

### Eine Deutschlandreise mit regionalen Spezialitäten

Traditionelle Gerichte - verfeinert mit der Würze der modernen Küche! Wir reisen von Norden nach Süden und probieren Vorspeisen, ein Hauptgericht und Desserts, die wir zusammen zubereitet haben. Zzgl. 7,00 € Lebensmittelumlage.

121-375020

**Ingrid Krainz**, Küchenleiterin  
WIZ, Berufl. Schulen, Südbahnhofstr. 33, Küche  
Sa, 18.02.2012, 16:00-19:00 Uhr  
14,00 € (4 UE/1 Termin)  
**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2012**

### Mediterrane Küche

Leckeres aus dem Mittelmeerraum - Fisch, Gemüse und Fleisch mit dem Charme und der Leichtigkeit aus dem Süden Europas - schnell, unkompliziert und einfach vorbereitet! Ob Vorspeise oder Hauptgang: Sie lernen einfache Küchenkniffe und Tricks, die Ihnen das Kochen erleichtern. Eine umfassende Warenkunde sowie die Mengenermittlung für kleine Feste gehören ebenso zum Seminar wie das Anrichten eines Büfets oder die Anreibeplatten zum Empfang Ihrer Gäste. Zzgl. ca. 12,00 € Lebensmittelumlage.

121-375023

**Harald Heinzl**, Küchenmeister/Fachlehrer  
WIZ, Berufl. Schulen, Südbahnhofstr. 33,  
Gastro-Küche  
Sa, 25.02.2012, 10:00-17:00 Uhr  
24,75 € (9 UE/1 Termin)  
**Verbindl. Anmeldung bis 17.02.2012**

### Vorspeisen aus Spanien und Frankreich

Für die Bewirtung von Gästen oder einfach für die Lieben daheim wollen wir gemeinsam Tapas und Hors d'oeuvres, die klassischen Vorspeisen aus Spanien und Frankreich, zubereiten und genießen. Zzgl. 7,00 € Lebensmittelumlage.

121-375025

**Ingrid Krainz**, Küchenleiterin  
WIZ, Berufl. Schulen, Südbahnhofstr. 33, Küche  
Sa, 25.02.2012, 16:00-19:00 Uhr  
14,00 € (4 UE/1 Termin)  
**Verbindl. Anmeldung bis 17.02.2012**

121-375026

**Ingrid Krainz**, Küchenleiterin  
WIZ, Berufl. Schulen, Südbahnhofstr. 33, Küche  
Sa, 28.04.2012, 16:00-19:00 Uhr  
14,00 € (4 UE/1 Termin)  
**Verbindl. Anmeldung bis 20.04.2012**

### Sommerfeste

Die schönsten Ideen zum "Draußengeießen"! Zum Feiern mit Familie und Freunden planen wir Partys und probieren neue Picknick-Ideen aus, die wir gemeinsam verkosten wollen. Zzgl. 7,00 € Lebensmittelumlage.

121-375030

**Ingrid Krainz**, Küchenleiterin  
WIZ, Berufl. Schulen, Südbahnhofstr. 33, Küche  
Sa, 21.04.2012, 16:00-19:00 Uhr  
14,00 € (4 UE/1 Termin)  
**Verbindl. Anmeldung bis 13.04.2012**

### Die kulinarischen Geheimnisse Ägyptens

Die traditionelle ägyptische Küche vereint deftige Genüsse, Fleisch und schmackhafte Gemüse mit einer Vielfalt an Gewürzen und Kräutern - eine duftende Kombination aus Ernährung, Genuss und heilsamer Wirkung. Das Wissen um die gesundheitsfördernde oder sogar heilende Wirkung der Speisen ist alt und geht zum Teil bis in die Zeit der Pharaonen zurück. Lassen Sie sich entführen in die kulinarische Welt und die Geheimnisse Ägyptens. Zzgl. Lebensmittelumlage.

121-375045

**Dr. Ibrahim Bekheet**  
WIZ, Berufl. Schulen, Südbahnhofstr. 33, Küche  
Sa, 03.03.2012, 16:00-19:45 Uhr  
17,50 € (5 UE/1 Termin)  
**Verbindl. Anmeldung bis 24.02.2012**

### Grundlagen der chinesischen Küche

Essen ist für Chinesen "die wichtigste Nebensache der Welt"! Bei der Zubereitung und Präsentation müssen die vier Faktoren Duft, Geschmack, Aussehen und Konsistenz der Speisen gleichermaßen berücksichtigt werden. So wird beispielsweise der Farbenvielfalt auf dem Teller eine ähnlich große Rolle beigemessen, wie der Frische der verwendeten Zutaten, und die ist ein absolutes Muss - das Auge isst mit! Durch verschiedene Gartechniken, Kräuter und Gewürze entstehen immer wieder neue Geschmackskompositionen, die Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte neu zur Geltung bringen. Aber die chinesische Küche bietet auch eine Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten, mit und ohne Tofu. Lassen Sie sich von mir ein wenig ins Reich der Mitte entführen.

121-375047

**Xiangzhen Li**  
WIZ, Berufl. Schulen, Südbahnhofstr. 33, Küche  
Sa, 12.05.2012, 10:00-13:00 Uhr  
14,00 € (4 UE/1 Termin)  
**Verbindl. Anmeldung bis 04.05.2012**

### Vegetarische Köstlichkeiten

121-375048

**Xiangzhen Li**  
GROA, Valentin-Traudt-Schule, Kunsthaus,  
Küche  
Sa, 26.05.2012, 10:00-13:00 Uhr  
14,00 € (4 UE/1 Termin)  
**Verbindl. Anmeldung bis 18.05.2012**



Ernährung



## Ernährung

## Fitness, Sport

### Perfektes Dinner einmal anders: Fünf-Gänge-Menü aus China

Darf es etwas mehr sein? Zu besonderem Anlass einmal nicht "nur" Suppe, Hauptgang und Nachtisch servieren ... überraschen Sie Ihre Gäste doch einmal mit einem Fünf-Gänge-Menü aus Fernost! Eine der Besonderheiten der chinesischen Küche ist, dass sie mit vielen frischen Zutaten und buntem Gemüse oft sehr viel leichter und bekömmlicher ist, als die traditionelle, gut bürgerliche deutsche Küche. So kann man auch einen längeren, festlichen Dinnerabend mit Vorspeise, Suppe, Fisch- und Fleischgang und Dessert vom ersten bis zum letzten Bissen ohne Reue genießen. Zzgl. Lebensmittelumlage.

121-375046  
**Xiangzhen Li**  
GROA, Valentin-Traudt-Schule, Kunsthhaus,  
Küche  
Sa, 19.05.2012, 10:00-15:00 Uhr  
22,75 € (7 UE/1 Termin)  
**Verbindl. Anmeldung bis 11.05.2012**

### XXL-Fitness-Paket All inklusive für Figur und Wohlbefinden

Starten Sie mit der vhs und mit Family Fitness Dimmer in einen aktiven Frühling! Mit den folgenden XXL-Kursen rücken Sie den ungeliebten Pölsterchen zu Leibe. Eine wirkungsvolle Kombination aus modernem Ernährungswissen und individueller Beratung, Ausdauertrainings und Kräftigungsübungen bringt Sie schon bald Ihrem Ziel näher. Sie können das Fitness-Paket einzeln, aber auch komplett buchen. Bei Komplettbuchung sparen Sie 30,00 €!

**Info-Abend**  
121-325301  
**Marion Weiler**, Ernährungskoach/Übungsleiterin  
WIZ, Family Fitness Dimmer, Bornemannweg 8  
Mo, 27.02.2012, 20:00-21:00 Uhr  
kostenlos (2 UE/1 Termin)  
**Verbindl. Anmeldung bis 20.02.2012**

### XXL-Fitness-Paket: Ernährung

Gesunde Küche, leicht und lecker! In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie sich auch ohne riesigen Zeitaufwand gut ernähren können und selbst im hektischen Alltag zwischen Familie und Beruf nicht länger auf Fastfood angewiesen sind. Neben allgemeinem Ernährungswissen werden Sie individuell "gecoacht", das heißt, Sie erhalten ganz konkrete Ratschläge, die auf Sie und Ihre Lebenssituation passen. Tipps und Strategien für verführerische Momente und "schwierige Zeiten" werden gemeinsam entwickelt und erprobt. In einer netten Gruppe zusammen abnehmen geht viel leichter als allein - machen Sie mit! Im Preis enthalten sind u. a. ein Buch, eine DVD und ein Fitness-tagebuch.

121-325302  
**Marion Weiler**, Ernährungskoach/Family Fitness  
WIZ, Family Fitness Dimmer, Bornemannweg 8  
Mi, 29.02.2012, 20:00-21:00 Uhr  
78,00 € (11 UE/8 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 22.02.2012**

### XXL-Fitness-Paket Power, Rhythmus, Kondition

"Hier kriegen Sie Ihr Fett weg"! Wer abnehmen will, macht schnell die Erfahrung: Eine gesunde, leichte Ernährung ist die Grundlage des Erfolgs, aber allein damit ist es nicht getan. Wenn die Pfunde purzeln sollen, ist mehr Bewegung der Schlüssel zum Erfolg. Dieser Kurs kombiniert Kraft-, Rhythmus- (Drums Alive®) und Konditionstraining, alles gelenkschonend und abgestimmt auf ein hohes Körpergewicht. Keine Angst, Sie kommen bestimmt mit. Schon nach den ersten Stunden werden Sie begeistert sein, wie gut man sich am Morgen nach dem Training fühlt. Ihre Muskeln kräftigen sich, die Zellen arbeiten aktiver, verbrauchen dadurch deutlich mehr Kalorien - und das hilft letztlich auch beim Abnehmen. Dieses Angebot steht auch Personen ohne XXL-Figur offen!

121-325303  
**Marion Weiler**, Übungsleiterin/Family Fitness  
WIZ, Family Fitness Dimmer, Bornemannweg 8  
Mo, 05.03.2012, 20:00-21:00 Uhr  
68,00 € (12 UE/9 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 28.02.2012**

### XXL-Fitness-Paket Bodystyling

Ein perfektes Ausdauertraining im Fatburner-Bereich. Mit einem Mix aus Walking, Aerobic und Salsa-Elementen straffen wir außerdem die Muskulatur und bringen unsere Figur in Form. Dieses Angebot steht auch Personen ohne XXL-Figur offen!

121-325304  
**Marion Weiler**, Übungsleiterin/Family Fitness  
WIZ, Family Fitness Dimmer, Bornemannweg 8  
Sa, 03.03.2012, 15:00-16:00 Uhr  
68,00 € (12 UE/9 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 28.02.2012**

## In Bewegung sein - fit bleiben

Ein bunter und abwechslungsreicher Fitness-Mix, um aktiv, beweglich und fit zu bleiben! Wir trainieren alle wichtigen Muskelgruppen und sorgen so für ein gutes Körpergefühl. Gymnastikmatte bitte mitbringen.

121-325315

**Silke Böttner**

WIZ, Turnhalle Südbahnhofstraße 24

Mi, 29.02.2012, 19:00-20:15 Uhr

75,00 € (25 UE/15 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 22.02.2012**

## Laufen/Joggen für Anfänger/-innen

Ein Schnupperkurs für Laufanfänger/-innen und untrainierte Menschen, die sich einen Einblick in die Welt des Laufens verschaffen möchten und eine schonende Möglichkeit suchen, mit dem Laufen zu beginnen. Neben dem praktischen Training beschäftigen wir uns mit Fragen von A wie Atmung über H wie Herzfrequenz und L wie Laufbekleidung bis hin zu Z wie "zu wenig getrunken?". Incl. Script. Voraussetzungen: keine.

121-325330

**Martina Deisenroth, Dipl. Lauftherapeutin (DLZ)**

WIZ, Parkplatz Schwimmbad "Am Sande"

Di, 06.03.2012, 18:30-20:00 Uhr

(dienstags/freitags)

34,00 € (8 UE/4 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 28.02.2012**

## Rücken- und Beckenbodentraining

In der Mitte des Körpers liegt das Zentrum unserer Kraft: der Beckenboden. Durch gezieltes Training lernen Sie, diese Mitte zu spüren und stärken die Muskelschichten mit sanften, aber effektiven Übungen im Zusammenspiel der Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Das hat Einfluss auf den ganzen Körper. Sie stehen aufrechter, der Rücken wird entlastet, die Haltung verbessert, Beschwerden, u. a. im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich, können gelindert werden oder sogar dauerhaft verschwinden. Nebenbei haben sie den schönen Effekt, dass sich die Muskeln, die Haut und das Gewebe straffen und die Figur sich formt. Wir arbeiten in diesem Kurs mit Übungen von Callen Pickney und Benita Cantieni. Körperwissen aus der Spiraldynamik, Shiatsu-Meridian-Dehnungs- und Yogaübungen ergänzen das Programm. Dadurch wird der Fluss der Energien durch den Körper und die Organe harmonischer, das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich. Die Übungen sind für Menschen jeden Alters und auch zur Rückbildung nach der Geburt geeignet. Männer profitieren ebenfalls vom Beckenbodentraining, da es u. a. Prostatabeschwerden vorbeugt.

121-325335

**Elke Kusum Hanstein, Heilpraktikerin**

WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 203

Do, 16.02.2012, 09:00-10:30 Uhr

56,00 € (20 UE/10 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2012**

## Callanetics

Eine der wirksamsten Methoden, die zur Fitness und besseren Gesundheit des Bewegungsapparates entwickelt wurden! Auf sanfte, aber dennoch kraftvolle Art werden Muskeln, Sehnen und Bänder gestärkt. Der ganze Körper wird trainiert und vitalisiert, Verspannungen lassen nach. Die Problemzonen wie Po, Oberschenkel und Bauch werden gestrafft; so erreicht man bereits nach kurzer Zeit eine deutlich sichtbare Figurformung. Callanetics ist für jede/n geeignet, da das Training altersentsprechend aufgebaut ist, sich langsam steigert und jede/r persönlich betreut und korrigiert wird. Achtung: Bei diesem Kurs werden auch die niedersächsischen Ferien berücksichtigt! Min. 9 Personen.

121-325340

**Margit Mühl, Heilpraktikerin**

WIZ, Gym-Raum, In der Aue 6

Do, 19.04.2012, 18:15-19:45 Uhr

67,50 € (18 UE/9 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 05.04.2012**

## Fit-Mix

Dieses Ganzkörpertraining verbindet Übungen aus den Bereichen Bauch-Beine-Po, Pilates, Stretching und Rückenfitness. Nach einem kurzen Aufwärmprogramm trainieren wir Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Der Abend endet mit einem Dehnungs- bzw. Entspannungsteil. So steigt das Wohlbefinden und Sie finden einen Ausgleich zu Beruf und Alltag. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Achtung, dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

121-325325

**Simone Bölling, Sport-/Gymnastiklehrerin**

BSA, Reha-Zentrum/Klinik Werra, Berliner Str. 3,

Gym-Raum 4

Do, 16.02.2012, 18:30-19:45 Uhr

42,50 € (15 UE/9 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2012**

## Bauch, Beine, Po and more

Nach einem abwechslungsreichen Warm-up mit Power zu flotter Musik werden durch gezielte Übungen Bauch, Oberschenkel und Po trainiert, die Muskeln gestärkt und das Bindegewebe gestrafft. Zusätzlich widmen wir uns in jeder Stunde einem anderen "more", wie z. B. Taille, Brust, Armen oder Rücken. Ein sanftes Stretching rundet dieses Workout ab.

121-325505

**Heike Schreiber**

WIZ, Gym-Raum, In der Aue 6

Mo, 13.02.2012, 19:00-20:00 Uhr

49,00 € (14 UE/10 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 06.02.2012**

121-325510

**Nicole Karnebogen, Fitnessfachwirtin (IHK)**

WIZ, Gym-Raum, In der Aue 6

Di, 14.02.2012, 19:00-20:00 Uhr

40,00 € (16 UE/12 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 07.02.2012**

121-325520

**Heike Schreiber**

WIZ, Gym-Raum, In der Aue 6

Mi, 15.02.2012, 18:00-19:00 Uhr

49,00 € (14 UE/10 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 08.02.2012**



Fitness, Sport



## Fitness, Sport

### Thae Bo

Dieses Ganzkörpertraining vereint Elemente aus dem Aerobic und Techniken verschiedener asiatischer Kampfsportarten zu einem neuartigen Ausdauer- und Fatburnertraining. Es verbessert die Kondition, baut Fett ab und kräftigt die Muskulatur. Außerdem hilft es, Stress abzubauen und das eigene Ich zu stärken. Wohltuende Dehnungsübungen runden das effektive Trainingsprogramm ab. Ein Kurs für alle, die wenig Zeit mitbringen und viel erreichen möchten.

#### **Einsteiger/Mittelstufe**

121-325525  
**Thomas Kock**, Group Fitness-/Aerobic Instructor  
B-Lizenz  
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 203  
Mo, 13.02.2012, 18:30-19:45 Uhr  
64,60 € (17 UE/10 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 06.02.2012**

#### **Einsteiger/Mittelstufe**

121-325530  
**Heike Schreiber**  
WIZ, Gym-Raum, In der Aue 6  
Mo, 13.02.2012, 17:45-18:45 Uhr  
49,00 € (14 UE/10 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 06.02.2012**

### Fitness-Boxen

Stress-Abbau der etwas anderen Art! Zu motivierender Musik werden am Sandsack verschiedene Elemente des Boxsports kombiniert. Fitness-Boxen trainiert Koordination und Beweglichkeit, fördert die Ausdauer, stärkt das Herz-Kreislauf-System und kräftigt sowohl die Rumpf- als auch die Beinmuskulatur. Das schweißtreibende Training baut effektiv Stress ab, stärkt das Selbstbewusstsein, macht Spaß und sorgt dafür, sich rundum wohl zu fühlen. Mindestalter: 17 Jahre. Zzgl. ca. 22,00 € Gebühr für Boxhandschuhe.

121-325540

**Nicole Karnebogen**, Fitnessfachwirtin (IHK)  
WIZ, Steintorschule, Steinstr. 23, Unter'm Dach 2  
Mo, 13.02.2012, 19:00-19:45 Uhr  
33,60 € (12 UE/12 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 06.02.2012**

### Easy-Step for Beginners

Step-Training mit Kräftigungsteil! Die Verbindung von Step-Aerobic und Bodytoning bietet eine hervorragende Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining, die für Abwechslung sorgt. Durch Auf- und Absteigen auf eine höhenverstellbare Plattform (Step) wird die Trainingsintensität bestimmt. Es wird eine Step-Choreografie aufgebaut, die auf einfachen bis mittelschweren Schrittkombinationen aus dem klassischen Step-Aerobic basiert. Nach dem Choreografieanteil folgt ein Kraftausdauertraining, entweder mit eigenem Körpergewicht oder mit verschiedenen Kleingeräten. Funktionelle Dehnübungen runden die Stunde ab.

121-325545

**Heike Schreiber**  
WIZ, Gym-Raum, In der Aue 6  
Fr, 17.02.2012, 17:00-17:45 Uhr  
40,00 € (8 UE/8 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2012**

### Let's step and have fun!

Eine Stepstunde für Fortgeschrittene, die die typischen Basic-Steps beherrschen! Wie beim Aerobic kombinieren wir abwechslungsreiche Schrittfolgen. Ausdauer- und Koordinationstraining sowie Spaß und Abwechslung stehen im Vordergrund. Voraussetzung: gute Step-Grundkenntnisse.

#### **Mittelstufe**

121-325550  
**Heike Schreiber**  
WIZ, Gym-Raum, In der Aue 6  
Mi, 15.02.2012, 19:15-20:15 Uhr  
38,50 € (11 UE/8 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 08.02.2012**

### Step Aerobic

Hier erwartet Sie ein vielseitiges Fitnessprogramm, das Koordination und Rhythmusgefühl fördert und gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System und den Muskelaufbau am Stepp-Brett trainiert. Dies alles zu peppiger Musik, die Körper und Geist in Schwung bringt! Voraussetzung: Stepp-Aerobic-Grundschritte.

#### **Mittelstufe/Für Geübte**

121-325555  
**Pamela Lampel**, Fachübungsleiterin B-Lizenz  
Haltung und Bewegung  
GROA, Valentin-Traudt-Schule, Alte Turnhalle  
Mo, 13.02.2012, 19:45-21:00 Uhr  
50,00 € (20 UE/12 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 06.02.2012**

### Zumba®

Zumba ist nicht nur Training. Zumba ist die reinste Party, bei der man ins Schwitzen kommt und die Lust auf Bewegung macht. Testen Sie dieses energiegeladene Tanz-Fitness-Workout: leicht erlernbar, abwechslungsreich, für jedes Alter und jeden Fitnesslevel!

121-325565

**Heike Schreiber**, ZUMBA®-Instructor  
**Monika Schäfer**, ZUMBA®-Instructor  
WIZ, Gym-Raum, In der Aue 6  
Mo, 16.04.2012, 20:15-21:15 Uhr  
38,50 € (11 UE/8 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 10.04.2012**

121-325567

**Annett Deckmann**, ZUMBA®-Instructor  
BSA, Reha-Zentrum/Klinik Werra, Berliner Str. 3,  
Gym-Raum 4  
Do, 08.03.2012, 20:00-20:45 Uhr  
35,00 € inkl. Raumnutzungsgebühr (10 UE/10  
Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 01.03.2012**

#### **Vormittagskurs**

121-325569  
**Annett Deckmann**, ZUMBA®-Instructor  
WIZ, Gym-Raum, In der Aue 6  
Mo, 05.03.2012, 10:00-10:45 Uhr  
35,00 € (10 UE/10 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 27.02.2012**

## Wassergymnastik

Das Bewegungsprogramm im Wasser ist eine schonende Alternative zum normalen Training. Es verbessert die allgemeine Ausdauer, die Dehnbarkeit von Sehnen und Bändern und trainiert auf sanfte Weise die Muskulatur, besonders die des Rückens. Ein Programm für Frauen und Männer, das leicht zu erlernen ist, Spaß macht und länger jung und gesund hält.

121-325570

**Andrea Hinske**, Fachübungsleiterin B-Lizenz  
Haltung und Bewegung  
BSA, Reha-Zentrum/Klinik Werra, Berliner Str. 3  
Mo, 16.04.2012, 17:00-17:45 Uhr  
45,00 € inkl. Raumnutzung (10 UE/10 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 09.04.2012**

## Herz- und Kreislauftraining mit Aqua-Fitness

In einem intensiven Bewegungstraining bei flotter Musik verbessern wir ganz gezielt die Herz- und Kreislauffunktionen sowie Atmung und Durchblutung. Gleichzeitig stärken wir die Muskulatur und steigern vor allem unsere Ausdauer und Belastbarkeit. Dabei helfen uns u. a. der Widerstand des Wassers und der Auftrieb, der trotz der Power, die wir entfalten, unsere Gelenke schont. Ein gezieltes Fitnessprogramm für Herz und Kreislauf!

121-325580

**Doris Denkers**, Sportlehrerin (Prävention/Reha)  
BSA, Reha-Zentrum/Klinik Werra, Berliner Str. 3  
Di, 14.02.2012, 17:30-18:15 Uhr  
52,00 € inkl. Raumnutzung (12 UE/12 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 07.02.2012**

## Aqua Power

Durch die Verbindung von Wassergymnastik und Aquajogging entsteht ein intensives Bewegungsprogramm. Wir trainieren nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern schulen auch Gleichgewicht, Koordination und Konzentration. Das Bindegewebe wird gestrafft, die "Problemzonen" werden bearbeitet. Ein abwechslungsreiches Training für alle, die Spaß an der Bewegung haben.

121-325575

**Andrea Hinske**, Fachübungsleiterin B-Lizenz  
Haltung und Bewegung  
BSA, Reha-Zentrum/Klinik Werra, Berliner Str. 3  
Mo, 16.04.2012, 17:45-18:30 Uhr  
45,00 € inkl. Raumnutzung (10 UE/10 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 10.04.2012**

## Aqua Fit am Vormittag

In einem intensiven Bewegungstraining bei flotter Musik verbessern wir ganz gezielt die Herz- und Kreislauffunktionen sowie Atmung und Durchblutung. Gleichzeitig stärken wir die Muskulatur und steigern vor allem unsere Ausdauer und Belastbarkeit. Dabei helfen uns u. a. der Widerstand des Wassers und der Auftrieb, der trotz der Power, die wir entfalten, unsere Gelenke schont. Ein gezieltes Fitnessprogramm für Herz und Kreislauf! Im Anschluss an den Kurs kann das Thermalbad noch bis um 12:00 Uhr ohne weitere Kosten genutzt werden. Keine vhs-Ermäßigung möglich - aber gute Aussichten für Krankenkassenzuzahlung. In Kooperation mit der Werrataltherme.

### Grundkurs

121-325587

**Silke Schade**, Physiotherapeutin  
BSA, Werrataltherme  
Do, 16.02.2012, 10:00-10:45 Uhr  
77,00 € (10 UE/10 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2012**

### Aufbaukurs

121-325588

**Silke Schade**, Physiotherapeutin  
BSA, Werrataltherme  
Do, 24.05.2012, 10:00-10:45 Uhr  
46,20 € (6 UE/6 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 17.05.2012**

## Aquacycling - Rein ins Wasser, rauf aufs Rad!

Die rücken- und gelenkschonende Kombination aus Indoor Cycling und Wassersport vereint beide zu einem außerordentlich effektiven Fatburner- und Ausdauertraining mit Wirkung auf den ganzen Körper. Probieren Sie es selbst! Zzgl. ca. 5,00 € für Schuhe (Schuhgröße bitte bei Kursanmeldung angeben). Einlass ins Bad ab 18:45 Uhr. In Kooperation mit der Werrataltherme.

121-325590

**Silke Schade**  
BSA, Werrataltherme  
Mi, 22.02.2012, 19:00-19:45 Uhr  
84,50 € (8 UE/8 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 15.02.2012**



Fitness, Sport



Fitness, Sport

### Wing Tsun Selbstverteidigung

Wing Tsun ist Selbstverteidigung in konsequenter Form. Das Training zielt darauf ab, ein umfassendes Körpergefühl und Körperbewusstsein zu erlangen, das es einem ermöglicht, sich freier, gesünder und selbstsicherer in seinem Umfeld zu bewegen. Nicht zuletzt bietet Wing Tsun die Möglichkeit, sich bei einem gewaltsamen Übergriff erfolgreich und effektiv verteidigen zu können.

121-325710  
**Mario Beinhorn**, EWTO-Trainer  
WIZ, Wing Tsun Schule, Mündener Str. 37  
Fr, 09.03.2012, 19:00-20:00 Uhr  
24,00 € (6 UE/4 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 02.03.2012**

### Wing Tsun 50+ Selbstverteidigung

Neben einfachen Grundtechniken zur Selbstverteidigung wird Ihnen beigebracht, wie Sie sich im Notfall auch mit Alltagsgegenständen, z. B. einem Regenschirm, einem Wanderstock oder anderen Gegenständen, erfolgreich zur Wehr setzen können. Wing Tsun ist ein chinesisches Verteidigungskonzept, welches auf Körperkraft verzichtet, die Kraft des Angriffs aber nutzt und weiterleitet. Wir zeigen Ihnen, was in Ihnen steckt!

121-325711  
**Mario Beinhorn**, EWTO-Trainer  
WIZ, Wing Tsun Schule, Mündener Str. 37  
Di, 06.03.2012, 19:00-20:00 Uhr  
24,00 € (6 UE/4 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 28.02.2012**

### Wing Tsun für Minis und Maxis

s. S. 39 (Spezial – für Kinder/Jugendliche)

### Indoor Cycling

Motivierendes Workout für jedes Alter und jede Konditionsstufe! Jede/r kann's, auch Sie! Indoor Cycling ist der absolute Fettkiller. Man spürt sofort, wie der Rhythmus der Musik in den Körper fährt und die Beine wie von selbst treten, immer weiter. Mal sanft und voller Gefühl, dann wieder energisch und kraftvoll. Man befindet sich auf einer imaginären Tour über einsame Straßen und Hügel, aber auch auf einer Reise zu sich selbst. Action und Entspannung verschmelzen zu einem höchst effektiven Training. Sie entscheiden selbst, wie viel Sie sich abverlangen, und können sich dennoch vom Trainer und der Gruppe mitreißen lassen.

**Einsteiger/-innen**  
121-325716  
**Andreas Bartram**  
WIZ, Family Fitness Dimmer, Bornemannweg 8  
Sa, 18.02.2012, 16:00-17:00 Uhr  
69,00 € nicht ermäßigbar! (11 UE/8 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2012**

**Fortgeschrittene**  
121-325718  
**Andreas Bartram**  
WIZ, Family Fitness Dimmer, Bornemannweg 8  
Mo, 13.02.2012, 18:45-19:45 Uhr  
69,00 € nicht ermäßigbar! (11 UE/8 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 06.02.2012**

### Segelfliegen Schnupperkurs

Bei absoluter Stille in freiem Flug schweben - für Segelflieger gibt es nichts Schöneres! In diesem Schnupperkurs möchten wir Sie ermutigen, bei geringem finanziellem Risiko das Gleiten in den Strömungen des Windes einmal selbst auszuprobieren und die Grundlagen der Segelfliegerei zu erlernen. Leistungen des Schnupperkurses: 10 Starts an der Startwinde, 10 Flüge im Doppelsitzer mit Fluglehrer, Teilnahme am regulären Theorieunterricht in den Prüfungsfächern Navigation, Meteorologie, Technik, Aerodynamik, Verhalten in besonderen Fällen, menschliches Leistungsvermögen, Luftrecht, Teilnahme am normalen Flugbetrieb (Starthelfer, Startwinde, Seilwagen und Rückholung der gelandeten Flugzeuge). Die Flüge können über die Saison verteilt (Wochenende/Feiertage) an allen Flugtagen absolviert werden. In Kooperation mit dem Luftsportverein e. V. Hessisch Lichtenau.

121-325765  
**Udo Schneider**, Fluglehrer  
HELI, Fliegerheim des Luftsportverein e. V.  
Sa, 19.05.2012, 19:30-20:15 Uhr  
115,00 € /1 Termin  
**Verbindl. Anmeldung bis 11.05.2012**

### Abenteuer Kletterwald Das Erlebnis für die ganze Familie

Der Kletterwald am Eschweger Leuchtberg bietet Parcours unterschiedlicher Schwierigkeit. Wir klettern auf Brücken, Netzen oder Baumstämmen. Die Baumplattformen befinden sich zum Teil übereinander in einer Höhe von 3 bis 12 Metern. Ein abenteuerlicher Nachmittag für die ganze Familie mit einem freundlichen Kletterteam! Während der Mutproben in luftiger Höhe könnt ihr den tollen Ausblick auf das Werratal und den Werratalsee genießen. Die verschiedenen Rundwege sind in sich abgeschlossen und steigern sich in der Schwierigkeit. Auch für weniger Sportliche ist die Anlage geeignet, es erfordert nur etwas Mut und Überwindung - aber keine Angst, ihr klettert perfekt gesichert immer höher in die Baumwipfel. Kinder sollten immer gemeinsam mit einem Erwachsenen den Parcours erleben (16,00 € für Kinder von 12 - 17 J.; 13,00 € für Kinder von 8 - 11 J.; das 2. Kind ist kostenfrei). Es können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

121-325742  
**Christof Mahler**, Hochseilgarten-Trainer  
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38  
Sa, 12.05.2012, 11:00-14:00 Uhr  
19,00 € für Erwachsene (4 UE/1 Termin)  
**Verbindl. Anmeldung bis 04.05.2012**

## Abenteuer Felsklettern Das Erlebnis für die ganze Familie

Ihr habt bereits einige Erfahrungen in der Kletterhalle gesammelt und wollt nun echten Fels unter den Fingern spüren? Der Grundkurs Sportklettern bietet die Gelegenheit, unter fachkundiger Betreuung einen einmaligen Klettertag zu erleben. Es werden die Basics der Seil- und Sicherungstechniken sowie verschiedene Klettertechniken am Fels vermittelt. Der Kurs wird an einem geeigneten Fels in der Nähe von Witzhausen stattfinden. Die Kletterausrüstung ist vorort, eigenes Material kann aber gern auch mitgebracht werden; Helme werden bei Bedarf gestellt. **Alter: Von 9 – 99!**

121-325745  
**Leon Wagner**, Erlebnispädagoge/  
Sozialpädagoge  
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 212  
Sa, 05.05.2012, 10:00-16:00 Uhr  
49,50 € für Erwachsene, 38,50 € für Kinder  
inkl. Ausrüstung (8 UE/1 Termin)  
**Verbindl. Anmeldung bis 27.04.2012**

## Jonglieren lernen in 2 Std. für alle von 9 - 99

Jonglieren macht Spaß und ist leichter zu erlernen, als Sie glauben. Nach 32 einfachen Übungen halten Sie drei Bälle in der Luft - Erfolgserlebnis garantiert! Jeder Jonglierexperte, egal wie begabt, hat mit drei Bällen begonnen. Wer gelernt hat, seine Schnürsenkel zu binden oder Rad zu fahren, der kann auch Jonglieren lernen. Positiver Nebeneffekt: Jonglieren steigert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Probieren Sie es aus!

121-325760  
**Niklas König**  
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 203  
Sa, 10.03.2012, 10:00-12:15 Uhr  
12,00 € (3 UE/1 Termin)  
**Verbindl. Anmeldung bis 02.03.2012**

## Klettern für Kids

s. S. 38 (Spezial – für Kinder/Jugendliche)



## Yoga für den Rücken

Im Alltag hat der Rücken wichtige Aufgaben; er trägt den Kopf, hält uns aufrecht und beweglich, lässt uns gehen, drehen, strecken, beugen und oft genug einiges gleichzeitig. In diesem Kurs kombinieren wir Yoga-Übungen, die den Rücken in seinen Aufgaben unterstützen und die zur Aufrichtung der Wirbelsäule, zur Verbesserung der Dehnfähigkeit und zur Kräftigung der Rückenmuskulatur beitragen. Die einzelnen Haltungen werden in ihrer Ausführung individuell angepasst, so dass mit Stabilität und Leichtigkeit geübt werden kann. Da alle Bewegungen im eigenen Atemrhythmus durchgeführt werden, entsteht sowohl körperliche wie auch geistige Entspannung, wir können zur Ruhe kommen.

121-316051  
**Regina Wallmann**, Yogalehrerin (BdY)  
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 203  
Mo, 13.02.2012, 20:00-21:30 Uhr  
55,00 € (20 UE/10 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 06.02.2012**

## Yoga und Wandern Zauberhaftes Meißnervorland

Eine kraftvolle Auszeit vom Alltag! Mit Atem- und Yogaübungen stimmen wir uns an einem schönen Platz in der Natur auf den gemeinsamen Nachmittag ein und entdecken anschließend die reizvolle Landschaft des Naturschutzgebietes Kripp- und Hielöcher am Fuße des Meißners. Zwischen Wacholderheide und Kräutern werden wir eine Yogapause einlegen und anschließend selbst mitgebrachte Kleinigkeiten speisen. Weiter geht's dann auf Entdeckungstour. Es erwarten uns zauberhafte Quellen, Orchideen, seltene Schmetterlinge und eindrucksvolle Dolomithfelsen.

121-316068  
**Sabine Leistikow**, Yogatherapeutin  
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben  
Sa, 02.06.2012, 14:00-18:00 Uhr  
18,75 € (5 UE/1 Termin)  
**Verbindl. Anmeldung bis 25.05.2012**

## Yoga für Rücken und Bauch

An diesem Nachmittag können Sie sich eine Auszeit vom Alltag nehmen und gleichzeitig eine wirkungsvolle Übungsreihe für zu Hause erlernen und üben. Wir entspannen, dehnen und kräftigen die Muskulatur des Rückens und des Bauches und aktivieren alle Organe zwischen Zwerchfell und Beckenboden. Für das Üben zu Hause erhalten Sie einen Übungsplan.

121-316053  
**Sabine Leistikow**, Yogatherapeutin  
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 203  
Sa, 25.02.2012, 15:00-18:00 Uhr  
15,00 € (4 UE/1 Termin)  
**Verbindl. Anmeldung bis 17.02.2012**

121-316054  
**Sabine Leistikow**, Yogatherapeutin  
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 203  
Sa, 24.03.2012, 15:00-18:00 Uhr  
15,00 € (4 UE/1 Termin)  
**Verbindl. Anmeldung bis 16.03.2012**

## Das Sonnengebet Surya Namaskars

Das Sonnengebet ist eine Abfolge leicht zu erlernender Übungen, die Körper und Geist vitalisieren und erfrischen. Sie müssen weder ausgesprochen beweglich sein, noch über eine besondere Fitness verfügen; die einfach zu erlernenden Übungen kann jeder ausführen. Das Schöne: Für die gesamte Folge benötigt man nach gewisser Übung nur rund sechs Minuten, so dass man sie mühelos in den Tagesablauf einbauen kann. Der große Wert dieser Körper- und Atemübungen liegt in ihrer Einfachheit und ihrer Wirkung auf den gesamten Körper, auf jede Zelle.

121-316070  
**Michael Heuck**, Yogalehrer  
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 203  
Fr, 25.05.2012, 18:00-20:30 Uhr  
Sa, 26.05.2012, 10:00-13:30 Uhr  
22,00 € (8 UE/2 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 18.05.2012**

Entspannen



## Entspannen

### Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Eine Vielfalt von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen führt zu mehr Körperbewusstsein. Die Muskeln und Sehnen werden gekräftigt, die Wirbelsäule und das Knochensystem gewinnen an Beweglichkeit, die Funktionen der inneren Organe und das Nervensystem werden gestärkt. Die Yogapraxis hat das Ziel, ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe zu erreichen und das Wohlbefinden zu steigern. Mit einfühlsamen Körper- und Atemübungen, mit Bewegung zur Musik, mit Körperreisen und geführter Tiefenentspannung lenken wir unsere Aufmerksamkeit allmählich vom Alltag auf uns selbst und finden wieder zu innerer Ausgeglichenheit und den Quellen unserer Kraft.

#### Vormittagskurs

121-316005  
**Beate Hennemuth**, Yogalehrerin/  
Krankenschwester  
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 203  
Fr, 17.02.2012, 09:30-11:00 Uhr  
66,00 € (24 UE/12 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2012**

121-316010  
**Beate Hennemuth**, Yogalehrerin/  
Krankenschwester  
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 203  
Di, 14.02.2012, 18:00-19:30 Uhr  
66,00 € (24 UE/12 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 07.02.2012**

121-316020  
**Sigga Quentin**, Yogalehrerin  
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 203  
Mi, 15.02.2012, 20:00-21:30 Uhr  
60,50 € (22 UE/11 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 08.02.2012**

#### Entspannungs-Yoga

121-316025  
**Michael Heuck**, Yogalehrer  
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 203  
Fr, 17.02.2012, 18:15-19:45 Uhr  
55,00 € (20 UE/10 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2012**

121-316035  
**Gertrud Schmoll**, Ergotherapeutin/Yogalehrerin  
BSA, Reha-Zentrum/Klinik Werra, Berliner Str. 3,  
Gym-Raum 4  
Di, 14.02.2012, 19:30-21:00 Uhr  
77,00 € inkl. Raumnutzung (24 UE/12 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 07.02.2012**

121-316037  
**Simone Bölling**, Sport-/Gymnastiklehrerin  
BSA, Reha-Zentrum/Klinik Werra, Berliner Str. 3,  
Gym-Raum 4  
Do, 26.04.2012, 18:30-19:45 Uhr  
40,00 € (14 UE/8 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 19.04.2012**

### Yoga für Frauen und Hormon-Yoga

s. S. 42 (Spezial – für Frauen)

### Lach dich fit!

#### Lachyoga - der heitere Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude

Einfache Dehn- und Bewegungsübungen bereiten uns auf das Lachen vor. Lachyoga bewirkt eine Verbesserung und Vertiefung der Atmung, den Abbau von Stress und psychischen Belastungen und erhöht die Leistungsfähigkeit und Kreativität. Auf Wunsch kann ein fortlaufender Kurs angeboten werden.

121-316075  
**Christoph Heisig**, Lachyoga-Übungsleiter  
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 203  
Do, 22.03.2012, 15:45-17:15 Uhr  
Do, 29.03.2012, 15:45-17:15 Uhr  
14,00 € (4 UE/2 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 15.03.2012**

### Lachyoga

#### Die sonnige Seite des Lebens

Lachyoga oder auch "Lachen ohne Grund" wurde von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria 1995 entwickelt. Mittlerweile ist es eine weltweit verbreitete Methode, die in freien Gruppen (Lachclubs), therapeutisch in Kliniken und Praxen sowie auch zur Mitarbeiterförderung eingesetzt wird. Die Methode basiert auf einer Mischung von tiefer "Yoga-Atmung", Dehn-, Klatsch- und Lachübungen. Dabei verstehen sich die einzelnen Lachsequenzen als Körperübungen. Das künstlich herbeigeführte Lachen kann in ein natürliches Lachen übergehen. Der Leitspruch lautet: "Fake it until you make it" = "Tu so als ob, bis es wahrhaftig geschieht!" Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass das künstliche Lachen dieselben positiven Auswirkungen hat wie das natürliche Lachen. Neben den Lachyoga-Einheiten beinhaltet dieser Workshop auch Gespräch und Kurzvortrag mit Anregungen für den Alltag. Insgesamt werden Sie sich nach diesem Workshop angenehm entspannt, erheitert, belebt, leicht und energievoll sowie inspiriert fühlen. Infos: lachyoga-sonne.de

121-316080  
**Egbert Griebeling**, Lachyoga-Leiter/  
HP für Psychotherapie  
BSA, Reha-Zentrum/Klinik Werra, Berliner Str. 3,  
Gym-Raum 1  
Sa, 21.04.2012, 10:00-13:00 Uhr  
19,00 € inkl. Raumnutzung (4 UE/1 Termin)  
**Verbindl. Anmeldung bis 13.04.2012**

### Sich selbst begegnen - im Spiegel der Natur

Zeit für Veränderungen? Zeit für mehr Klarheit? Dieses Seminar schafft einen Raum zum Innehalten, Hinschauen und Krafttanken. Nach einer Vorbereitung gehen wir für ca. drei Stunden in die Natur - jeder für sich. Wir nehmen die Natur im Außen als einen Spiegel unserer inneren Natur wahr und können so mehr Klarheit über unsere inneren Bewegungen erlangen. Zur An- und Abreise können auf Wunsch Fahrgemeinschaften gebildet werden.

121-316085  
**Sabine Leistikow**, M. A. Pädagogin  
BSA-Orferode, Vor den Wetten  
Sa, 28.04.2012, 10:00-17:30 Uhr  
32,50 € (10 UE/1 Termin)  
**Verbindl. Anmeldung bis 20.04.2012**

## Tai Chi 24- bzw. Peking-Form

Die chinesische Kunst des Schattenboxens wird auch als Meditation in Bewegung bezeichnet. Langsame, weiche, fließende Bewegungen im Einklang mit den natürlichen Möglichkeiten des Körpers führen zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer. Alte Texte beschreiben es so: "Wer Tai Chi nutzt, wird geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Krieger und gelassen wie ein Weiser". Die Übungen sind eine ideale Rücken-, Atem- und Haltungsschulung, fördern die Durchblutung und helfen, Verspannungen zu lösen. Sie bedürfen keiner Kraftanstrengung und sind daher für Jung und Alt geeignet.

### Mittelstufe

121-326315

**Xiangzhen Li**, Sportlehrerin

WIZ, Gym-Raum, In der Aue 6

Sa, 24.03.2012, 09:00-10:30 Uhr

50,00 € (10 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 16.03.2012**

## Tai Chi 48-Langform

48 Bewegungsabfolgen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen bzw. die Kräfte von Yin und Yang, die Wechselwirkung polarer Naturkräfte wie Anspannung - Entspannung, Ruhe - Bewegung, Innen - Außen in einem natürlichen, fortwährend fließenden Ausgleich zu halten, so dass Balance und Harmonie eintreten. Nach innen bedeutet dies z. B. körperliche und geistige Gesundheit für den einzelnen, nach außen die Fähigkeit zu friedvollem und sozialem Miteinander. Ein Kurs für Personen, die schon länger Tai Chi praktizieren (z. B. Kenntnis der 24-Form).

### Fortgeschrittene

121-326320

**Xiangzhen Li**, Sportlehrerin

WIZ, Gym-Raum, In der Aue 6

Sa, 24.03.2012, 10:45-12:15 Uhr

50,00 € (10 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 16.03.2012**

## Qi Gong

Qi Gong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Qi steht für Energie, Gong bedeutet Üben und Zeit. Qi Gong besteht aus sanften Übungsfolgen, die der Gesunderhaltung, Kräftigung und Harmonisierung dienen. Dabei lenken wir die Aufmerksamkeit auf den Körper, die Atmung und den Geist. Die weichen, fließenden Bewegungen führen zu einer intensiveren Selbstwahrnehmung, regulieren körperliche Vorgänge und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Der Geist wird ruhiger und klarer, wir finden eine innere Balance.

### Vormittagskurs

121-316331

**Susanne Städtler**, Qi Gong-Kursleiterin

WIZ, Steintorschule, Steinstr. 23, Gym-Raum

Mo, 13.02.2012, 09:30-11:00 Uhr

44,00 € (16 UE/8 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 06.02.2012**

121-316332

**Susanne Städtler**, Qi Gong-Kursleiterin

WIZ, Steintorschule, Steinstr. 23, Gym-Raum

Do, 16.02.2012, 19:00-20:30 Uhr

44,00 € (16 UE/8 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 09.02.2012**

## ChiKung

### Entspannung und Meditation

Spezielle Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen versorgen uns mit genau den körperlichen Reizen, die wir heute so dringend benötigen, um uns wieder rundherum wohl zu fühlen. Insbesondere Gelenk- und Rückenschmerzen werden ursächlich bekämpft. ChiKung ist ein spezielles chinesisches Bewegungskonzept - entwickelt, um sich zu heilen und gesund zu halten.

121-325712

**Mario Beinhorn**, EWTO-Trainer

WIZ, Wing Tsun Schule, Mündener Str. 37

Do, 08.03.2012, 19:15-20:45 Uhr

32,00 € (8 UE/4 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 01.03.2012**

## Fit ins Frühjahr!

### Ein Tag für Körper, Geist und Seele

Unsere Gesundheit ist ein kostbares Gut, und wir tun gut daran, sie rechtzeitig zu stärken bzw. wiederherzustellen. An diesem Tag bekommen Sie Tipps und fachkundige Anleitung, um zwischen Aktivität und Ruhe ein ausgewogenes Gleichgewicht zu finden. Mit den fließenden Bewegungen des Qi Gong stärken wir unseren Körper und regen den Energiekreislauf an. Dazu gibt es einfache Kräutertee-Rezepturen zum Ausprobieren, die unsere Gesundheit im Alltag unterstützen und die anstehende Frühjahrsmüdigkeit zügeln können. Sie erhalten Anregungen für das persönliche Frühjahrs-Fitnessprogramm zu Hause mit Übungen zur Stärkung der Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur. Wir erfahren, wie man Entspannungstechniken auf einem Spaziergang bzw. bei der Arbeit anwenden kann und lernen, den persönlichen Stress positiv zu beeinflussen. Machen Sie mit - hier werden Ihre guten Vorsätze zum spürbaren Erlebnis!

121-326334

**Birgitt Repke**,

Heilpraktikerin/Rückenschultrainerin/Qi Gong- u.

Meditationslehrerin

WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 203

Sa, 03.03.2012, 09:30-17:15 Uhr

24,75 € (9 UE/1 Termin)

**Verbindl. Anmeldung bis 24.02.2012**

121-326335

**Birgitt Repke**,

Heilpraktikerin/Rückenschultrainerin/Qi Gong- u.

Meditationslehrerin

WIZ, Steintorschule, Steinstr. 23, Gym-Raum

Sa, 28.04.2012, 09:30-17:15 Uhr

24,75 € (9 UE/1 Termin)

**Verbindl. Anmeldung bis 20.04.2012**



Entspannen



Entspannen

### Mandala Mehr als ein Zeichen- und Malkurs

Mandalas sind in unserer Kultur oftmals in den Kirchenfenstern berühmter Kathedralen zu finden und werden in Asien als visuelle Meditationshilfe genutzt. Sie zentrieren den Geist und können uns gedanklich und emotional zur Ruhe kommen lassen. Vielleicht kennen Sie die zentrierten Rundbilder auch als Malvorlagen? Hier geht es darum, mit einfachen Mitteln ein Mandala selber herzustellen, welches symmetrisch um einen Mittelpunkt kreist. Durch den besonderen Entstehungsprozess in diesem Seminar (meditative Entspannungsreise, Experimentieren, Intuition ...) kann das Mandala für uns zum Träger einer Botschaft werden, die uns auch später im Leben weiterhelfen kann. Probieren Sie es aus, es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

121-256505  
**Bettina Reusse**, Heilpraktikerin/Masseurin  
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 208  
Sa, 21.04.2012, 10:00-17:00 Uhr  
27,00 € (9 UE/1 Termin)  
Verbindl. Anmeldung bis 13.04.2012

### Mit Klangschalen entspannen

Tibetische Klangschalen können mit ihren Schwingungen auf körperlicher Ebene, aber auch auf Seele und Geist, ausgleichend wirken. In einem Leben mit wachsender Ruhelosigkeit helfen sie uns, zu unserer beständigen, eigenen Urschwingung zurückzukehren. An diesem Tag lassen wir uns einfach von den magischen Klängen der Schalen bezaubern, berühren, beschwingen und beruhigen. Dabei lernen wir eine Klang-Massage und eine Klang-Reise kennen und erleben gemeinsam das heilsame Ritual eines Klang-Kreises. Am Ende des Tages können wir erfüllt und mit uns im Einklang nach Hause gehen.

121-316527  
**Bettina Reusse**, Heilpraktikerin/Masseurin  
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 203  
So, 19.02.2012, 10:00-18:00 Uhr  
32,50 € (10 UE/1 Termin)  
Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2012

### Entspannung durch Handmassage und Akupressur

Sind Sie nach einem langen Arbeitstag auch oft müde und gestresst? In diesem Seminar bekommen Sie neben einer kleinen Einführung in die chinesische Lehre der Akupressur eine praktische Anleitung zur Handmassage. Die Methode kommt aus der chinesischen Medizin und heißt "TuiNa", was übersetzt soviel wie Schieben und Greifen bedeutet. Es handelt sich um eine sehr entspannende, wohltuende Methode, die sich überall im Alltag ganz einfach integrieren lässt und wenig Aufwand erfordert. Nach dem Seminar können Sie die Massage bei Ihrem Partner und in der Familie ganz einfach selbst anwenden.

121-316505  
**Désirée Schulte**, Heilpraktikerin  
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 213  
Sa, 05.05.2012, 11:00-15:00 Uhr  
19,50 € (5 UE/1 Termin)  
Verbindl. Anmeldung bis 27.04.2012

### Klassische Massage mit Aromaölen

Die Verbindung von wohltuender Massage mit konzentrierter Lebens- und Heilkraft aus Pflanzenölen ist ein Geschenk für Körper, Seele und Geist und daher ganzheitlich in ihrer Anwendung. Auf der Grundlage einiger leicht zu erlernender Streichungen und Griffe aus der klassischen Massage kann der Duft der ätherischen Öle Seele und Geist zugleich beflügeln und entspannen, während die Haut "gesalbt" wird, wie bei der Königin von Saba. Das angewärmte Öl, ein duftender Raum und warme massierende Hände schenken uns Erholung, wenn wir erschöpft, traurig oder nervös sind. Stress und Verspannungen werden abgebaut, weil wir endlich einmal Zeit nehmen innezuhalten. Anmeldung idealerweise zu zweit. Zzgl. 3,00 € Materialkosten.

121-316510  
**Bettina Reusse**, Heilpraktikerin/Masseurin  
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 203  
So, 01.04.2012, 10:00-18:00 Uhr  
32,50 € (10 UE/1 Termin)  
Verbindl. Anmeldung bis 23.03.2012

### Jin Shin Do-Akupressur®

Jin Shin Do®, wörtlich übersetzt "Weg des mitfühlenden Geistes", ist eine Synthese aus traditionellen östlichen Heilkünsten (Traditionelle Chinesische Medizin, japanische Fingerdrucktechnik) und Aspekten westlicher Psychologie. Die Stärke dieser Methode liegt im Lösen von muskulären Verspannungen. Solche, oftmals schmerzhaften Zustände entstehen, wenn die Lebensenergie Qi sich im Körper staut, also nicht mehr frei fließen kann und uns für ein lustvolles und vitales Leben nicht mehr zur Verfügung steht. Jin Shin Do®-Akupressur kann helfen, diese Zustände zu beseitigen, um wieder mehr Lebenskraft und Lebensfreude zu empfinden. Die Teilnehmenden lernen und üben paarweise am bekleideten Körper (Anmeldung idealerweise zu zweit).

121-316515  
**Olaf Trapp**, Lehrer für Jin Shin Do®-Akupressur  
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 203  
Sa, 28.04.2012, 10:00-16:00 Uhr  
28,00 € (8 UE/1 Termin)  
Verbindl. Anmeldung bis 20.04.2012

### Wohlbefinden aus Fernost: Japanisches Heilströmen

Das Japanische Heilströmen geht davon aus, dass Energiepunkte über den ganzen Körper verteilt sind, die durch einfaches Halten beeinflusst werden können. Dies kann der Entspannung oder beispielsweise der Vorbeugung von Erkältungen dienen. Die Methode kann ganz einfach selbst zu Hause angewandt werden und eignet sich auch sehr gut für Kinder. Hier werden die Grundlagen der Methode vorgestellt sowie einige Punkte zur Selbstanwendung ausprobiert.

121-316517  
**Désirée Schulte**, Heilpraktikerin  
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 114  
Sa, 12.05.2012, 11:00-15:00 Uhr  
19,50 € (5 UE/1 Termin)  
Verbindl. Anmeldung bis 04.05.2012

### **Atemlehre nach Prof. Middendorf** **Den Körper von innen heraus pflegen und entspannen**

Gönnen Sie sich einen Tag des Wohlbefindens! Atmen ist Grundlage unseres Lebens. Mit spielerischen Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen und Gehen werden wir in diesem Seminar einen neuen, bewussten Zugang zu unserem Atem finden. Erleben Sie, wie sich durch diese Hinwendung Muskeln, Sehnen und Gelenke weiten und entspannen und so unser Vital- und Heilpotenzial in uns geweckt wird. Mit dem Erfahrbaren Atem®, der fundierten Atemlehre von Prof. Middendorf, und mit sanften Berührungen von außen können Verspannungen und Fehlhaltungen gelöst und somit neue Ressourcen für die Bewältigung der Anforderungen im Alltag zur Verfügung gestellt werden. Jeder kann von dieser "Körperpflege" profitieren; gerade auch für Menschen in sitzenden Tätigkeiten ist dieser Kurs empfehlenswert. Leichte Vokalübungen und Bewegungslieder runden den Wohlfühltag ab.

121-316520

**Clarissa Licht**, Atemtherapeutin/-pädagogin nach Middendorf®

WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 203

Sa, 17.03.2012, 10:30-16:00 Uhr

28,00 € (7 UE/1 Termin)

**Verbindl. Anmeldung bis 09.03.2012**

### **Atementspannung und Klangmassagen mit dem Didgeridoo**

Das Didgeridoo ist das traditionelle Instrument der australischen Ureinwohner. Es fasziniert durch seine tiefen, archaischen Klänge, die sich beruhigend und harmonisierend auf Körper und Geist auswirken. Beim Spielen des Didgeridoos wird der Atem zum hörbaren Rhythmus. Die Schwingungen des Didgeridoos können unsere Energiezentren harmonisieren und somit das Wohlbefinden steigern. Beim Spielen können tiefe Entspannungszustände erreicht werden, die Durchblutung des gesamten Organismus und die Gehirnaktivität werden angeregt. Das Zwerchfell wird trainiert und eine natürliche Bauchatmung gefördert. Wissenschaftlich erwiesen ist weiterhin, dass das Didgeridoospielen eine milde oder mäßige obstruktive Schlafapnoe lindern kann. Neben den praktischen Übungseinheiten werden in diesem Seminar die theoretischen sowie die therapeutischen Aspekte des Didgeridoospielens vermittelt. Instrumente können gegen eine Gebühr von 5,00 € für die Dauer des gesamten Kurses beim Dozenten geliehen werden.

121-316525

**Michael Kreiker**, Dipl. Soz. Päd./

Theaterpädagoge/Didgeridoo-Künstler

WIZ, Steintorschule, Steinstr. 23, Gym-Raum

Di, 14.02.2012, 17:00-19:00 Uhr

73,50 € (14 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 07.02.2012**

### **Sauna-Wohlfühl-Vormittag für Menschen mit körperlichem Handicap**

Wenn Sie ein paar Stunden Zeit und Muße mitbringen, haben Sie an diesem Vormittag Gelegenheit, gemeinsam in einer kleinen Gruppe die Sauna kennen zu lernen und zu genießen. Egal, welche körperlichen Einschränkungen Sie mitbringen, wenn Ihr Arzt keine Bedenken hat, haben wir auch keine; auch Personen im Rollstuhl sind willkommen. Die Wohltuende Wirkung einer Sauna zu erleben, bedeutet nicht zwangsläufig, sich außerhalb der Duschen nackt zeigen zu müssen. Wenn Sie eine größere Intimsphäre schätzen, sorgt ein kuscheliger Bademantel für Wärme und Wohlgefühl und auch innerhalb der Saunen können Sie sich jederzeit mit einem Badehandtuch aus Frottee bedecken, wenn Sie das möchten. Und das erwartet Sie an diesem Vormittag: Sie erhalten zunächst einen kleinen Einführungsvortrag. Beim anschließenden Saunieren in geschlossener Gruppe mit eigenen Aufgüssen und Anwendungen werden Sie kompetent begleitet und betreut. Sie erleben unterschiedliche Temperaturbereiche und niedrige bis hohe Luftfeuchtigkeit - entdecken Sie mit uns Ihre persönliche Liebingsauna. Zwischendurch gibt es einen kleinen Snack und ein Getränk. In Kooperation mit der Werrataltherme.

121-316529

**Gudrun Schäfer**, qualifizierte Saunamitarbeiterin

BSA, Werrataltherme, Sauna

Di, 24.04.2012, 09:30-14:00 Uhr

16,50 € (6 UE/1 Termin)

**Verbindl. Anmeldung bis 17.04.2012**



**Entspannen**



Vorbeugen, Heilen

### Tanze in deine Kraft 5 Rhythmen-Tanz nach Gabrielle Roth

Wo stehe ich gerade, und wo will ich hin? Wie bewege ich mich, wie gelange ich zur Erfüllung meiner Wünsche und Ziele? Ich beobachte mich in meiner Bewegung mit mir selbst und im Kontakt mit dem Außen. Über das Tanzen kann ich in Leichtigkeit und Freude gelangen und tanzend mein Leben gestalten, wie ich es mir wünsche. Wenn ich meinen Körper in Bewegung bringe, kann die Seele sich von selbst heilen. Willkommen in diesem Kurs sind alle, weiblich oder männlich, alt oder jung, neu beginnend oder tanzerfahren. Die einzige Voraussetzung ist Lust an der Bewegung.

121-316540  
**Elke Kusum Hanstein**, Heilpraktikerin  
WIZ, Steintorschule, Steinstr. 23, Gym-Raum  
Fr, 24.02.2012, 09:30-11:45 Uhr  
45,00 € (15 UE/5 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 17.02.2012**

### Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode geht davon aus, dass Bewegung die Grundlage aller menschlichen Entwicklungsprozesse ist. Sie bietet einen körperbezogenen Lernprozess, der es Menschen jeden Alters ermöglicht, beweglicher und lebendiger zu werden und zu bleiben. Mit achtsam ausgeführten Bewegungslektionen wird die Art und Weise erforscht, wie wir uns bewegen. Gewohnheitsmäßige Verhaltensweisen, die zu Einschränkungen, Verspannungen oder Schmerzen führen, können erkannt und verändert werden. Geeignet für alle, die neue Wege im Umgang mit sich selbst suchen, unabhängig von Alter, Beruf oder Vorerfahrung.

121-326710  
**Inge Hielscher**, Physiotherapeutin/  
Feldenkrais-Lehrerin  
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 203  
Mi, 15.02.2012, 18:00-19:15 Uhr  
59,50 € (17 UE/10 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 08.02.2012**

### Rückenfitness und mehr!

Rückenbeschwerden - wer kennt sie nicht? In diesem Kurs steht die Gesunderhaltung unserer Wirbelsäule im Vordergrund. Nach einem leichten Aufwärmprogramm mit Musik werden wir unsere Wirbelsäule mit gezielter Gymnastik kräftigen und dehnen, mobilisieren und stabilisieren, um muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Tipps und Übungen für individuelle Körperhaltung und ein rückengerechtes Alltagsverhalten nehmen Sie außerdem mit nach Hause. Der Kurs ist für alle Altersklassen geeignet.

121-326735  
**Pamela Lampel**, Fachübungsleiterin Fitness u.  
Gesundheit/B-Lizenz Haltung u. Bewegung  
GROA, Valentin-Traudt-Schule, Alte Turnhalle  
Mo, 13.02.2012, 18:30-19:30 Uhr  
32,00 € (16 UE/12 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 06.02.2012**

### Mehr Wohlbefinden durch Eutonie

nach Gerda Alexander

Die Eutonie ist ein körperorientiertes und ganzheitliches Verfahren, das von Gerda Alexander (1908 - 1994) entwickelt wurde. Es besteht u. a. aus einfachen, minimalen Bewegungsübungen, die jedoch von tiefer Wirkung sein können. Eutonie wird bei schmerzhaften, oft stressbedingten Spannungszuständen, seelischer Belastung und psychosomatischen Beschwerden eingesetzt und soll "das aus dem Gleichgewicht Geratene" balancieren. Wir arbeiten und üben mit Naturmaterialien, z. B. Kirschkern- oder Kastanienkissen und Bambushölzern, und wollen so entspannter, gelassener und schmerzfreier werden.

121-346757  
**Vera Zipp**, Bewegungstherapeutin/  
Eutoniepädagogin i. A.  
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 203  
Sa, 18.02.2012, 09:30-15:45 Uhr  
24,50 € (7 UE/1 Termin)  
**Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2012**

### Fit in den Frühling mit Schüssler-Salzen

Hier erfahren Sie, wie die Schüssler-Salze den Körper beim Frühjahrsputz unterstützen können. Im Winter angesammelte "Schlacken" müssen wieder abgebaut werden, um fit und vital den Frühling genießen zu können. Viele wertvolle Tipps gegen die Frühjahrsmüdigkeit und zum Abnehmen runden diesen Kurs ab.

121-346760  
**Anita Steenweg**, Heilpraktikerin  
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 208  
Mo, 19.03.2012, 18:30-21:30 Uhr  
36,00 € (8 UE/2 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 12.03.2012**

### Schüssler-Salze: Antlitzdiagnostik

Ein Mineralsalz-mangel hinterlässt Spuren im Gesicht. In diesem Seminar lernen Sie, die Zeichen jedes einzelnen Schüssler-Salzes im Antlitz zu erkennen. Bitte kommen Sie ungeschminkt, wenn eine Antlitzdiagnostik gewünscht wird.

121-346765  
**Anita Steenweg**, Heilpraktikerin  
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 208  
Sa, 12.05.2012, 10:30-17:00 Uhr  
24,00 € (8 UE/1 Termin)  
**Verbindl. Anmeldung bis 04.05.2012**

## Die homöopathische Hausapotheke: Arnica & Co.

Die homöopathischen Heilmittel stellen eine sanfte und besonders bei Kindern erfolgreiche Alternative zur herkömmlichen Medizin dar. In diesem Kurs werden nach einem allgemeinen Einführungsabend in die Homöopathie 25 homöopathische Mittel vorgestellt und gezeigt, wie sie bei akuten Beschwerden nach den Regeln der klassischen Homöopathie anzuwenden sind. Es werden Ihnen sowohl die Möglichkeiten als auch die Grenzen der Selbstbehandlung aufgezeigt.

121-346770

**Anita Steenweg**, Heilpraktikerin  
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 208  
Fr, 20.04.2012, 18:30-21:30 Uhr  
Sa, 21.04.2012, 10:30-17:00 Uhr  
48,00 € (12 UE/2 Termine)  
**Verbindl. Anmeldung bis 13.04.2012**

## Allergien - Volkskrankheit Nr. 1?

Immer mehr Menschen sind heute von Allergien betroffen. An diesem Abend beschäftigen wir uns mit möglichen Ursachen und mit Dingen, die vorbeugend oder unterstützend wirken und damit eine medizinische Therapie sinnvoll ergänzen können. Dabei wird der Schwerpunkt des Vortrags auf folgenden drei Eckpfeilern liegen: gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung. **Vortrag und Diskussion!**

121-346773

**Birgit Üffing**, Gesundheitsberaterin FFB  
(ärztl. geprüft)  
WIZ, Schachtelhalm e. V., Walburger Str. 19  
Fr, 24.02.2012, 18:00-21:00 Uhr  
14,00 € (4 UE/1 Termin)  
**Verbindl. Anmeldung bis 17.02.2012**

## Neue Therapieformen in der Onkologie

Krebs stellt für alle Betroffenen ein einschneidendes Erlebnis dar. Durch moderne Therapieverfahren kann ein Großteil der Patienten heute geheilt werden. Bei vielen anderen ist eine deutliche Verlängerung des Überlebens und eine Verbesserung der Lebensqualität zu erzielen. Dieser Abend bietet eine Einführung in die Behandlungsmöglichkeiten der modernen Krebsmedizin; es ist weiterhin genügend Raum, um Fragen gemeinsam zu diskutieren.

121-346767

**Priv.-Doz. Dr. med. Johannes Zahner**, Arzt für Innere Medizin, Hämatologie, Intern. Onkologie  
WIZ, vhs-Gebäude, Walburger Str. 38, R. 213  
Mi, 28.03.2012, 19:30-21:00 Uhr  
12,00 € (2 UE/1 Termin)  
**Verbindl. Anmeldung bis 21.03.2012**

Einige Krankenkassen erstatten bei regelmäßiger Teilnahme bis zu 80% der Kursgebühren.

**Es liegen neue Anerkennungen vor!**

Fragen Sie nach:  
bei Ihrer Kasse und bei uns

## Richtig reagieren bei Bluthochdruck, Diabetes, Schlaganfall, Herzinfarkt ...

s. S. 34 (Spezial – für Senioren)



Vorbeugen, Heilen

