3260, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
15x Dienstag, 10.30-11.30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 12 TN  
Monika Gschalter EUR 52,00

## Kurs-Nr. Z3260A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
15x Mittwoch, 11.00-12.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 20 TN  
Monika Gschalter EUR 52,00

## Jazz-Dance

In dieser Stunde soll im Rahmen allgemeiner Fitness- und Koordinationsübungen Spaß an zusammenhängenden Bewegungsabläufen erfahren werden. So wird am Ende jeder Stunde eine kleine Choreographie entstehen. Die Stunden bauen nicht aufeinander auf, so dass Musik, Tempo und Schwierigkeitsgrad jede Woche anders sein werden. Grundkenntnisse sind deshalb zwar hilfreich, aber nicht unbedingt erforderlich.

## Kurs-Nr. Z3261, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
15x Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 15 TN  
Stephanie Brack EUR 52,00

## Dance Aerobics

Tanzen Sie sich fit! In dieser Stunde werden klassische Aerobicsschritte mit einfachen Elementen aus Jazz-Tanz, Salsa, MTV-Moves u.ä. aufgepeppt. Eine spritzige Aerobicstunde mit jeder Menge Spaß.  
Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

## Kurs-Nr. Z3265, Unterschleißheim

Ballhausforum, Gymnastikhalle 1,  
Anna-Wimschneider-Str. 3  
**mit Vorkenntnissen**  
15x Dienstag, 18.30-19.30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 20 TN  
Monika Pantelic EUR 52,00

## Fit and Dance – Gymnastik und Tanz

Eine Fitness-Gymnastik mit Choreografien zu flotter Musik für Frauen ab 40.  
Bitte Matte mitbringen.

## Kurs-Nr. Z3266

Dreifachhalle, Gymnastikraum, Schleißheimer Str. 34  
15x Montag, 08.30-09.30 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12 max. 12 TN  
Christel Pohl EUR 52,00

## Kurs-Nr. Z3267

Dreifachhalle, Gymnastikraum, Schleißheimer Str. 34  
15x Mittwoch, 20.30-21.30 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 20 TN  
Christel Pohl EUR 52,00

## Body-Work

Höchst effektive Kraft-/Ausdauerstunde, in der die Pulsfrequenz auf dem Niveau der optimalen Fettverbrennung gehalten wird. Einfache Aerobic-Schritte ohne Choreographie. Eine Stunde mit Hanteln und Bändern nach moderner Musik. Ideal für Einsteiger und Fortgeschrittene. Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

## Kurs-Nr. Z3269, Unterföhring

Gemeindehalle, Münchner Str. 74a  
15x Dienstag, 20.00-21.00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 15 TN  
Maritta Singer EUR 52,00

## Problemzongymnastik

Nach rhythmischem Warm up ein effektives Ganzkörpertraining mit gezieltem Muskelaufbau an den weiblichen Problemzonen. Durch „Arbeit am eigenen Körper“ wird das Bewusstsein für das Körpergefühl gestärkt. Die Haltung und Körperform wird verbessert. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

## Kurs-Nr. Z3270, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
15x Mittwoch, 09.30-10.30 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 20 TN  
Birgit Wöhlert EUR 52,00

## Power & Fun

Nach einer flotten Aufwärmphase und einem die Ausdauer förderndem Herz-Kreislauf-Teil folgt ein funktionelles Ganzkörpertraining, bei dem Brust, Bauch, Beine und Po im Vordergrund stehen. Bei den gezielten Muskelausdauerübungen wollen wir die drei „B“s mit und ohne Handgeräte bei passender Musik kräftig bearbeiten. Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

## Kurs-Nr. Z3272, Unterschleißheim

Rupert-Egenberger-Schule, Turnhalle, Birkenstr. 4  
15x Dienstag, 17.30-18.30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 25 TN  
Roswitha Faber EUR 52,00

## Kurs-Nr. Z3273, Unterschleißheim

Rupert-Egenberger-Schule, Turnhalle, Birkenstr. 4  
15x Dienstag, 18.30-19.30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 25 TN  
Roswitha Faber EUR 52,00

## Kurs-Nr. Z3273A, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
15x Freitag, 18.45-19.45 Uhr  
Beginn: Freitag, 02.03.12 max. 12 TN  
Christine Hofmann EUR 52,00

## Body and Mind

### Wie fühle ich mich?

Ein funktionelles Ganzkörpertraining mit gezieltem Muskelaufbau. Eine Stunde, in der kraftvolle sowie harmonische Bewegungen im Takt moderner Musik durchgeführt wer-

den. Haltung und Körperform werden verbessert. Ein Entspannungs- bzw. Dehnungsteil beendet das Training.  
Bitte Matte und feste Turnschuhe mitbringen.

## Kurs-Nr. Z3274, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18  
15x Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 15 TN  
Stefanie Lenk EUR 52,00

## Fatburner

Fatburner ist eine High-Low-Impact Stunde, in der klassische und leicht erlernbare Aerobic-Grundschriffe auch in Kombination mit den Armen bei fetziger Musik aneinander gereiht und zu einfachen Choreographien zusammengesetzt werden. Hierbei wird besonders die Fettverbrennung angeregt und die Koordination geschult. Ein spritziges Fitnessprogramm für Kopf und Körper mit jeder Menge Spaß, bei dem auch noch viele Kalorien verbrannt werden.

Bitte feste Turnschuhe, ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

## Kurs-Nr. Z3275, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
**Anfänger / Anfänger mit Vorkenntnissen**  
15x Donnerstag, 18.30-19.30 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 18 TN  
Monika Pantelic EUR 52,00

## Kurs-Nr. Z3276, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
**mit Vorkenntnissen**  
15x Montag, 18.00-19.00 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12 max. 19 TN  
Monika Pantelic EUR 52,00

## Kurs-Nr. Z3277, Ismaning

Gymnastikhalle, Dr.-Schmitt-Str. 4  
**mit Vorkenntnissen**  
15x Dienstag, 18.45-19.45 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 20 TN  
Brigitte Sellerer EUR 52,00

## Bauch – Rücken – Stretch

Durch Dehnübungen erreichen wir mehr Beweglichkeit, lösen Verspannungen und erarbeiten uns so ein besseres Gefühl für Haltung und Körper. Zusätzlich wird die Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, um die Wirbelsäule zu entlasten.

Ein Kurs, der sich für alle Altersgruppen und für Anfänger/-innen gut eignet.  
Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

## Kurs-Nr. Z3278, Unterschleißheim

Tanzsaal, Am Weiher 26  
15x Donnerstag, 11.00-12.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 25 TN  
Liane Kessele EUR 52,00

# Bewegung, Gymnastik

## Bodyforming

Eine rückenschonende Gymnastik zur Kräftigung der Funktions- und Tiefenmuskulatur, bei der die Haltung und Körperform (auch Cellulitis) langfristig sichtbar verbessert wird. Aktiv sein und entspannen bei moderner Musik.

Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3279, Unterschleißheim

Nachbarschaftshilfe, Alexander-Pachmann-Str. 40  
15x Montag, 08.30-09.45 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12 max. 15 TN  
Evelyn Westermaier EUR 65,00

### Kurs-Nr. Z3280, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
15x Freitag, 09.00-10.00 Uhr  
Beginn: Freitag, 02.03.12 max. 20 TN  
Jutta Pasler EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3281, Ismaning

Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2  
15x Mittwoch, 09.00-10.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 20 TN  
Kerstin Gürtner EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3282, Unterschleißheim

Rupert-Egenberger-Schule, Turnhalle, Birkenstr. 4  
15x Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 20 TN  
Evelyn Westermaier EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3283, Ismaning

Gymnastikhalle, Dr.-Schmitt-Str. 4  
15x Donnerstag, 18.30-19.30 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 20 TN  
Sladjala Vasiljevce EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3284, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
15x Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 20 TN  
Carolin Faulhaber EUR 52,00

## IN-Form

Nach einer rhythmischen Aufwärmphase folgt ein funktionelles, effektives Ganzkörpertraining. Durch gezielte Muskelausdauerübungen wird gesunde, aufrechte Haltung aufgebaut und körperliche Dysbalancen ausgeglichen. Eine aktive Stunde mit moderner Musik mit abschließendem Dehnungs- und Entspannungsteil.

Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3285, Ismaning

Gymnastikhalle, Dr.-Schmitt-Str. 4  
15x Montag, 20.00-21.00 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12 max. 20 TN  
Sylvia Fischer EUR 52,00

### Kurs-Nr. Z3286, Ismaning

Gymnastikhalle, Dr.-Schmitt-Str. 4  
15x Dienstag, 17.45-18.45 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 18 TN  
Brigitte Sellerer EUR 52,00

## Pilates

Das Training nach Pilates stellt ein perfektes Gleichgewicht zwischen Kraft, Beweglichkeit und Entspannung her. Es ist ein höchst effektives System an Übungen, um straffer, schlanker, entspannter zu werden und um körperliche Dysbalancen auszugleichen. Bewusst eingesetzter Atem, Konzentration und Entspannung sind Grundpfeiler des Trainings. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Matte mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3287, Unterföhring

vhs-Zentrum, Münchner Str. 72, Eingang links  
**Anfänger / Anfänger mit Vorkenntnissen**  
15x Dienstag, 10.00-11.00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 10 TN  
Claudia Leitner EUR 58,00

### Kurs-Nr. Z3288, Unterföhring

vhs-Zentrum, Münchner Str. 72, Eingang links  
**Fortgeschrittene**  
15x Dienstag, 09.00-10.00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 10 TN  
Claudia Leitner EUR 58,00

### Kurs-Nr. Z3288A, Ismaning

Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2  
**mit Vorkenntnissen**  
15x Montag, 11.00-12.00 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12 max. 15 TN  
Monika Gschalter EUR 58,00

### Kurs-Nr. Z3288B, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
**Fortgeschrittene**  
15x Mittwoch, 09.00-10.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 18 TN  
Monika Gschalter EUR 58,00

### Kurs-Nr. Z3288C, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
**mit Vorkenntnissen**  
15x Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 29.02.12 max. 18 TN  
Monika Gschalter EUR 58,00

### Kurs-Nr. Z3289, Ismaning

Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2  
**Fortgeschrittene**  
15x Freitag, 18.15-19.30 Uhr  
Beginn: Freitag, 02.03.12 max. 15 TN  
Gabi Ganser EUR 58,00

### Kurs-Nr. Z3289A, Ismaning

Osterfeldhalle, Oskar-Messter-Str. 2  
**Anfänger/Anfänger mit Vorkenntnissen**  
15x Freitag, 19.30-20.30 Uhr  
Beginn: Freitag, 09.03.12 max. 17 TN  
Gabi Ganser EUR 58,00

### Kurs-Nr. Z3290, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
**mit Vorkenntnissen**  
15x Freitag, 10.00-11.00 Uhr  
Beginn: Freitag, 02.03.12 max. 12 TN  
Monika Gschalter EUR 58,00

### Kurs-Nr. Z3291, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
**Anfänger / Anfänger mit Vorkenntnissen**  
15x Dienstag, 18.30-19.30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 28.02.12 max. 16 TN  
Gertrud Friedrich EUR 58,00

### Kurs-Nr. Z3293, Unterföhring

vhs-Zentrum, Münchner Str. 72, Eingang links  
**Anfänger/Anfänger mit Vorkenntnissen**  
15x Donnerstag, 10.00-11.00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 10 TN  
Renate Mayrhofer EUR 58,00

## Step-Aerobic

Step-Aerobic ist ein intensives Workout-Training, bei dem die Belastung der Gelenke sehr gering und der Trainingseffekt für Ihre Ausdauer sehr hoch ist. Der „Step“ ist eine Plattform von ca. 40x70 cm und in der Höhe bis 15cm zu variieren. Eine Stunde Step-Aerobic ist ein Workout mit Aufwärmen, Kombinationen/Herz-Kreislauftraining, Abwärmen, Muskelkräftigung sowie Dehnung und Entspannung.  
Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3294, Ismaning

Gymnastikhalle, Dr.-Schmitt-Str. 4  
**Anfänger mit Vorkenntnissen**  
15x Freitag, 17.00-18.00 Uhr  
Beginn: Freitag, 02.03.12 max. 16 TN  
Christine Scharl EUR 58,00

### Kurs-Nr. Z3295, Ismaning

Gymnastikhalle, Dr.-Schmitt-Str. 4  
**Fortgeschrittene**  
15x Freitag, 18.00-19.00 Uhr  
Beginn: Freitag, 02.03.12 max. 15 TN  
Christine Scharl EUR 58,00

### Kurs-Nr. Z3296, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
**Anfänger / Anfänger mit Vorkenntnissen**  
15x Freitag, 17.45-18.45 Uhr  
Beginn: Freitag, 02.03.12 max. 16 TN  
Christine Hofmann EUR 58,00

## Step-Aerobic und Bodyforming

Dieser Kurs bietet ein intensives Workout auf dem Step, das vor allem die Ausdauer trainiert, kombiniert mit einem Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Körperformen und Körperhaltung.  
Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3298, Ismaning

Turnhalle, Dr.-Schmitt-Str. 4  
**Fortgeschrittene**  
15x Donnerstag, 19.00-20.30 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 01.03.12 max. 17 TN  
Kirsten Reiser EUR 72,00

### Kurs-Nr. Z3299, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
**Anfänger / Anfänger mit Vorkenntnissen**  
15x Montag, 17.00-18.00 Uhr  
Beginn: Montag, 27.02.12 max. 15 TN  
N.N. EUR 58,00

## Nichtrauchertraining

### Wann wird der Raucher zum Patienten?

#### Erkrankungen durch Zigarettenrauchen, Raucherentwöhnung

Dass Rauchen ungesund ist, da es chronische Erkrankungen der Lunge und Krebs-erkrankungen auslösen kann, ist allgemein bekannt. Dennoch rauchen 40% der erwachsenen Männer, 35% der Frauen mit zunehmender Tendenz. Wir wollen aufzeigen, warum das „Aufhören“ oft so schwer fällt, wie man es dennoch schaffen kann und welche Hilfen die moderne Medizin dazu bereithält. Gebühr wird an der Abendkasse bezahlt.

#### Kurs-Nr. Z3301, Garching

vhs-Zentrum, Bgm.-Wagner-Str. 3  
Mittwoch, 20.06.12, 19.30 Uhr  
Dr. Rudolf Hoch

EUR 6,00

### Nichtraucher in einem Tag

Wer schon einmal versucht hat, nur mit Hilfe des eigenen „Willens“ von der Nikotinsucht los zu kommen, der weiß, wie schwer das ist. Mit einer Kombination aus verhaltens- und hypnotherapeutischen Verfahren ist der Ausstieg ganz einfach: mit ein bisschen Glück sogar ganz ohne Entzugserscheinungen. Voraussetzung ist dazu lediglich der eigene Wille: „Ich werde Nichtraucher!“ Dieser Kurs gliedert sich in einzelne Bausteine, die sich am Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung orientieren. Eine Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich. Die Materialkosten in Höhe von EUR 5,00 sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte Brotzeit mitbringen.

#### Kurs-Nr. Z3305, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22  
Samstag, 10.03.12, 10.00-16.30 Uhr

max. 10 TN  
EUR 35,00

## Gesundheitsthemen

### Einführung in die Homöopathie

#### Grundprinzipien der homöopathischen Behandlungsweise

Placeboeffekt, Selbstheilungskräfte, Naturheilmedizin... Wenn in den Medien von Homöopathie die Rede ist, dann schwirren Begriffe und auch Vorurteile nur so durcheinander. Dieser Umstand macht eine Aufklärung nötig, was Homöopathie eigentlich ist. Die Prinzipien der homöopathischen Behandlung werden erklärt. Im Mittelpunkt steht nicht die Krankheit, sondern der Mensch als Individuum. Nicht einzelne Symptome werden behandelt, sondern der Gesamtzustand des Erkrankten. Der belastende Zustand soll

in einen nachvollziehbaren Heilprozess, d.h. im heilenden Sinne verarbeitet werden. Gebühr wird an der Abendkasse bezahlt.

#### Kurs-Nr. Z3410, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, Pegasustr. 18  
Dienstag, 17.04.12, 19.30 Uhr  
Georg Grosse

EUR 6,00

### Allergien – naturheilkundlich behandeln

Die Augen tränen, die Nase trieft, die Haut juckt und kratzt ... Um Ihr persönliches Befinden zu verbessern werden Ihnen verschiedene Möglichkeiten aus der Homöopathie und den klassischen Naturheilverfahren vorgestellt. Die Erfahrungen mit den sanften und natürlichen Heilungsimpulsen sind vielfältig. Sie bekommen viele Tipps, Ratschläge und Anwendungsbeispiele für eine individuelle Linderung. Sie sind gut verträglich und ohne Nebenwirkungen. Hiermit können Sie auch eine ursächliche dauerhafte Linderung oder Heilung erreichen. Die Referentin wird mit Ihnen die Möglichkeiten und auch Grenzen dieser Therapien besprechen.

#### Kurs-Nr. Z3412, Unterföhring

vhs-Zentrum, Münchner Str. 72, Eingang rechts  
Sonntag, 04.03.12, 10.00-17.00 Uhr max. 10 TN  
Monika Müller-Richter

EUR 40,00

### Das Augenlicht, ein kostbares Gut

#### Wir sorgen für den Durchblick

Gerstenkörner, Entzündungen, Trockenheit, Reizungen und vieles mehr, denn das Auge ist ein empfindliches Organ und reagiert schnell auf visuelle Überreizung. Gerade in der heutigen Gesellschaft ist das Auge täglich stark gefordert und oft überfordert. Die Naturheilkunde bietet aus ihrem reichen Erfahrungsschatz viele Möglichkeiten zur Linderung. Informieren Sie sich über die verschiedenen Therapien, welche die Pflanzenheilkunde, Ohrakupressur, Wirbelsäulenthherapie und Homöopathie für Sie bereithält. Zum Abschluss werden Augenübungen zur Entspannung durchgeführt. Gebühr wird an der Abendkasse bezahlt.

#### Kurs-Nr. Z3415, Unterföhring

vhs-Zentrum, Münchner Str. 72, Eingang links  
Donnerstag, 26.04.12, 19.30 Uhr  
Monika Müller-Richter

EUR 6,00

**Hinweis:** vhs-Vortragskarte ☉ – Ihre Flatrate für alle Vorträge und Kino der vhs-nord. Für nur 30,00 EUR können Sie (oder wenn Sie verhindert sind eine beliebige andere Person) mit unserem „vhs-Dauer-Ticket“ alle ca. 140 Veranstaltungen besuchen, siehe S. 188/189



Dr. Marianne Koch

### So bleibt das Herz gesund

Im August 2011 hat Dr. Marianne Koch ihr neuestes Buch veröffentlicht: Das Herz-Buch. In diesem Buch „nimmt sie uns mit auf eine Entdeckungsreise zum Mittelpunkt unseres Körpers – zu unserem Herzen.“

An diesem Abend vermittelt die Internistin und Medizjournalistin Dr. Marianne Koch in leicht verständlicher Form Wissen über das Herz, seine Gefährdungen und Krankheiten und zeigt, wie wir unser Herz schützen und gesund erhalten können.

Dr. Marianne Koch, bekannt als Schauspielerin, hat 1974 ihr Medizinstudium erfolgreich abgeschlossen. Sie war bis Sommer 2011 Präsidentin der Deutschen Schmerzliga e.V. und hat im Bayerischen Rundfunk die wöchentliche Sendung „Das Gesundheitsgespräch“.

Gebühr wird an der Abendkasse bezahlt.

#### Kurs-Nr. Z3420, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
Donnerstag, 19.04.12, 19.30 Uhr  
Dr. Marianne Koch

EUR 6,00

### Die Leber – das schweigsame, fleißige Organ

Die Leber als wichtiges Stoffwechselorgan ist die größte Körperdrüse. Als Entgiftungsorgan muß die Leber im Laufe des Lebens sehr viel chemische Belastung aus körpereigenen Quellen und der Umwelt wegstecken. Die Regenerationsfähigkeit der Leber ist ausnahmslos: auch wenn sie durch Toxine, Infektionen oder Traumata geschwächt wurde, kann sie sich häufig voll und ganz regenerieren.

Gebühr wird an der Abendkasse bezahlt.

#### Kurs-Nr. Z3422, Unterföhring

vhs-Zentrum, Münchner Str. 72, Eingang rechts  
Montag, 19.03.12, 19.30 Uhr  
Anja Rieger

EUR 6,00

# Gesundheitsthemen

## Natürliches für den Schmerz

Ein naturheilkundliches Schmerztherapie-Konzept besteht aus verschiedenen Verfahren. Erfolgreich werden die Homöopathie, Orthomolekulare Medizin, Entgiftungs-, Entsäuerungs-, Neural-, Entspannungs-, Hydrotherapie und der Ohrakupunktur angewandt. Aus der Pflanzenheilkunde werden häufig Auszüge von der Teufelskralle, Pestwurz, Weidenrinde und äußerlich Johanniskrautöl verwendet. Somit bekommen Sie viele Tipps und Ratschläge für eine individuelle Linderung für zu Hause. Diese sind alle ohne Nebenwirkungen.

### Kurs-Nr. Z3423, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Sonntag, 24.06.12, 10.00-17.00 Uhr

Monika Müller-Richter

max. 10 TN

EUR 40,00

## Diabetes auf dem Vormarsch

Diabetes mellitus – die sogenannte Zuckerkrankheit – ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die geschätzte 5% der Bevölkerung der Industrienationen betrifft. Die rapide Zunahme von Diabetes – vor allem von Typ 2 – hat das Krankheitsbild in den letzten Jahren vermehrt ins Licht der Öffentlichkeit gerückt. Was genau im Körper geschieht und wie sich die Krankheit äußert, soll in diesem Vortrag auf anschauliche Weise dargestellt werden.

Gebühr wird an der Abendkasse bezahlt.

### Kurs-Nr. Z3424, Unterföhring

vhs-Zentrum, Münchner Str. 72, Eingang rechts

Montag, 18.06.12, 19.30 Uhr

Anja Rieger

EUR 6,00

## Kursreihe: Bio- und Neurofeedback kennen lernen

Mit Biofeedback lassen sich unbewusst ablaufende Körperprozesse wie Atmung, Blutvolumenpuls, Muskelspannung, Hautleitfähigkeit und sogar Gehirnwellen sichtbar machen, um sie dann willentlich zu beeinflussen. Ungünstige Körpervorgänge – innere Anspannung, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Kieferspannungen, Konzentrationsstörungen usw. – können so aktiv verändert werden. Durch das sofortige Biofeedback am Bildschirm bekommen Sie ein Gefühl dafür, wie erfolgreich Sie dabei sind und Sie werden motiviert weiter zu üben. Link Deutsche Gesellschaft für Biofeedback e.V. [www.dgbfb.de](http://www.dgbfb.de)

## Das Herz, unsere Kraftquelle

### HRV- und Atem-Training mit Biofeedback

In diesem Kurs können Sie etwas für Ihr Herz tun. Wenn Atmung, Herz und Gehirn in einem harmonischen Rhythmus schwingen, ist unser Körper den täglichen Herausforderungen am besten gewachsen. Diese sogenannte Herzkohärenz kann mit Biofeedback

sichtbar gemacht werden durch Messung des Pulses und der Atembewegung. Durch eine Vertiefung des Atems wird der Körper energetisiert, die Herzratenvariabilität (HRV) steigt an, der Blutdruck kann sich normalisieren und wir fühlen uns mit uns selbst im Einklang. Während des Kurses können Sie ein- bis zweimal am Gerät trainieren, um Ihre HRV und Ihr Atemmuster kennen zu lernen und um zu üben, mit Hilfe von Biofeedback Ihre Atmung zu vertiefen und die HRV zu verbessern. Damit Sie das in Ihren Alltag übertragen können, üben wir zusätzlich auch ohne Gerät. Themen: Wie wirkt sich chronischer Stress auf das Herz aus? Was heißt Herzratenvariabilität und welche Bedeutung hat sie für die Gesundheit? Wie hängen Herzrate und Atmung zusammen? Übungen für eine bessere HRV und zur Atementspannung – biofeedbackbegleitet.

### Kurs-Nr. Z3425, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Samstag, 24.03.12, 09.30-17.30 Uhr

Karin Mager

max. 8 TN

EUR 85,00

## Mit Neurofeedback die Konzentration steigern und tiefer entspannen

Mit Neurofeedback ist es möglich, Gehirnwellenaktivität darzustellen, individuell zu steuern und zu verändern. Besonders hilfreich und zunehmend mehr angewandt wird Neurofeedback bei Kindern mit einer AD(H) S-Diagnose. Sie können auf diesem Weg lernen, ihre Aufmerksamkeit besser zu steuern. Neurofeedback hilft aber auch Erwachsenen bei Schlafstörungen, bei Angstzuständen, um Entspannen zu lernen und als Training zur Leistungssteigerung (Peak-Performance). Die Übungen zur Anregung verschiedener Hirnwellen und damit verschiedener Bewusstseiszustände, die Sie im Kurs kennen lernen, können Sie auch zu Hause weiterführen. Für das EEG werden nur ein bis zwei Sensoren mit Gel auf dem Kopf und noch zwei an den Ohrfläppchen befestigt. Themen: Die verschiedenen Gehirnwellenbereiche und was sie über unser subjektives Befinden aussagen, bei welchen Problemen Neurofeedback helfen kann, wie ein Nfb-Training – z.B. bei ADHS – abläuft, Übungen zur Tiefenentspannung – neurofeedbackbegleitet.

### Kurs-Nr. Z3426, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Samstag, 21.04.12, 09.30-17.30 Uhr

Karin Mager

max. 8 TN

EUR 85,00

## Wechseljahre – die zweite Pubertät?

### Ein Workshop für Frauen vor und in den Wechseljahren (ab ca. 40 Jahre)

Wechseljahre sind schweißtreibend. Aber nicht nur! Sie sind auch Zeit für Aufbruch und Neuorientierung, mit viel Lebenserfahrung im Gepäck. Mit anschaulichen Materialien, Texten, Bildern und Musik werden im Workshop die körperlichen und seelischen Veränderungen in den Jahren des Wechsels verständlich dargestellt. Dieses Wissen ermutigt zu einer kreativen Gestaltung dieser Lebensphase. Wir entdecken ungeahnte Kräfte und Potentiale, die uns zu einem wertschätzenden Umgang mit uns selbst ermuntern. Bitte bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Brotzeit und ein Foto aus der ersten Pubertät mitbringen.

### Kurs-Nr. Z3427, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15

Samstag, 17.03.12, 10.00-17.00 Uhr

Manuela Bott / Dr. Alenka Berkopec-Valena

max. 14 TN  
EUR 50,00

## Burnout

Das Thema Burnout ist zur Zeit sehr aktuell, von Presseberichten bis Erfahrungen im eigenen Umfeld scheint diese Störung einen stetig ansteigenden Verlauf zu nehmen und alle Bevölkerungsschichten zu erfassen. Viele Interessierte fragen sich, was Burnout (Ausgebranntsein) auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene bedeutet. Woher kommt diese Störung und welche Berufsgruppen sind besonders gefährdet? In diesem Vortrag erhalten Sie Basiswissen zum Thema Burn-out und auch Tipps, wie Sie sich schützen können bzw. auch in Ihrem nahen Umfeld erkennen, dass es sich um diese Störung handeln könnte.

Die Gebühr wird an der Abendkasse bezahlt.

### Kurs-Nr. Z3428, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Montag, 07.05.12, 19.30 Uhr

Ingrid Neset-Walcz

EUR 6,00

## Wenn der Mensch neben dir depressiv ist

### Was Angehörige wissen sollten und tun können

Prognosen zufolge wird die Depression im Jahr 2020 die zweithäufigste Erkrankung weltweit sein. Die Ursachen für diese Entwicklung sind nicht nur individuell: gesellschaftliche Rahmenbedingungen wie Überforderung, Stress, Existenzsorgen und individuelle Disposition, aber auch veränderte diagnostische Möglichkeiten lassen die Depression zur Volkskrankheit werden. Dennoch wissen wir immer noch zu wenig. Und trotzdem werden depressiv Erkrankte immer noch stigmatisiert. Der Vortrag will Sie als Be-

troffene, Angehörige, Kollege/in, Interessierte informieren, zur Diskussion einladen und damit einen Beitrag zu Prävention und Aufklärung leisten. In Zusammenarbeit mit dem Münchner Bündnis gegen Depression e.V. Gebühr wird an der Abendkasse bezahlt.

## Kurs-Nr. Z3430, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
Mittwoch, 21.03.12, 19.30 Uhr  
Gabriele Krack EUR 6,00

## Schönheit kann man essen

### Das Geheimnis faltenloser Haut

Von innen her kann über die Ernährung mehr für gutes Aussehen getan werden, als von außen durch das bloße Auftragen von Cremes. Der Jungbrunnen dazu ist käuflich und essbar. Verbringen Sie einen Schönheitstag und lernen Sie im theoretischen Teil die Wirkweise von Lebensmitteln und Getränken kennen. Im praktischen Teil können Sie sich davon überzeugen, wie schnell Speisen zubereitet sind, die die Haut befeuchten und dadurch frühe Faltenbildung verhindern. Die Materialkosten in Höhe von EUR 8,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

## Kurs-Nr. Z3432, Unterföhring

vhs-Zentrum, Münchner Str. 72, Eingang rechts  
Samstag, 05.05.12, 14.00-17.30 Uhr max. 12 TN  
Marianne Lang EUR 23,00

## Entrümpeln mit Feng Shui

### Vortrag mit Diskussion

Wünschen Sie sich mehr innere Freiheit durch äußere Ordnung? Wenn Sie sich in diesem Moment in Ihren Räumen umschauen, was sehen Sie da? Vor der Tür abgestellte Schuhe, im Flur die voll gehängte Garderobe, Zeitungen, die noch entsorgt werden müssen und im Schrank hängen viele Stücke, die Sie nicht mehr tragen. Dies alles bindet Energie und Sie fühlen sich oft müde und schlapp. Ausmisten bringt die Energie in Gang und hilft, Festgefahrener wieder in Bewegung zu bringen. Loslassen schafft Raum für Neues. Das Entrümpeln ist ein wichtiger Aspekt in der Philosophie des Feng Shui, der Lehre vom harmonischen Energiefluss in Räumen. Sie fragen sich jetzt, wo und wie Sie anfangen sollen? Im Vortrag bekommen Sie dazu erste Impulse. Gebühr wird an der Abendkasse bezahlt.

## Kurs-Nr. Z3436, Unterföhring

vhs-Zentrum, Münchner Str. 72, Eingang rechts  
Montag, 12.03.12, 19.30 Uhr  
Gertrud Fassnacht EUR 6,00

## Entrümpeln mit Feng Shui – neue Schwingung für Ihre Räume

### Praxis-Workshop

Sie wünschen sich harmonische und lebendige Räume? Sie möchten sich rundum wohlfühlen und Ihre Räume als Kraftspender erleben? Sie möchten sich von dem Gerümpel des Alltags befreien? Die Ordnung im Außen fördert die Klarheit im Innen, macht das Leben leichter. Was bedeutet das Gerümpel in den einzelnen Bereichen Ihrer Wohnung, wie schaffen Sie sich Raum für neue Energie, Lebensfreude und Wohlfühl? Im Workshop arbeiten wir mit kraftvollen Methoden zum Loslassen und schaffen neue Freiräume. Ihre Räume sind der Spiegel Ihrer Seele. Sie lernen die Grundlagen von Feng Shui kennen, die Anwendung des Bagua (neun Lebensbereiche) auf Ihren Grundriss und Ihre Räume. Sie bekommen Lösungen und Anregungen zur Verbesserung Ihres Wohlfühlens zuhause. Wir gehen konkret auf die Gegebenheiten Ihrer Wohnräume ein und wie Sie diese nach Feng Shui in Form, Farbe und Material harmonisch, entsprechend Ihren Bedürfnissen, gestalten können.

Bitte mitbringen: Grundriss mit eingezeichneten Möbeln, Kopie auf Overheadfolie, Lineal und Buntstifte.

## Kurs-Nr. Z3437, Unterföhring

vhs-Zentrum, Münchner Str. 72, Eingang rechts  
Samstag, 24.03.12, 10.00-17.00 Uhr  
Gertrud Fassnacht EUR 40,00

## Exkursionen

### Einheimische Heilpflanzen

#### In Zusammenarbeit mit dem Heideflächenverein Münchener Norden e.V.

Auf unserer Wanderung (ca. 4 Stunden) im Münchner Norden werden wir zahlreichen Heilpflanzen begegnen, die eine wichtige Bedeutung in der Volksheilkunde, Homöopathie und Bachblütentherapie haben. Dabei werden wir aus dem Schatz der überlieferten Mythen und Legenden schöpfen, die sich um die einzelnen Pflanzen ranken. Dieses überlieferte Wissen bringen wir in Verbindung mit praktischen Tipps zum Sammeln und Trocknen von Kräutern und ihre Verwendung im Alltag.

Treffpunkt: U-Bahn Haltestelle Garching-Hochbrück, Kiosk, 10.00 Uhr

## Kurs-Nr. Z3442, Fröttmaninger Heide

Sonntag, 15.07.12, 10.00-15.00 Uhr max. 15 TN  
Georg Grosse EUR 20,00

## Mit der Wünschelrute unterwegs

### Mühltal an der Würm

Begleiten Sie einen erfahrenen Rutengeher in das Mühltal an der Würm, zu einem großen keltischen Grabhügelfeld, in dem sich auch das Grab der Seherin, einer weisen Frau aus langer vergangener keltischen Zeit befindet. Wir besuchen die Quellen des Norrenbrunnens, aus dem heilendes Wasser aus drei Quellen fließt. Diese Quelle ist ein besonderer, vielbesuchter Kraftort. Vorbei an den Wasserspeichern führt uns der Weg zu einem weiteren magischen Kraftort hinauf zur einstigen Karlsburg. Nehmen Sie selbst eine Rute in die Hand und versuchen Sie, die Kräfte dieser Orte zu spüren. Treffpunkt: Forsthaus Mühltal

## Kurs-Nr. Z3444, Mühltal an der Würm

Samstag, 12.05.12, 14.00-17.00 Uhr  
Maximilian Hiess EUR 15,00

## Schloss Dachau

Begleiten Sie einen erfahrenen Rutengeher zu der frühmittelalterlichen Burg der Grafen von Dachau, dem heutigen Schloss Dachau. Hier finden wir eine starke Kraftlinie die Schloss Oberschleißheim mit Schloss Dachau und Schloss Fürstenried in Form eines Dreieckes verbindet. Im Schlossgarten und im barocken Laubengang aus Linden treffen wir auf ungewöhnliche Kraftplätze mit heilenden Energien und Schwingungen. Feinfühlig spüren ein Prickeln im Körper, welches durch und durch geht und den Körper schwerelos scheinen lässt. Sie können auch gerne eine Rute in die Hand nehmen und fühlen, ob sie die Energie selbst spüren. Treffpunkt: Parkplatz vor dem Dachauer Schloss

## Kurs-Nr. Z3445, Dachau

Samstag, 23.06.12, 14.00-16.00 Uhr  
Maximilian Hiess EUR 15,00



Foto: © emmi, Fotolia.com



Foto: © HLPPhoto, Fotolia.com

3

## Morgenzauber – der besondere Spaziergang im Westpark

### Kreativ vital in den Tag gehen

Am frühen Morgen lassen wir uns verführen vom Tanz des Lichts mit dem Wasser, uns von den besonderen Farbkreationen exotisch anmutiger Blüten inspirieren, tauchen ein in die unzähligen erfrischenden Nuancen der Farbe Grün, die auch für das Erfinderische, das Spielerische, das Experiment, steht. Wir wecken unsere Sinne und den gesunden Energiefluss in unserem Körper. Mit dieser positiven Kraft der Natur gestärkt, gehen wir an unsere Aufgaben und lassen das Erlebte wirken.

Treffpunkt: Westpark, Rosengarten, unterhalb vom Restaurant

#### Kurs-Nr. Z3447, München

Mittwoch, 04.07.12, 07.00 Uhr

Gertrud Fassnacht

EUR 10,00

## Sinnenpfade

### Dem Lächeln der Natur begegnen und berühren lassen

Die Sinnenpfade führen uns zu grünen Oasen der Ruhe und Inspiration, in die Wahrnehmung des harmonischen Zusammenspiels von Yin und Yang, in die Wirkkraft der 5 Elemente in der Natur – Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser, zu innerer Balance und frischer Lebenskraft, auf den tropisch anmutenden Dschungelweg, in das Spiel und den Rhythmus des Wassers. Freuen wir uns darauf den Alltag hinter uns zu lassen und in die feine Schwingung und Aura dieser Orte einzutauchen.

Treffpunkt: Eingang Westpark-Ost, Nestroystraße

#### Kurs-Nr. Z3448, München

Samstag, 21.07.12, 15.00-17.00 Uhr

Gertrud Fassnacht

EUR 10,00

## Bärlauch & Co.

Pünktlich zum Frühjahrsbeginn erwacht jedes Jahr das große Interesse am Bärlauch. Leider kommt es dabei immer wieder zu nicht ungefährlichen Verwechslungen, wie etwa den giftigen Blättern der Herbstzeitlose oder des Maiglöckchens. Daher wollen wir auf dieser Exkursion in Freising den Bärlauch auf „intensive“ und unvergessliche Weise mit allen Sinnen entdecken und kennen lernen. Ergänzend werden auch einige praktische Tipps für die Verwendung des Bärlauchs in der Küche gegeben, wie z.B. die Herstellung von Bärlauchpesto. Die Materialgebühr in Höhe von EUR 3,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

Treffpunkt: Bahnhof Freising, Haupteingang Straßenseite/Zebrastrifen, 10.00 Uhr

#### Kurs-Nr. Z3450, Freising

Samstag, 24.03.12, 10.00-13.00 Uhr

Georg Grosse

max. 15 TN

EUR 18,00

## Kosmetik

### Das Geheimnis schöner und gesunder Haare

In diesem Kurs erfahren Sie u.a. welche große Bedeutung unsere Psyche für die Gesundheit unserer Haare hat, welche Organe bei bestimmten Störungen betroffen sein können und warum gerade auch Frauen immer häufiger über Haarausfall klagen. Sie lernen Möglichkeiten kennen, die Sie auch als Laie bei speziellen Haarproblemen wie z.B. Haarausfall, Schuppen oder fettigen Haaren anwenden können. Sie erhalten von einer Heilpraktikerin wertvolle Tipps aus der naturheilkundlichen Praxis. Einfache Entspannungsübungen runden den Kurs ab.

#### Kurs-Nr. Z3580, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Donnerstag, 26.04.12, 19.00-21.00 Uhr

Susi Schöne

max. 10 TN

EUR 10,00

## Schminkseminar

Wissen Sie, was Ihre Haut braucht, um gesund und strahlend zu bleiben? Erfahren Sie mehr über die optimale Versorgung Ihrer Haut. Attraktives Aussehen bringt Lebensfreude! Perfekt in Szene gesetzte Effekte betonen vorteilhaft und ausdrucksstark Ihre schöne Haut. Sie erhalten viele nützliche Tipps und Anregungen zu verschiedenen Themen; finden Sie Ihren persönlichen Look für ein bezauberndes Aussehen.

Bitte Stirnband, Handtuch, Gästetuch, große Schüssel, Standspiegel, Kosmetikpinsel (so weit vorhanden), Schreibzeug und evtl. Brotzeit mitbringen. Die Materialgebühr in Höhe von EUR 6,00 ist im Kurs zu bezahlen.

#### Kurs-Nr. Z3584, Unterschleißheim

vhs-Zentrum, Landshuter Str. 20-22

Samstag, 05.05.12, 14.00-18.00 Uhr

Margarete Plaß

max. 12 TN

EUR 20,00

#### Kurs-Nr. Z3585, Garching

vhs-Zentrum, Bgm.-Wagner-Str. 3

Samstag, 28.04.12, 14.00-18.00 Uhr

Margarethe Schwindl

max. 10 TN

EUR 20,00

## Zarte Hülle für starke Frauen

Frauen mit Rundungen sind oft versucht, ihre Figur zu verstecken oder tragen nur dunkle Farben. Eine Frau sollte zu ihren Proportionen stehen und diese gekonnt in Szene setzen. Das Styling-Seminar für Damen ab einer Kleidungsgröße 44 lädt Sie ein, sich mit Ihrer Vorstellung und Ihrem Körper positiv auseinander zu setzen. Wir machen Ihnen Mut, sich in größerer Größe attraktiv zu fühlen und selbstsicher auf andere zu wirken. Inhalte: Ihre persönliche Farbharmonie – Farb-Kurzanalyse – Wo ist Ihre individuelle Schokoladenseite? – Worauf kommt es bei der Kleiderwahl in großen Größen an? – Welche Kleidungsstücke bringen Ihre Figur gekonnt in Szene? Welche Rocklänge ist die richtige? – Wie kann jede Dame geschickt mit Make up umgehen und frisch wirken? Selbstverständlich erhalten Sie Antwort auf Ihre persönlichen Fragen.

Bitte verschiedene Kleidungsstücke, Tücher, Ketten, Brillen mitbringen.

#### Kurs-Nr. Z3586, Unterföhring

vhs-Zentrum, Münchner Str. 72, Eingang rechts

Samstag, 10.03.12, 15.00-18.00 Uhr

Martina Berg

max. 8 TN

EUR 25,00

## So binden Sie Tücher richtig

Jede Frau hat Tücher und Schals in verschiedenen Variationen in ihrem Schrank. Aber leider wissen wir nicht immer, wie wir geschickt damit umgehen können. Lernen Sie bei diesem kurzweiligen Workshop verschiedene Bindetechniken. Somit verleihen Sie ab sofort Ihrem Outfit den richtigen Pfiff!

#### Kurs-Nr. Z3588, Unterföhring

vhs-Zentrum, Münchner Str. 72, Eingang rechts

Samstag, 10.03.12, 13.30 Uhr

Martina Berg

max. 10 TN

EUR 8,00

## Ganzheitliche Farb- und Typberatung nach 10 Farbtypen

„Farbe zieht an!“

Wissen Sie, welche Farben am besten zu Ihnen passen und Ihre Schokoladenseite betonen oder lassen Sie sich weitgehend von Trends und von der Mode (ver)leiten? Es gibt Farben für Sie, die Ihre Persönlichkeit optimal unterstreichen, Ihre Ausstrahlung verfeinern und Sie mehr im Einklang mit Ihrem Körper leben lassen. Freuen Sie sich auf diese Entdeckungsreise und lernen Sie, zielsicher Ihre idealen Farben auszuwählen. Von der gewonnenen Sicherheit profitieren Sie in wichtigen privaten und beruflichen Situationen und steigern somit Ihr Selbstbewusstsein. In Zukunft können Sie blind in Ihren Kleiderschrank greifen und Ihre Kleidung vielfältig kombinieren und Zeit und Geld beim Einkauf Ihrer Garderobe sparen. Sie erhalten eine individuelle, differenzierte Farb- und Typberatung (keine Gruppenberatung) sowie eine farbtypgerechte Schminkberatung nach der erweiterten 10 Jahreszeiten-Typologie (Mischtypen). Bei der Kursleiterin können Sie einen Farbpass erhalten (EUR 30,00). Bitte kommen Sie ungeschminkt und bringen Sie Ihre derzeit verwendete dekorative Kosmetik mit.

Keine Ermäßigung möglich.

### Kurs-Nr. Z3591, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
Freitag, 23.03.12, 15.00-19.00 Uhr max. 4 TN  
Annegret Prummer EUR 77,00

### Kurs-Nr. Z3592, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
Samstag, 24.03.12, 09.30-13.30 Uhr max. 4 TN  
Annegret Prummer EUR 77,00

### Kurs-Nr. Z3593, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
Samstag, 24.03.12, 14.00-18.00 Uhr max. 4 TN  
Annegret Prummer EUR 77,00

### Kurs-Nr. Z3594, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
Sonntag, 25.03.12, 09.30-13.30 Uhr max. 4 TN  
Annegret Prummer EUR 77,00

### Kurs-Nr. Z3595, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
Sonntag, 25.03.12, 14.00-18.00 Uhr max. 4 TN  
Annegret Prummer EUR 77,00

## Nationale und internationale Küche

### Zeichen und Siegel bei Lebensmitteln

#### Eine geschickte Marketingstrategie?

Zeichen und Siegel auf Lebensmittelverpackungen heben sich ab von der gesetzlich vorgeschriebenen Information. Sie versprechen eine besondere Qualität, der immerhin 65 von 100 Verbrauchern vertrauen. Doch welche Testkriterien zugrunde liegen, ist für die meisten ein „Geheimnis mit sieben Siegeln“. Nicht selten steckt hinter der Werbung lediglich eine geschickte Werbestrategie.

Wir trennen die „Spreu vom Weizen“, sensibilisieren für die kritische Betrachtung von Qualitätsurteilen und geben einen verlässlichen Wegweiser durch den Siegelwald.

Frau Daniela Krehl ist Ernährungsberaterin der Verbraucherzentrale Bayern.

Die Gebühr wird an der Abendkasse bezahlt.

### Kurs-Nr. Z3700, Ismaning

vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Mühlenstr. 15  
Donnerstag, 03.05.12, 19.30 Uhr  
Daniela Krehl EUR 6,00

## Ayurvedische Küche

### Gesund genießen

Ayurveda ist eines der ältesten Medizin- und Heilverfahren der Welt. Darin wird der Ernährung eine zentrale Rolle zugeschrieben. Ein harmonisches Zusammenwirken der Körper-eigenschaften (Vata, Pitta und Kapha) und der Geschmacksrichtungen der Nahrungsmittel ist eines der wichtigen Grundprinzipien in der ayurvedischen Küche. Die typische Zusammensetzung der Gewürze feuert den Stoffwechsel an und aktiviert körpereigene Heilkräfte für ein gesundes, langes Leben. Am Freitag Abend bekommen Sie einen theoretischen Einblick in die Ayurvedische Küche (bitte Schreibzeug mitbringen). Am Samstag kochen wir gemeinsam ayurvedische Butter, das sogenannte Ghee. Darin werden wir ein bekömmliches Gemüsegericht und ein wohlschmeckendes Dal (Linsengericht) zubereiten. Es folgen Basmati Reis, Chapati, Raita sowie ein leckeres Dessert. Zum Trinken machen wir Ingwer-Wasser und Yogi-Chai. Es werden regionale frische Lebensmittel nach Möglichkeit aus dem Bioanbau verwendet.

Bitte Schürze, Spül- und Geschirrtücher und Vorratsbehälter mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 23,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Keine Ermäßigung möglich.

### Kurs-Nr. Z3715, Ismaning

Mittelschule, Erich-Zeitler-Str. 8  
Freitag, 27.04.12, 19.00-21.00 Uhr  
Samstag, 28.04.12, 10.00-16.00 Uhr max. 12 TN  
Charanjit Heer EUR 48,00

## Backen und Kochen machen Spass

### Kochkurs für Kinder ab 6 Jahren

Wir kochen zusammen einige leckere Gerichte und werden Kuchen und Plätzchen backen. Nach dem Essen wird selbstverständlich auch gemeinsam aufgeräumt.

Bitte Schürze, Geschirrtücher und Vorratsbehälter mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 18,00 für den gesamten Kurs sind in der Kursgebühr enthalten.

Keine Ermäßigung möglich.

Keine Ermäßigung möglich.

### Kurs-Nr. Z3718, Unterschleißheim

vhs im Begegnungszentrum, Pegasusstr. 18  
3x Mittwoch, 14.30-17.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 14.03.12 max. 8 TN  
Ilona Born EUR 58,00

## Kochen mit Freunden

Wer nur einmal im Monat Zeit hat, einen Kochkurs zu besuchen, der sollte sich von März bis Juli einen Montag bzw. Dienstag frei halten. Wir kochen im Kreise netter Leute jeden Monat eine andere europäische Nationalküche, die zumeist aus dreigängigen Menüs besteht. Zum Essen passende Weine und informative Gespräche runden das Bild ab. Wenn Sie etwas gute Laune, kulinarische Neugierde und natürlich Appetit mitbringen, so steht einem gelungenen Abend kaum noch etwas im Wege.

Bitte Schürze, Geschirrtücher, Vorratsbehälter und eigene Messer mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 18,00 (ohne Getränke) für den ersten Abend sind in der Kursgebühr enthalten.

### Kurs-Nr. Z3720, Unterschleißheim

Therese-Giehse-Realschule, Münchner Ring 8  
Montag, 05.03.12, 19.00-22.00 Uhr  
Montag, 16.04.12, 19.00-22.00 Uhr  
Montag, 07.05.12, 19.00-22.00 Uhr  
Montag, 11.06.12, 19.00-22.00 Uhr  
Montag, 02.07.12, 19.00-22.00 Uhr max. 12 TN  
Hans Peter Matkowitz EUR 60,00

### Kurs-Nr. Z3721, Unterschleißheim

Therese-Giehse-Realschule, Münchner Ring 8  
Dienstag, 06.03.12, 19.00-22.00 Uhr  
Dienstag, 17.04.12, 19.00-22.00 Uhr  
Dienstag, 08.05.12, 19.00-22.00 Uhr  
Dienstag, 12.06.12, 19.00-22.00 Uhr  
Dienstag, 03.07.12, 19.00-22.00 Uhr max. 12 TN  
Hans Peter Matkowitz EUR 60,00

# Ernährung

## Kochstammtisch mit Hans Peter Matkowitz

Unter Leitung von Hans Peter Matkowitz wurde der Kochstammtisch im Sommer 2007 als Treffpunkt für alle Kochbegeisterten eingerichtet. Der Kreis trifft sich einmal im Monat zu einem geselligen Beisammensein, um viele Themen, die im Zusammenhang mit Kochen, Essen und Trinken stehen zu diskutieren und Erfahrungen auszutauschen. Treffpunkt ist die Gaststätte „Hofbräu am Oberwiesenfeld“, Hildeboldstr. 23, 80797 München, Tel. 089/303286, Eingang Winzererstraße.

In Zusammenarbeit mit dem Heideflächenverein Münchener Norden e.V.

## Buntes und Gesundes aus der Wildkräuterküche

Wildkräuter, Blätter und Blüten von Bäumen sind schön anzuschauen, machen unsere Mahlzeiten bunt und sind gesund. Wildkräuter haben mehr Vitamine und Mineralstoffe als unser Kulturgemüse. Sie dienen der Entschlackung im Frühjahr, stärken unser Immunsystem und wirken ganzheitlich in unserem Organismus.

Nicht nur das Wissen um die Pflanze zählt, sondern das Tun! Die Verwendung der Wildkräuter, Knospen und Blüten in der Küche ist vielfältig: Suppen, Vorspeisen, bunte Salate, Beilagen, Hauptspeisen, Fingerfood, Dessert, Deko und Geschenke aus der Wildnisküche. Bitte Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter, Küchenmesser und Schneidebrett mitbringen. Die Materialgebühr in Höhe von EUR 8,00 ist in der Kursgebühr enthalten.

### Kurs-Nr. Z3723, Unterschleißheim

Mittelschule, Johann-Schmid-Str. 11a  
Samstag, 12.05.12, 11.00-15.00 Uhr max. 12 TN  
Wally Berchtold EUR 24,00

## Fisch

Lecker und gesund

Unbestreitbar ist Fisch eines der wertvollsten Nahrungsmittel. Trotzdem trauen sich die wenigsten an seine Zubereitung heran. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Fisch, verschiedene Garmethoden sowie leckere Rezepturen kennen, z.B. Lachs-Forelle mit Meerrettichkruste, Linguine mit Garnelen à la Schuhbeck usw.. Einen süßen Abschluss gibt es natürlich auch.

Bitte Schürze, Geschirrtuch, Spüllappen, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und ein Schneidebrett mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 21,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Keine Ermäßigung möglich.

### Kurs-Nr. Z3724, Ismaning

Mittelschule, Erich-Zeitler-Str. 8  
Samstag, 03.03.12, 10.00-16.00 Uhr max. 12 TN  
Angelika Graf EUR 43,00

## Vegetarisch genießen

Vegetarisch essen ist nicht gleichbedeutend mit asketisch essen. In diesem Kurs spielen die so genannten „Beilagen“ die Hauptrolle im Menü. Sie werden verschiedene Garmethoden und Rezepturen kennenlernen, die Ihnen puren Genuss garantieren, z.B. Gemüseburger mit Knusperkartoffeln, Auberginen-Griess-Auflauf, Kartoffelravioli auf Egerlingen usw. Soweit wie möglich werden Bio-Produkte verwendet.

Bitte Schürze, Geschirrtuch, Spüllappen, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und ein Schneidebrett mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 19,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Keine Ermäßigung möglich.

### Kurs-Nr. Z3727, Ismaning

Mittelschule, Erich-Zeitler-Str. 8  
Samstag, 24.03.12, 10.00-16.00 Uhr max. 12 TN  
Angelika Graf EUR 43,00

## Mediterrane Küche

Rezept(e) für Herz und Kreislauf

Die Traditionelle Mediterrane Küche als Rezept für Ihre Gesundheit. Sie trägt dazu bei, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Bluthochdruck und Übergewicht zu senken. Die vielfältige Kost ist geprägt von Gemüse, Olivenöl, Kräutern, Fisch und wenig Fleisch. Erfahren Sie mehr über die Wirkung der Zutaten und entdecken Sie die Grundlagen der Traditionellen Mediterranen Küche. Sie lernen die theoretischen Grundlagen kennen und können in entspannter Atmosphäre verschiedene Öle verkosten.

Bitte Schürze, Geschirrtuch, Spüllappen, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und ein Schneidebrett mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 34,00 für beide Abende sind in der Kursgebühr enthalten.

Keine Ermäßigung möglich.

### Kurs-Nr. Z3732, Unterschleißheim

Mittelschule, Johann-Schmid-Str. 11a  
Donnerstag, 21.06.12, 18.00-22.00 Uhr  
Donnerstag, 28.06.12, 18.00-22.00 Uhr max. 12 TN  
Angelika Graf EUR 59,00

## Vegetarische Vorspeisen

Stellen Sie sich vor, Sie verwenden keine tierischen Produkte wie Fleisch, Eier, Milchprodukte und auch keine Ersatzprodukte und es schmeckt trotzdem! Für alle, die vegane Ernährungsweise ausprobieren wollen oder bereits aus gesundheitlichen, ökologischen oder ethischen Gründen auf tierische Nahrungsmittel verzichten. Gemeinsam kochen wir mit überwiegend naturbelassenen, frischen und getrockneten Zutaten schmackhafte, mediterrane Gerichte wie feine Linsensuppe, Wachtelbohnen, angemachten Weizenbulgur, gefüllte Weinblätter, Auberginenpüree, Hirtensalat, süßer Kürbis, selbst zubereitetes Fladenbrot und einiges mehr.

Bitte Schürze, Geschirrtücher und Vorratsbehälter mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 15,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Keine Ermäßigung möglich.

### Kurs-Nr. Z3734, Ismaning

Mittelschule, Erich-Zeitler-Str. 8  
Samstag, 12.05.12, 10.00-17.00 Uhr max. 12 TN  
Gül Coban EUR 40,00

## La cucina estiva – Sommerküche

Zusammen werden wir eine Reihe von Rezepten vorbereiten, mit denen Sie ein sommerliches Buffet hervorragend bestücken können. Insalata di farfalle e rucola, Involtini di prosciutto crudo e crema al balsamico, Tramezzini fantasia ect., Dessert a sorpresa – Überraschungsdessert.

Bitte Getränke, Schürze, Geschirrtuch, Spüllappen und Vorratsbehälter mitbringen.



Foto: © HLPPhoto, Fotolia.com

Die Materialkosten in Höhe von EUR 15,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

**Keine Ermäßigung möglich.**

### Kurs-Nr. Z3735, Unterschleißheim

Mittelschule, Johann-Schmid-Str. 11a  
Donnerstag, 03.05.12, 18.30-22.00 Uhr max. 12 TN  
Angelina Giuliano EUR 27,00

## Pasta e Basta!

Sie gehören zu den Lieblingen der italienischen Küche – Nudeln in allen Formen, Farben und Variationen. Wir kochen raffinierte Rezepte für leckere Pasta-Gerichte. Basisrezept für: Nudelteig, Tagliatelle alla Marinara (mit Fischsauce), Ravioli neri al salmone (Schwarze Ravioli mit Lachssauce), Tortelli verdi con salsa ai formaggi (grüne Tortelli mit Käsesauce), Insalata di Farfalle con Rucola, Pollo e Salsa allo Yogurth (Nudelsalat). Bitte Getränke, Schürze, Geschirrtuch, Spüllappen und Vorratsbehälter mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 15,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

**Keine Ermäßigung möglich.**

### Kurs-Nr. Z3736, Unterschleißheim

Mittelschule, Johann-Schmid-Str. 11a  
Samstag, 17.03.12, 10.00-16.00 Uhr max. 12 TN  
Angelina Giuliano EUR 40,00

## Sardische Pastaküche

### Natürlich und selbstgemacht

Was die sardische Küche gegenüber vielen anderen auszeichnet ist ihre geniale Schlichtheit. Insbesondere bei den sardischen Pasta-Gerichten kommt die Ursprünglichkeit dieser Landküche, eine Küche der Schäfer, der Erde, unmittelbar zum Vorschein. Wir bereiten einige typische sardische Pasta-Gerichte von Grund auf zu, z.B. Gnocchetti alla campadinese mit einer wildaromatischen Salciccia-Sugo, ferner die auf arabische Einflüsse zurückgehenden Fregola-Nudeln, und schließlich Culurgiones, die mit ihrer pikanten Kartoffel-Pecorino-Füllung und zartem Minzgeschmack bestechen. Wer kann da schon widerstehen?

Bitte Getränke, Schürze, Geschirrtuch und Vorratsbehälter mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 14,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

**Keine Ermäßigung möglich.**

### Kurs-Nr. Z3737, Ismaning

Mittelschule, Erich-Zeitler-Str. 8  
Samstag, 10.03.12, 16.00-21.00 Uhr max. 10 TN  
Dr. Jochen Ebenhoch / Gulaim Ebenhoch EUR 39,00

## Die Küche Kirgisiens

### Kulinarisches von der Seidenstrasse

In verschiedenen Regionen Zentralasiens findet man köstliche Fleisch- und Gemüsegerichte, die in Deutschland noch relativ unbekannt sind. Wir kochen an diesem Kursnachmittag gemeinsam Vorspeisen und traditionelle Hauptgerichte aus den zentralasiatischen Ländern an der Seidenstraße. Über das Kochen hinaus erfahren Sie viel Wissenswertes über Kirgisien, über die Kultur und die Menschen und Sie hören traditionelle Musik aus dieser interessanten Region.

Bitte Getränke, Schürze, Geschirrtuch und Vorratsbehälter mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 18,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

**Keine Ermäßigung möglich.**

### Kurs-Nr. Z3738, Ismaning

Mittelschule, Erich-Zeitler-Str. 8  
Samstag, 21.04.12, 16.00-21.00 Uhr max. 10 TN  
Dr. Jochen Ebenhoch / Gulaim Ebenhoch EUR 43,00

## Eine kulinarische Reise durch Indien

Der Kursleiter, Autor der Kochbücher: „Küchen der Welt – INDIEN“, „KüchenRatgeber – Indisch kochen“ und „Curries – leicht gemacht“ gibt Ihnen eine Einführung in die indische Küche mit ihren exotischen Düften und ihrer Vielfalt an Gewürzen.

Die Reise beginnt in Nordindien mit einer Vorspeise, bringt Sie weiter nach Ost- und Westindien mit verschiedenen Gerichten und endet in Südindien mit einer Nachspeise. Der Kursleiter wird Ihnen beibringen, wie man die große Auswahl an Gewürzen richtig kombiniert und beim Zubereiten von vielen vegetarischen und nichtvegetarischen Gerichten lernen Sie die für die indische Küche typischen Curries, Masalas (Gewürzmischungen) und raffinierte Saucen kennen. Serviert wird auf original indischen Tellern, Thali genannt. Masala Tschai (Gewürzter Tee) und/oder Lassi (Joghurt-Getränk) und natürlich klassische Sitar-Musik gehören ebenfalls dazu.

Bitte Schürze, Geschirrtücher und Vorratsbehälter mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 18,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

### Kurs-Nr. Z3739, Ismaning

Mittelschule, Erich-Zeitler-Str. 8  
Samstag, 17.03.12, 10.00-15.00 Uhr max. 12 TN  
Sonntag, 18.03.12, 10.00-15.00 Uhr max. 12 TN  
Bikash Kumar EUR 55,00

## Indische Küche für Einsteiger

### Exotisch genießen mit Spaß und Leichtigkeit

Aufgrund der geschichtlichen Ereignisse ist die Küche Indiens eine der vielseitigsten der Welt. Im Allgemeinen wird die indische Küche in eine Nordindische und eine Südindische Küche geteilt. Jede Region Indiens hat ihre eigenen typischen Spezialitäten. Eines haben jedoch alle durchaus gemeinsam: Bewusster Umgang mit den Gewürzen. Auf das jeweilige Gericht (Fleisch-, Fisch- oder Gemüse-Curry, Dal etc.) abgestimmte Gewürzmischungen steigern Wohlbefinden und Vitalität. Lassen Sie sich von der indischen Küche verzaubern und entdecken Sie Ihre Kreativität in der eigenen Küche. Mit ein wenig Übung machen Sie sich selbst, Ihrer Familie und Ihren Gästen mit exotischen Köstlichkeiten aus dem Land der Maharajas eine Freude. Es werden weitgehend regionale frische Lebensmittel, nach Möglichkeit aus dem Bioanbau, verwendet. Bitte Schürze, Spül- und Geschirrtücher und Vorratsbehälter mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 18,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

**Keine Ermäßigung möglich.**

### Kurs-Nr. Z3740, Garching

Hauptschule, St.-Severin-Str. 3  
Mittwoch, 09.05.12, 18.00-22.00 Uhr max. 12 TN  
Charanjit Heer EUR 30,00

## Indische Küche

### Für Fortgeschrittene

Nachdem Sie Basiskenntnisse erworben haben, geht es hier darum, Ihre Fertigkeiten in der indischen Küche auszubauen. Gewürze werden mit dem jeweiligen Gericht (Curry) harmonisch abgestimmt, um eine optimale Wirkung zu erzielen. Gerichte wie z.B. Murg-Curry (Hähnchen-Gerichte), Sabji und Salan (knackige Gemüse-Curry-Gerichte), Matar Paneer (Erbsen mit selbstgemachtem Frischkäse), Choleys (Kichererbsen bzw. Hülsenfrüchte-Gerichte), Chai, leckere Nachspeise usw.. In Kürze werden Sie Ihre Familie und Ihre Freunde mit einem genussvollen Festessen aus dem Land der Götter und Maharajas überraschen. Es werden weitgehend regionale frische Lebensmittel, nach Möglichkeit aus dem Bioanbau, verwendet.

Bitte Schürze, Spül- und Geschirrtücher und Vorratsbehälter mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 18,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

**Keine Ermäßigung möglich.**

### Kurs-Nr. Z3741, Garching

Hauptschule, St.-Severin-Str. 3  
Mittwoch, 23.05.12, 18.00-22.00 Uhr max. 12 TN  
Charanjit Heer EUR 30,00



Foto: © Maksud, Fotolia.com

3

## Traditionelle chinesische Küche

In diesem Kurs wird eine Auswahl an traditionellen chinesischen Gerichten vorgestellt und zubereitet. Dazu gehören z.B. süßsaures Schweinefleisch, Frühlingsrollen, gebratener Reis mit Gemüse, Rindfleisch mit Szechuan Pfeffer, Curryecken, Fisch in Bananenblättern, gebackene Bananen etc.. Genießen Sie drei interessante Abende in netter Atmosphäre. Bitte Schürze, ausreichend Geschirrtücher und Vorratsbehälter mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 12,00 für den ersten Abend sind in der Kursgebühr enthalten. **Keine Ermäßigung möglich.**

### Kurs-Nr. Z3742, Unterschleißheim

Mittelschule, Johann-Schmid-Str. 11a  
3x Mittwoch, 18.00-21.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 14.03.12 max. 14 TN  
Wendy Lüdtke-Choi EUR 37,00

## Ausgewählte Gerichte der fernöstlichen Küche

Sie werden im Kurs Spaß beim gemeinsamen Kochen fernöstlicher Spezialitäten haben. Dieser Kurs bietet eine interessante Auswahl an Gerichten aus China, Singapur, Thailand und Vietnam an. Die Menüs umfassen milde und schärfere Speisen und zeigen die Vielfalt der Möglichkeiten auf, auch zu Hause einen größeren Freundeskreis zu bewirten und mit leckeren Gerichten zu überraschen. An jedem Abend bereiten wir eine Vor- und Nachspeise sowie zwei Hauptgänge zu. Genießen Sie das gemeinsame Zubereiten und Essen in netter Gesellschaft. Bitte Schürze, ausreichend Geschirrtücher und Vorratsbehälter mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 12,00 für den ersten Abend sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte Schürze, ausreichend Geschirrtücher und Vorratsbehälter mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 12,00 für den ersten Abend sind in der Kursgebühr enthalten.

### Kurs-Nr. Z3743, Unterschleißheim

Mittelschule, Johann-Schmid-Str. 11a  
5x Mittwoch, 18.00-21.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 25.04.12 max. 14 TN  
Wendy Lüdtke-Choi EUR 60,00

## Köstlichkeiten aus Asien

An fünf Abenden bereiten wir gemeinsam eine Auswahl an fernöstlichen Spezialitäten aus China, Japan, Thailand und Singapur zu. An jedem Abend stehen zwei Hauptgerichte, eine Vorspeise sowie ein Nachtisch auf dem Programm. Lassen Sie sich von köstlichen Sushi-Variationen, gut gewürzten thailändischen Gerichten und Spezialitäten aus China und Singapur überraschen. Bitte Schürze, ausreichend Geschirrtücher und Vorratsbehälter mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 12,00 für den ersten Abend sind in der Kursgebühr enthalten.

### Kurs-Nr. Z3744, Unterschleißheim

Mittelschule, Johann-Schmid-Str. 11a  
5x Mittwoch, 18.00-21.00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 13.06.12 max. 14 TN  
Wendy Lüdtke-Choi EUR 60,00

## Fernöstlich kochen macht Spaß

In diesem Kurs werden wir eine Auswahl von beliebten fernöstlichen Gerichten gemeinsam zubereiten. Genießen Sie ein bunt gemischtes Menü in netter Gesellschaft. Der asiatisch eingedeckte Tisch, verschiedene Teesorten und Pflaumenwein bilden den festlichen Rahmen. Bringen Sie gute Laune mit und lassen Sie sich überraschen. Bitte Schürze, ausreichend Geschirrtücher und Vorratsbehälter mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 15,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

**Keine Ermäßigung möglich.**

### Kurs-Nr. Z3745, Unterschleißheim

Mittelschule, Johann-Schmid-Str. 11a  
Samstag, 21.04.12, 10.00-16.00 Uhr max. 14 TN  
Wendy Lüdtke-Choi EUR 40,00

## Fernöstlicher Kochkurs für Eltern und Kinder

Dieser Kurs ist gedacht für Kinder zwischen 5 und 16 Jahren in Begleitung eines Elternteils. Wir bereiten gemeinsam eine Auswahl von fernöstlichen Gerichten zu, die besonders für Kinder geeignet sind und Kindern gut schmecken. Dazu gehört auch eine kleine Auswahl an Sushivariationen. Zusätzlich lernen die Kinder einige hübsche Tischdekorationen. Lassen Sie sich anstecken von der Ungezwungenheit und Fröhlichkeit in diesem Kurs und bringen Sie selbst gute Laune mit. Bitte Schürze, ausreichend Geschirrtücher und Vorratsbehälter mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 21,00 für einen Erwachsenen und ein Kind sind in der Kursgebühr enthalten.

### Kurs-Nr. Z3746X, Unterschleißheim

Mittelschule, Johann-Schmid-Str. 11a  
Samstag, 05.05.12, 10.00-16.00 Uhr max. 16 TN  
Wendy Lüdtke-Choi EUR 49,00 /pro Paar

## Sushi Spezialitäten und japanische Küche

An diesem Samstag wird eine Auswahl an bekannten Sushi-Spezialitäten erklärt und gemeinsam zubereitet. Daneben kochen wir noch eine Suppe als Vorspeise, Sukiyaki als Hauptspeise sowie einen Nachtisch. Dazu werden Tee und Wein serviert. Natürlich bleibt ausreichend Zeit, die Gerichte in angenehmer Atmosphäre und im netten Gespräch zu genießen.

Bitte Schürze, ausreichend Geschirrtücher und Vorratsbehälter mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 15,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

**Keine Ermäßigung möglich.**

### Kurs-Nr. Z3752, Unterschleißheim

Mittelschule, Johann-Schmid-Str. 11a  
Samstag, 24.03.12, 10.00-16.00 Uhr max. 14 TN  
Wendy Lüdtke-Choi EUR 40,00

## Chinesische Dim Sum Spezialitäten

Dim Sum Spezialitäten sind kleine, meist gedämpfte chinesische Gerichte, die Groß und Klein schmecken und die auch sehr gut für leichte Zwischenmahlzeiten geeignet sind. Gemeinsam bereiten wir eine Auswahl von bekannten Dim Sum Gerichten zu. Lernen Sie diese Spezialitäten kennen, die nur wenige Restaurants auf ihrer Speisekarte anbieten und mit denen Sie Ihre Gäste überraschen können. Zu den Dim Sum Gerichten wird Tee und Wein serviert.

Bitte Schürze, ausreichend Geschirrtücher und Vorratsbehälter mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 15,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

**Keine Ermäßigung möglich.**

## Kurs-Nr. Z3753, Unterschleißheim

Mittelschule, Johann-Schmid-Str. 11a  
 Samstag, 16.06.12, 10.00-16.00 Uhr max. 14 TN  
 Wendy Lüdtke-Choi EUR 40,00

## Vegetarische fernöstliche Küche

In diesem Kurs verzichten wir auf Fleisch und Fisch. Wir bereiten gemeinsam eine Auswahl an vegetarischen Gerichten aus der chinesischen Küche zu. Die vegetarischen Speisen sind eine ideale Ergänzung des üblichen Speiseplans. Probieren Sie die Vielfalt des Gemüsegartens aus. Der Tradition entsprechend lernen Sie auch, wie man die vegetarischen Gerichte attraktiv anrichtet und gestaltet.

Bitte Schürze, ausreichend Geschirrtücher und Vorratsbehälter mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 12,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

**Keine Ermäßigung möglich.**

## Kurs-Nr. Z3754, Unterschleißheim

Mittelschule, Johann-Schmid-Str. 11a  
 Samstag, 14.07.12, 10.00-16.00 Uhr max. 14 TN  
 Wendy Lüdtke-Choi EUR 37,00

## Thailändische Küche

In diesem Kochkurs haben Sie die Möglichkeit, die traditionelle thailändische Kochkunst kennen und lieben zu lernen. Es werden Ihnen aber auch einige der vielen Variationen der vegetarischen Küche nahegebracht. Durch die Verwendung frischester Zutaten, deren schonender Zubereitung und der Einfachheit der Speisen werden Sie von dieser Art kulinarischem „Slow-Food“ begeistert und überzeugt werden.

Bitte Schürze, Geschirrtücher und Vorratsbehälter mitbringen. Die Materialkosten in Höhe von EUR 20,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

**Keine Ermäßigung möglich.**

## Kurs-Nr. Z3755, Unterschleißheim

Mittelschule, Johann-Schmid-Str. 11a  
 Samstag, 10.03.12, 10.00-16.00 Uhr max. 15 TN  
 Wanwiwa Numtip / Nuttakarn Tripech EUR 45,00

## Kurs-Nr. Z3756, Unterschleißheim

Mittelschule, Johann-Schmid-Str. 11a  
 Samstag, 30.06.12, 10.00-16.00 Uhr max. 15 TN  
 Wanwiwa Numtip / Nuttakarn Tripech EUR 45,00

## Basis-Weinseminar

Der Wein soll schmecken, das ist das Wesentliche und viel wichtiger als Namen und Rebsorten. Aber warum schmeckt mir der eine Wein und der andere nicht? Was bedeutet Tannin oder Barrique und wie schmeckt das? Was will uns der Weinjournalist mit „Himbeer-, Kräuter- und mineralischen Aromen“ sagen? Diesen und vielen anderen Fragen gehen wir im dreistündigen Basis-Weinseminar mit dem Glas in der Hand nach. Wir erobern unsere Geruchs- und Geschmackssinne und finden selbst die verschiedensten Aromen. Dabei wird auch die Weinfachsprache verständlicher und Sie bekommen einen Einblick in die Grundlagen des Weines. Die Materialkosten (Wein und kleiner Imbiß) sind in der Kursgebühr enthalten.

**Keine Ermäßigung möglich.**

## Kurs-Nr. Z3767, München

Kunihohstr. 19, Jacques Weindepot  
 Samstag, 17.03.12, 20.00-23.00 Uhr max. 15 TN  
 Nils Gabler EUR 50,00

## Rotwein-Seminar

Der Trend zum Rotwein ist nicht mehr aufzuhalten. Warum entscheiden sich immer mehr Weinliebhaber für Rotwein? Die Antwort ist einfach: Bei keiner anderen Weinsorte ist der geschmackliche Ausdruck so vielfältig und ausgeprägt wie bei den Rotweinen. Die Palette reicht vom frischen, leichten Wein für jeden Tag bis zum lange lagerfähigen Tropfen edelster Herkunft. Woher kommen all diese Unterschiede? Liegt es an den Rebsorten, der Region, den Winzern? Gibt es ein Geheimrezept für die Herstellung guter Rotweine? Diesen Fragen gehen wir anhand konkreter Wein-Beispiele aller Herkünfte und Qualitätsstufen nach. Es ist von Vorteil, wenn Sie bereits über Grundkenntnisse im Weinprobieren verfügen. Die Materialkosten (Wein und kleiner Imbiß) sind in der Kursgebühr enthalten.

**Keine Ermäßigung möglich.**

## Kurs-Nr. Z3768, München

Kunihohstr. 19, Jacques Weindepot  
 Samstag, 28.04.12, 20.00-23.00 Uhr max. 15 TN  
 Nils Gabler EUR 60,00

## Weißwein- und Champagner-Tasting

In der heißen Jahreszeit kommen die leichteren weißen Weine und Sekte ins Blickfeld. Doch welcher passt zum Sommerfest, welcher zum eleganten Essen mit Fisch? Was ist eigentlich der Unterschied in der Weinbereitung im Vergleich zum Rotwein? Warum kostet Champagner so viel Geld? Schmeckt er wirklich besser? Und wussten Sie, dass „Prosecco“ nur der Name einer Rebsorte ist? Diese Fragen werden mit insgesamt 10 Weinen und Sekten untersucht. Dabei wird die spannende Palette der Weißweinaromen erschlossen und professionelles Weinverkosten trainiert. Die Materialkosten (Wein und kleiner Imbiß) sind in der Kursgebühr enthalten.

**Keine Ermäßigung möglich.**

## Kurs-Nr. Z3770, München

Kunihohstr. 19, Jacques Weindepot  
 Samstag, 30.06.12, 20.00-23.00 Uhr max. 15 TN  
 Nils Gabler EUR 55,00



Foto: © volff, Fotolia