

Programmbereich 3

Gesundheit

Autogenes Training
Yoga
Meditation
Tai Chi Chuan und Qigong
Die 5 Tibeter®
Feldenkrais-Methode®
Muskelentspannung und Stressbewältigung
Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule
Pilates
BodyArt® und Bodystyling
Aerobic
Thai Bo
Power-Gym
Beckenbodengymnastik
Senioren-Gymnastik
Sturzprophylaxe
Reaktiv (XCO®)-Walking
Bogenschießen
Mama- & Baby-Fitness
Tanz und Ballett für Kinder
Tanz für Erwachsene
Work-Life-Balance
Gesundheit, Wohlbefinden, Zufriedenheit
Massagetechniken
Shiatsu
Ayurveda
Schüßler-Salze
Ernährung und Kochen
Kaffeeseminar
STÄRKE
Erste Hilfe für Senioren

Volkshochschule
Ravensburg e. V.
Wilhelmstraße 5
88212 Ravensburg

Tel.: 0751/36199-11 o. -12
Fax: 0751/36199-21

www.vhs-rv.de
e-mail: vhs-rv@web.de

Fachbereichsleitung:
Marion Obermayer
Tel.: 0751/36199-15
E-Mail: obermayer@vhs.de

Vortrag: Die heilende Kraft der Liebe – Wie Liebe wirkt

Dr. med. Friebe, Rainer

Die Liebe oder aber auch der Mangel an Liebe begleiten uns seit frühester Kindheit. Schon im Mutterleib spüren wir die Zuwendung und Liebe unserer Mutter. Auch nach der Geburt brauchen wir Liebe, um zu wachsen - genauso wie eine Pflanze Wasser, Nährstoffe und eine wachstumsfördernde Umgebung braucht, um sich gesund entwickeln zu können.

Wir wirkt es sich aber aus, wenn wir im Mutterleib und in unserer Kindheit zu wenig Liebe bekommen, oder seelische Mangelzustände oder Verletzungen erfahren haben? Können wir auch noch im Erwachsenenalter diese alten Wunden ausheilen?

Durch seelische Verletzungen verschließen wir oft unser Herz und den freien Ausdruck unserer Gefühle mehr und mehr. Dadurch versuchen wir, uns vor neuen Verletzungen zu schützen. Aber wir bezahlen dafür einen hohen Preis: wir schneiden uns damit auch vom Strom der Liebe ab.

In unserer Fähigkeit zu lieben steckt jedoch eine weit stärkere Heilkraft, als sie bisher erkannt und genutzt wurde. Menschliche Nähe, Geborgenheit und Wärme sowie liebevolle zwischenmenschliche Beziehungen sind wesentliche Kräfte, um Krankheiten zu heilen, die Lebensqualität zu verbessern und ein glücklicheres Leben zu führen. Diese Erfahrungen werden inzwischen auch durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt (Dean Ornish "Die revolutionäre Therapie: Heilen mit Liebe")

1 Abend, Di, 19:30 bis 21:00

Termin: Dienstag, 23. November 2010

Café im Spital, Bachstr. 57

Gebühr 5,00 €

Abendkasse

Vortrag: Optische und elektronische Versorgung bei Sehbehinderung

Michl, Robert

Im Rahmen dieses Vortrags wird gezeigt, welche mögliche optische oder elektronische Versorgungen es gibt, wenn die 'normale' Brille nicht mehr ausreicht.

Es werden hinsichtlich symptombezogener Augenerkrankungen (z. B.: AMD, Retinitis Pigmentosa, Diabetes usw.) Versorgungsmöglichkeiten nach modernsten Erkenntnissen erklärt und anhand von Beispielen erläutert.

1 Abend, Mi, 19:30 bis 21:00

Termin: Mittwoch, 24. November 2010

Café im Spital, Bachstr. 57

Gebühr 5,00 €

Abendkasse

Welche Entspannungstechnik ist die Richtige für mich?

Yoga

ist eine Jahrtausende alte Lehre (und darauf beruhende Methode) zur Ausübung körperlicher und geistiger Übungen, die helfen können, zu Beweglichkeit, Entspannung und innerer Ruhe zu finden. Ein ganzheitlicher Ansatz vereint Körperhaltungen (Asanas), Atemführung (Pranayama) und Konzentrationsübungen.

Progressiven Muskelentspannung

Bei der progressiven Muskelentspannung werden einzelne Muskelpartien in bestimmter Reihenfolge angespannt und wieder entspannt. Wie auch Autogenes Training ist es im Sitzen, Liegen und Stehen möglich und hat sich als Schlafanbahnung bewährt. Beide Verfahren sind leicht erlernbar und im Alltag gut anwendbar.

Autogenes Training

basiert auf Autosuggestion. Mit kurzen Formeln, die im Geiste wiederholt werden, werden Empfindungen von Ruhe, Schwere, Wärme und die Wahrnehmung autonomer Organfunktionen erzeugt.

Tai Chi Chuan und Qigong

sind die zwei Bewegungsformen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die bei uns zur Zeit besonders verbreitet sind.

Während Tai Chi Chuan auch als Schattenbox bekannt ist, tritt der Aspekt der Selbstverteidigung in den Hintergrund. Im Zentrum steht ein Ablauf festgelegter Formen, die langsam fließend und konzentriert ausgeführt werden.

Qi Gong versteht sich als harmonische Verbindung von Atmung, Meditations- und Bewegungsformen. Wie der Name schon sagt, nimmt das Qi (=Energie) bei beiden eine wichtige Rolle ein: so soll durch die Übungen ein Gleichgewicht bzw. eine Anreicherung des Qi erreicht werden. Die wichtigsten Übungselemente sind äußerst langsame Bewegung und Körperhaltung, Atemführung und die Lenkung der Aufmerksamkeit. Qi Gong ist daher für Menschen gut geeignet, die Spaß an sanften und ruhigen Bewegungen haben, aber denen Tai Chi Chuan vom Bewegungsablauf zu komplex erscheint.

Feldenkrais-Methode®

Die Feldenkrais-Methode® wird im Gruppenunterricht häufig auch als Bewusstheit durch Bewegung bezeichnet. Geübt wird nicht die Bewegung an sich sondern die Wahrnehmung, damit nachteilige Bewegungsmuster verändert werden. Ziel ist häufig der Abbau von fehlerhaltungsbedingten Schmerzen.

Autogenes Training

Kurs-Nr: 030101

Autogenes Training - Grundkurs

Waltinger, Carmen

Das Autogene Training ist ein guter Weg, sich zu entspannen, zu erholen und mehr Ausgeglichenheit im Alltag zu erlangen.

Im Bereich der Vorbeugung ist das Autogene Training sehr wirkungsvoll, da es bei regelmäßiger Anwendung Stresserkrankungen und psychosomatischen Krankheiten entgegenwirken kann.

Der Berliner Neurologe Prof. Dr. J. H. Schultz hat das Autogene Training in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelt.

Das Autogene Training greift positiv in das vegetative Nervensystem ein und somit in die Funktion der Organe.

Es hat sich bewährt bei:

- Nervosität
- Schlafstörungen
- Stress
- Atembeschwerden
- Magenbeschwerden
- Kopfschmerzen
- innerer Unruhe
- Verdauungsproblemen
- Herz- und Kreislaufkrankungen
- Verspannungen

Bitte bequeme Kleidung, eine weiche Decke, eine Isomatte und ein kleines Kissen mitbringen.

8 Abende, Mo, 20:00 bis 21:30

Beginn: Montag, 20. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 53,00 €

Kurs-Nr: 030102

Autogenes Training - Aufbaukurs

Waltinger, Carmen

Bitte bequeme Kleidung, eine weiche Decke, eine Isomatte und ein kleines Kissen mitbringen.

8 Abende, Mo, 20:00 bis 21:30

Beginn: Montag, 22. November 2010

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 53,00 €

Yoga

Kurs-Nr: 030201

Yoga für Neugierige

Blank, Christa

Sie haben schon viel über Yoga gehört und gelesen und sich dabei überlegt, ob das auch etwas für Sie wäre.

Yoga ist ein sanfter, aber anspruchsvoller Weg, Geist und Körper gesund zu erhalten. Sie können in jedem Alter damit beginnen.

In diesem Einführungskurs werden Sie an fünf Abenden Asanas (Körperhaltun-

gen), Atemübungen und Entspannungsmethoden kennen lernen, um sich selbst ein Bild von Yoga machen zu können.

Bitte mitbringen: Matte und /oder Wolldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung/ Wollsocken

Im Anschluss an diesen Kurs kann der Kurs 030202 'Yoga am Feierabend' belegt werden.

Materialkosten 1.-€ extra
(nicht in der Kursgebühr enthalten).

5 Abende, Mo, 18:00 bis 19:30

Beginn: Montag, 27. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 7 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 34,00 €

Kurs-Nr: 030202

Yoga am Feierabend

Blank, Christa

Suchen Sie einen Weg, den täglichen Belastungen wieder mit heiterer Gelassenheit zu begegnen? Yoga gibt Ihnen die Möglichkeit.

Im einfühlsamen Üben von Asanas (Körperhaltungen), in der Atemachtsamkeit und in entspannter Stille können Sie wieder bei sich selbst ankommen und eine neue Beziehung zu den drei Ebenen - Körper, Atem, Geist/Seele - treten.

Geeignet für Anfänger/innen und etwas Geübte.

Bitte mitbringen: Matte oder Wolldecke, Kissen, bequeme Kleidung/warme Socken

10 Abende, Mo, 18:00 bis 19:30

Beginn: Montag, 8. November 2010

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 7 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 67,00 €

Kurs-Nr: 030203

Yoga für jedes Alter

Blank, Christa

Im Mittelpunkt stehen Übungen, die der Harmonisierung Ihrer körperlichen Kräfte, der Vertiefung Ihres Atems und der Beruhigung und Bündelung Ihres Geistes dienen.

Die Dozentin ist Yogalehrerin (Ausbildung u.a. bei Anna Trökes).

Bitte mitbringen:

- Iso-Matte oder Wolldecke
- Kissen
- bequeme Sportkleidung und
- Wollsocken

Materialkosten ca. 2.- € extra
(nicht in der Kursgebühr enthalten).

10 Abende, Di, 18:00 bis 19:30

Beginn: Dienstag, 5. Oktober 2010

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 7 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 67,00 €

Krankenkassenzuschuss möglich?

Einige gesetzlichen Krankenkassen fördern unter bestimmten Bedingungen die Teilnahme an Gesundheitskursen.

Dies betrifft Kurse aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Suchtmittelkonsum. Bitte fragen Sie vor der Anmeldung bei Ihrer Krankenkasse nach! **Alein die Krankenkassen entscheiden** – abhängig von der Qualifikation des Kursleiters und den Kursinhalten - darüber, ob Ihre Teilnahme bezuschusst wird. Dies hängt u. a. auch von ihrer regelmäßigen Teilnahme am Kurs ab.

Wir bescheinigen Ihnen diese gerne, wenn Sie an 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

Mit dieser Bescheinigung können Sie nach Ende des Kurses bei Ihrer

Vormittagskurs

Kurs-Nr: 030205

Yoga - Atem- und Entspannungsübungen für jedermann

Mellin, Gisela

Mancher westliche Mensch tut sich schwer, sich auszuruhen. Er kann sich nicht mehr vollständig entspannen und sein Nervensystem entlasten. Yoga kann dem entgegenwirken, indem es das körperliche und seelische Wohlbefinden steigert, Verspannungen und Verkrampfungen in den Muskeln löst und zu einem besseren Schlaf führt. Die Übungen sind einfach und leicht durchzuführen in Verbindung mit dem Atem.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- warme Socken
- Decke oder Matte

10 Vormittage, Mi, 9:00 bis 10:15

Beginn: Mittwoch, 22. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 7 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 56,00 €

Kurs-Nr: 030206

Yoga für Frauen

Angerhöfer, Andrea

Yoga bedeutet Einheit von Körper, Geist und Seele. Die Körperübungen des Hatha-Yoga werden langsam ausgeführt.

Es gibt keine Leistungsanforderungen im üblichen Sinne, keinen Wettbewerb. Dynamische Übungen, die nur bis zu ihrer anregenden, nicht jedoch ermüdenden Wirkung durchgeführt werden und Ruhehaltungen wechseln sich ab. Eine

wohltuende Wirkung wird erzielt auf den Bewegungsapparat, das Nervensystem und die inneren Organe.

Bitte warme, bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

12 Abende, Mi, 17:15 bis 18:45

Beginn: Mittwoch, 22. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 7 Personen

Weststadtschule, Henry-Dunant-Straße, 88213 Ravensburg

Gebühr 79,00 €

Nachmittagskurs

Kurs-Nr: 030207

Yoga in der Mittagspause

Schultheiß, Erzsebet

Mehr Ausgeglichenheit nach der Mittagspause!

Ziel ist es, Ihnen für den Rest Ihres Arbeitstages physische Energie und seelische Ausgeglichenheit durch Yoga-Übungen zu vermitteln.

Es genügt, wenn Sie in Alltagskleidung erscheinen; eine Matte ist nicht erforderlich.

15 Nachmittage, Do, 12:30 bis 13:00

Beginn:

Donnerstag, 23. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 34,00 €

Kurs-Nr: 030208

Yoga - Ästhetik und gesunde Körperhaltung

Brune, Bettina

Die Praxis mit Körperübungen des Yoga (asanas) eröffnet eine Vielzahl von Perspektiven.

Sie haben in diesem Kurs die Möglichkeiten, sich selbst, Ihren Körper, die Bewegungen und ihre Schönheit differenzierter kennen zu lernen und dabei ein ganz neues Körperempfinden und eine gesunde Haltung zu entwickeln. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bringen Sie eine Wolldecke/Iso-matte und lockere Kleidung mit.

10 Abende, Do, 18:00 bis 19:30

Beginn:

Donnerstag, 30. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 7 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 67,00 €

Kurs-Nr: 030209

Yoga – Wohltat für Körper & Psyche

Plewa, Ulrike

Yoga ist ein Übungsweg, der in einzigartiger Weise Körper, Atem und Geist harmonisch miteinander verbindet.

Die Körperübungen (Asanas) werden von einem ruhigen und feinen Atem getragen und mit großer Achtsamkeit ausgeführt. Beim Üben von Yogahaltungen geht es nicht um das Erreichen einer perfekten Form. Die besten Wirkungen erzielen Asanas, wenn sie einfach sind und auf unkomplizierte Weise geübt werden können.

Oft lassen sich auch durch Stress entstandene Ungleichgewichte abbauen. Körper und Geist werden für die Belastungen des Alltags gestärkt. Entspannungsübungen fördern Konzentration, seelisches Wohlbefinden und innere Ruhe.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

10 Abende, Do, 19:30 bis 20:45

Beginn:

Donnerstag, 23. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Weststadtschule, Henry-Dunant-Straße, 88213 Ravensburg

Gebühr 56,00 €

Vormittagskurs

Kurs-Nr: 030210

Mit Yoga ins Wochenende

Plewa, Ulrike

Viele Menschen beginnen mit Yoga, weil es durch Alltagsstress und Termindruck oft zu körperlicher und seelischer Anspannung kommt. Sie suchen Unterstützung für ihre ganze Person.

Über vielfältige Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen werden Blockaden gelöst, so dass die Lebensenergie wieder frei fließen kann.

Das Üben orientiert sich an den Erkenntnissen der Rückenschule; so werden die Wirbelsäule und alle anderen Gelenke angemessen bewegt und gefordert, Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht trainiert.

10 Vormittage, Fr, 11:10 bis 12:25

Beginn: Freitag, 24. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 56,00 €

Kurs-Nr: 030211

Yoga - Einsteigerkurs für Männer und Frauen

Schultheiß, Erzsebet

Yoga ist keine akrobatisch anmutende Verrenkung! Dieser Kurs hilft Ihnen, sich zu entspannen.

Einfache, systematische Yogastellungen, energetisierende Atemübungen und Tiefenentspannung werden in netter Runde geübt.

Bitte mitbringen: warme Socken und Matte/Decke.

15 Abende, Do, 20:00 bis 21:30

Beginn:

Donnerstag, 23. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 8 Personen

Grundschule Weißenau,

Bahnhofstr. 5/1

Gebühr 102,00 €

Meditation

Kurs-Nr: 030302

Geführte Meditationen als innere Kraftquelle

Cordes-Guth, Alexandra

Meditationen unterstützen Menschen dabei, ihre innere Mitte zu finden und zu stärken. Hier, im Zentrum unseres Seins, sind wir in der Lage, alles Unwichtige loszulassen und uns auf das Wesentliche zu besinnen. Fragen, Hindernisse und Schwierigkeiten lassen sich durch eine Meditation aus neuen Blickwinkeln betrachten.

Für einen Einstieg in die Meditation sind geführte Meditationen ein guter Weg. In geführten Meditationen gehen wir auf die Reise zu uns selbst und nutzen die Kraft unserer inneren Bilder. Ganz "nebenbei" werden Sie sich hervorragend entspannen und neue Kraft für Ihren Alltag in sich spüren.

In der Kursgebühr ist ein Mietanteil enthalten.

Bitte eine Decke mitbringen.

4 Abende, Di, 17:00 bis 18:30

Beginn: Dienstag, 9. November 2010

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Veranstaltungsort: Oppeltshofer Weg 27/1, 88212 Ravensburg

Gebühr 36,00 €

Wochenendkurs

Kurs-Nr: 030301

Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation

Dr. Sieben, Daniel

Die heutige Zeit ist geprägt von Informationsflut, Marktrationalität und exponentiellem Wissenszuwachs. Traditionell hoch geschätzte Kategorien wie etwa die der Weisheit treten unter diesen Bedingungen kaum noch in Erscheinung: Sie scheinen zum modernen Lebensvollzug nichts beizutragen. Andererseits - etwa angesichts steigender gesellschaftlicher Gewalt - gibt es eine Sehnsucht danach, den Alltag und schwierige Lebenslagen besonnen und friedlich zu lösen. Wie aber können innere und äußere Konflikte in Ruhe und Klarheit betrachtet werden, um zu ethisch akzeptablen Lösungen zu gelangen?

Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation lehrte der Buddha bereits vor über 2500 Jahren, um sich die eigenen Gedanken

und Gefühle bewusst zu machen und sich von Denk- und Verhaltensweisen zu befreien, die uns von der Erfahrung von Frieden und Freude abhalten. In dem Wochenendkurs werden theoretische und praktische Einführungen in die Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation vermittelt, die zur eigenständigen Anwendung im Alltag dienen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen und Matte.

Daniel Sieben hat über Bewusstseinsentwicklung promoviert und ist Mitglied einer internationalen Meditationsausbildungsgruppe.

1 Sa, 9:30 bis 12:30 u. 13:30 bis 16:30
1 So, 9:30 bis 12:30 u. 13:30 bis 16:30
Termine: 20./21. November 2010

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen
min. 8 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 46,00 €

Wochenendkurs

Kurs-Nr: 010122

Vorweihnachtliche Meditation

Hermann, Angelika

1. Meditationen auf der Grundlage von Texten des deutschen Mystikers Jakob Böhme
2. Meditationen auf der Grundlage von Texten des chinesischen Daoismus

Mit einem von christlicher und einem von asiatischer Mystik geprägten Abend wollen wir in der vorösterlichen Fastenzeit einmal zu uns selbst kommen, mit einfachen Entspannungsübungen Alltagsanspannung und Stress zurücknehmen, indem wir die Texte großer Mystiker auf uns wirken lassen. Sich selbst nachspüren, aus jahrhundertalten Erfahrungen lernen, wieder einmal Zeit haben für gute und aufbauende Gedanken, um auf diese Weise vielleicht wieder andere, außeralltägliche, eben spirituelle Seiten unseres Lebens zum Tragen kommen zu lassen.

Bitte bequeme Kleidung, z. B. einen Trainingsanzug, Socken und eine Decke mitbringen.

2 Abende, Fr, 18:30 bis 20:00
Beginn: Freitag, 3. Dezember 2010
Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 16,00 €

Tai Chi und Qigong

Kurs-Nr: 030401

Tai Chi Chuan - Anfänger

Daviet, Isabelle

- 12 Termine

"Fürchte dich nicht vor dem langsamen Vorwärtsgang, fürchte dich nur vor dem Stehen bleiben" (Chinesisches Sprichwort)

Fitness aus dem Reich der Mitte, Meditation in der Bewegung. Lernen Sie, Körper, Geist und Atmung zu trainieren und sich zu entspannen.

Gemeinsam wird eine Reihe traditioneller chinesischer Körperübungen erlernt. Die sanften Bewegungen, die harmonische Atmung und die geistige Konzentration wirken meditativ, aber auch kräftigend auf den Organismus und können Krankheiten vorbeugen.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Turnschuhe oder dicke Socken

12 Abende, Di, 18:30 bis 19:30
Beginn: Dienstag, 21. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
min. 7 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 53,00 €

Kurs-Nr: 030501

Einführung in Qigong Yangsheng

Gröger, Hildegard

In der traditionellen chinesischen Medizin werden seit Jahrtausenden gesundheitsfördernde Übungen für Leib und Seele angewendet, um die Lebenskraft (Qi) zu nähren und zu bewahren.

Prof. Jiao Guorui hat in seinem Lehrsystem eine Fülle solcher historisch belegter und in der medizinischen Praxis erprobter Übungen (gong) zur Pflege des Lebens (Yangsheng) zusammengestellt.

Sie lassen Entspannung und innere Ruhe entstehen und regulieren unsere körperlichen Funktionen. Neben äußerem Entfalten hin zu geschmeidigen und fließenden Bewegungen können wir innere Lebendigkeit spüren und neue Räume für Atem und Seele entdecken.

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe oder Wollsocken mitbringen.

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

1 Abend, Mo, 17:00 bis 18:30
Termin: Montag, 20. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 9,00 €

Kurs-Nr: 030502

Qigong Yangsheng

Gröger, Hildegard

Kurs für Übende mit Vorkenntnissen bzw. Teilnehmer, die an einer Einführung (z.B. Kurs 030501) teilgenommen haben.

10 Abende, Mo, 17:00 bis 18:00
Beginn: Montag, 27. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 7 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 44,00 €

Wochenendkurs

Kurs-Nr: 030503

Qigong Workshop

Rogg, Anna

Die Möglichkeiten, die Gesundheit zu pflegen und gesund alt zu werden, werden in China traditionell erforscht und genutzt.

Die Techniken des Qigong gehören zu den ältesten und heute noch populären Methoden, den Alterungsprozess zu verzögern und die Gesundheit zu erhalten. Im Qigong geht es darum, den Atem zu regulieren, den Körper zu dehnen, um den freien Fluss des Qi (der vitalen Energie) in den Meridianen (Leitbahnen) zu gewährleisten und den Geist zu beruhigen.

Qigong stärkt die Lebensenergie (das Qi) sowohl auf der körperlichen wie auf der seelisch-geistigen Ebene. Geeignet ist Qigong für alle Altersgruppen und unabhängig von Konstitution und Kondition zu praktizieren.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- Gymnastikschuhe oder Wollsocken
- eine Unterlage

2 Sa., 9:00 bis 12:00 u. 13:30 - 18:00

Termine:

13. Nov. 2010 und 29. Jan. 2011

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 66,00 €

Die 5 Tibeter®

Wochenendkurs

Kurs-Nr: 030601

Die 5 Tibeter®

Maier, Reinhilde

'Die 5 Tibeter'® sind einfache Körperübungen, die aber weit mehr als ein Fitness- oder Gymnastikprogramm beinhalten.

Durch Bewegung, Atmung und geistige Achtsamkeit aktivieren und harmonisieren Sie den Fluss Ihrer Lebensenergie. Sie bewirken eine Zunahme der Beweglichkeit, eine Kräftigung und Dehnung der Muskulatur.

Außerdem stärken sie das Immunsystem und steigern die geistige Leistungsfähigkeit. Diese ist die Grundlage von Gesundheit, Vitalität, Kreativität und geistig-seelischem Wohlbefinden bis ins hohe Alter.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- eine Decke und eine Unterlage

Die Dozentin besitzt die Trainerlizenz für 'Fünf Tibeter'®.

1 Sa, 9:00 bis 12:30 u. 13:30 bis 16:30
 Termin: Samstag, 27. November 2010
 Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
 min. 7 Personen
 VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 29,00 €

Feldenkrais-Methode®

Kurs-Nr: 030701

Feldenkrais-Methode® - Bewusstheit durch Bewegung

Wagner, Gabriele

Sie suchen Wege zu einer erweiterten körperlichen Beweglichkeit im Alltag. Sie wollen herausfinden, wie unter anderem Ihr Denken Ihre Bewegung effektiv und effizient beeinflusst.

Sie finden in der Feldenkrais-Methode einen Weg, Ihre individuelle Beweglichkeit (ob eingeschränkt oder nicht) wieder zu verbessern und flexibel zu gestalten.

Investieren Sie in Ihre Gesundheit, indem Sie:

- Ihre Körperwahrnehmung verfeinern
- Mehr Bewegungsvielfalt entwickeln
- Gelassenheit erleben

Bringen Sie bitte warme, bequeme Kleidung, eine Matte und ein kleines flaches Kissen mit.

Ob mit oder ohne Vorerfahrung mit Feldenkrais-Übungen: alle Teilnehmer(innen) sind willkommen.

7 Abende, Di, 19:00 bis 20:30
 Beginn: Dienstag, 19. Oktober 2010
 Teilnehmerzahl: max. 14 Personen
 min. 7 Personen
 VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 51,00 €

Muskelentspannung und Stressbewältigung

Kurs-Nr: 030801

Muskelentspannung nach Jacobson

Viering, Rosemarie

Stundenlanges Sitzen oder Stehen, hohe berufliche oder familiäre Anforderungen: das alles kann dazu führen, dass es vielen Menschen nicht mehr gelingt, sich von den körperlichen und seelischen Spannungen wirksam zu erholen. Sie fühlen sich erschöpft, unter Druck gesetzt, spüren eine ständige innere Unruhe, einen Zustand, der mit dem Begriff 'Stress' umschrieben wird.

Die progressive Muskelentspannung ist eine leicht erlernbare, sehr effektive und universell einsetzbare Entspannungsmethode, die auch für Menschen geeignet ist, die mit anderen Methoden nicht zurecht kommen.

Indem wir in bequemer Sitz- oder Liegehaltung bestimmte Muskelgruppen nacheinander kurz anspannen und wie-

der lösen, gelangen wir zu einem sehr wohlthuenden Körpergefühl und zu tiefer innerer Ruhe.

Bitte bequeme Kleidung und Iso-Matte oder warme Liegedecke mitbringen.

8 Abende, Mo, 19:15 bis 20:45
 Beginn: Montag, 27. September 2010
 Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
 min. 8 Personen
 VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 54,00 €

Kurs-Nr: 030802

Progressive Muskelentspannung - Tiefenentspannungsverfahren - Grundkurs

Gaßner, Heidi

Im hektischen, anstrengenden Alltag ist unser Körper vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Die dadurch entstehenden Anspannungen können oftmals nicht mehr genügend abgebaut werden. Die Folgen sind häufig Verspannungen, Nacken- und Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, Erschöpfung, innere Unruhe, Angst, Schlafstörungen oder ... einfach nicht mehr so richtig "abschalten" können.

Mit der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson, einem bewährten - besonders leicht erlernbaren - Entspannungsverfahren erhalten Sie die Möglichkeit, sich wirksam von den alltäglichen körperlichen und seelischen Anspannungen zu erholen. Dies führt längerfristig zur Verbesserung der körperlichen Beschwerden wie zu einer ruhigeren und gelasseneren Haltung den individuellen Alltagsbelastungen gegenüber.

Dieses sehr effektive Verfahren ist auch für Menschen geeignet, die mit anderen Methoden nicht zurecht kommen.

Bitte warme Socken, Isomatte und Decke mitbringen.

8 Abende, Mi, 18:00 bis 19:30
 Beginn: Mittwoch, 22. September 2010
 Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
 min. 7 Personen
 VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 54,00 €

Kurs-Nr: 030803

Progressive Muskelentspannung - Tiefenentspannungsverfahren - Aufbaukurs

Gaßner, Heidi

Theoretische und praktische Grundkenntnisse des Verfahrens werden vorausgesetzt.

Mit Bewegungs- und Körperwahrnehmungsbungen
 - bauen wir zuerst Alltagsstress ab,
 - spüren Blockaden auf, um sie behutsam zu lösen, gehen dann zur progressiven Muskelentspannung nach Jacobson über,

- festigen und vertiefen die erlernten Fähigkeiten,
- erlernen Kurzformen, die rasch im Alltag angewendet werden können
- bis hin zu einem "quasi-automatischen" Abrufen eines inneren Entspannungszustandes, der helfen kann, mitten in Stresssituationen gelassener und distanzierter zu agieren.

Mit etwas Übung können Sie, um Entspannung herbeizuführen, auch relativ bald die Vorgehensweise herausfinden, die für Sie persönlich die effektivste ist.

Bitte Isomatte, Socken und Decke mitbringen.

8 Abende, Mi, 18:00 bis 19:30
 Beginn: Mittwoch, 24. November 2010
 Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
 min. 7 Personen
 VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 54,00 €

Kurs-Nr: 030901

Raus aus der Stressfalle

Vogler, Ursula

Dauerstress ist ein weit verbreitetes Phänomen. Die, die unter solchem Dauerstress leiden, fühlen sich ihm manchmal geradezu hilflos ausgeliefert. Allerdings gibt es bewährte Strategien, diese Ausgeliefertheit aufzubrechen. Mit Hilfe dieser Strategien lässt sich herausfinden, welche Ursachen der Stress hat, und wie man mit ihm erfolgreich umgehen kann.

Zu diesem Zweck lernen Sie verschiedene Entspannungsmöglichkeiten kennen; auch, um beurteilen zu können, welche die für Sie angemessenste ist.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Isomatte, eine Decke und Schreibzeug mit.

5 Abende, Di, 19:30 bis 21:00
 Beginn: Dienstag, 28. September 2010
 Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
 VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 33,00 €

Wochenendkurs

Kurs-Nr: 030902

Kreativer Umgang mit Alltagsstress I

Gaßner, Heidi

Ziele des Workshops:

- Ausgleich von körperlichen und seelischen Anspannungen
- Stress abbauen, auch mal "Dampf ablassen"
- Aus der "Negativ-Denkspirale" herauskommen
- Ihren "Entspannungstyp" entdecken
- Neue Kraft und Energie aufbauen
- Selbstwertgefühl stärken
- Eine ruhigere und gelassener Haltung gegenüber den individuellen Alltagsbelastungen

- Ursprüngliche Lebensfreude zurückgewinnen

Inhalte:

- Einblick in die Wirkweise von "gesundem" und "krank machendem" Umgang mit Stress
- Verschiedene Methoden, die zur Entspannung führen
- Möglichkeiten der Spannungsabfuhr
- Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson, Tiefenentspannungsverfahren
- Kreatives Visualisieren, Arbeit mit Symbolen
- Ressourcen aufspüren
- Viele praxisnahe Übungen als Anregungen zur Selbsthilfe

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte und Decke mitbringen

1 Sa, 9:15 bis 13:00 u. 14:00 bis 18:30
Termin: Samstag, 20. November 2010
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 7 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 37,00 €

Wochenendkurs

Kurs-Nr: 030903

Kreativer Umgang mit Alltagsstress II

Gaßner, Heidi

Dieser Kurs ist zur Weiterführung und Vertiefung vom Kurs 'Kreativer Umgang mit Alltagsstress I' geeignet. Dieser Kurs kann aber auch unabhängig vom ersten Kurs (Kreativer Umgang mit Alltagsstress I) belegt werden, da er keine entsprechenden Vorkenntnisse erfordert.

Die rein praktischen Übungsangebote dienen ausschließlich dem Abbau von Alltagsstress und zu Ihrer persönlichen Regeneration.

Genutzt werden dazu Verfahren aus der Entspannungstherapie und Körpertherapie. Ein gesunder Wechsel von aktiveren und ruhigen Übungseinheiten verschafft bald einen freien Kopf, löst Verspannungen und Blockaden und ermöglicht abzuschalten.

Erhält der Körper die Chance auf regelmäßigen Spannungsausgleich, führt dieser zu einer spürbaren körperlichen wie seelischen Entlastung, puffert Stressspitzen ab und hilft Ihnen, den individuellen Alltagsbelastungen ruhiger und gelassener zu begegnen..

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte und Decke mitbringen.

1 Sa, 9:15 bis 12:15 u. 13:15 bis 16:15
Termin: Samstag, 5. Februar 2011
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 7 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 27,00 €

Wirbelsäulengymnastik/ Rückenschule

Kurs-Nr: 031201

Bewegungsübungen für die Wirbelsäule

Dieterle, Gretl

Bitte bequeme Kleidung und Isomatte mitbringen.

15 Abende, Mo, 19:00 bis 20:00
Beginn: Montag, 20. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 7 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 59,00 €

Vormittagskurs

Kurs-Nr: 031202

Rückenschule

Wackler, Ingrid

Rückenprobleme sind die Volkskrankheit Nummer 1 in Deutschland. Tun Sie etwas dagegen!

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Rückenbeschwerden vorbeugen und ihr Körpergefühl verbessern möchten. Er beinhaltet ein abwechslungsreiches Programm:

wir informieren Sie über die Belastungen der Wirbelsäule und der Bandscheiben im Alltag und bieten ganz praktische Alternativen für ein rückenfreundliches Alltagsverhalten an. Die Dehnungs- und Kräftigungsübungen können Sie auch leicht zuhause anwenden.

Bitte mitbringen:
Decke / Matte, Socken

10 Vormittage, Di, 11:10 bis 12:10
Beginn: Dienstag, 5. Oktober 2010
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 40,00 €

Kurs-Nr: 031203

Wirbelsäulengymnastik

Adler, Renate

Bitte bequeme Kleidung und Isomatte mitbringen.

15 Abende, Di, 18:00 bis 19:00
Beginn: Dienstag, 21. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 7 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 59,00 €

Kurs-Nr: 031204

Wirbelsäulengymnastik

Adler, Renate

Bitte bequeme Kleidung und Isomatte mitbringen.

15 Abende, Di, 19:00 bis 20:00
Beginn: Dienstag, 21. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 7 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 59,00 €

Nachmittagskurs

Kurs-Nr: 031205

Rückenschule

Wackler, Ingrid

Rückenprobleme sind die Volkskrankheit Nummer 1 in Deutschland. Tun Sie etwas dagegen!

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Rückenbeschwerden vorbeugen und ihr Körpergefühl verbessern möchten. Er beinhaltet ein abwechslungsreiches Programm:

Wir informieren Sie über die Belastungen der Wirbelsäule und der Bandscheiben im Alltag und bieten ganz praktische Alternativen für ein rückenfreundliches Alltagsverhalten an. Die Dehnungs- und Kräftigungsübungen können Sie auch leicht zuhause anwenden.

Bitte mitbringen: Decke / Matte, Socken

10 Nachmittage, Mi, 15:30 bis 16:30
Beginn: Mittwoch, 6. Oktober 2010
Teilnehmerzahl: max. 14 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 40,00 €

Kurs-Nr: 031206

Wirbelsäulengymnastik

Dieterle, Gretl

Rückenschmerzen sind meist das Ergebnis von muskulären Schwächen und Befindlichkeitsdefiziten aufgrund einseitiger Belastung im Alltag. Vorbeugend sollte daher unbedingt etwas getan werden, denn unsere Wirbelsäule stützt den gesamten Körper.

Nach einem einfachen Aufwärmen folgt der Ausgleich von Haltungsschwächen, dann Mobilisation, Dehnung und Kräftigung der betroffenen Körperpartien. Dazu gibt es Tipps zum rückengerechten Verhalten im Alltag, sowie zu Übungen, die man zuhause durchführen kann.

12 Abende, Mi, 18:00 bis 19:00
Beginn: Mittwoch, 22. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 48,00 €

Kurs-Nr: 031207

Wirbelsäulengymnastik mit Yogaelementen

Plewa, Ulrike

Viele wirksame Übungen der Wirbelsäulengymnastik stammen ursprünglich aus dem Yoga. Hier werden sanfte, fließende Yoga-Reihen mit Übungen für Kräftigung und Dehnung für die Rumpfmuskulatur verbunden.

Eine abschließende Entspannung fördert das körperliche und psychische Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

10 Abende, Do, 18:00 bis 19:15

Beginn:

Donnerstag, 23. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Weststadtschule, Henry-Dunant-Straße, 88213 Ravensburg

Gebühr 50,00 €

Pilates

Kurs-Nr: 031401

Pilates für Anfänger

Klaschka, Isabella

Die von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode spricht die wichtigen Muskeln für unsere Haltung an und stabilisiert damit den gesamten Rumpf. Pilatesübungen sind einfache und kontrollierte Bewegungen, die bewusst in Verbindung mit der Atmung ausgeführt werden.

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, warme Socken, bequeme Kleidung.

15 Abende, Di, 19:00 bis 20:00

Beginn: Dienstag, 21. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 55,00 €

Kurs-Nr: 031403

Pilates für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Klaschka, Isabella

Die von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode spricht die wichtigen Muskeln für unsere Haltung an und stabilisiert damit den gesamten Rumpf. Pilatesübungen sind einfache und kontrollierte Bewegungen, die bewusst in Verbindung mit der Atmung ausgeführt werden.

Dieser Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die im letzten Semester mit Pilates begonnen haben oder andere geringe Vorkenntnisse haben.

Bitte mitbringen:

Gymnastikmatte, warme Socken, bequeme Kleidung.

15 Abende, Mo, 20:00 bis 21:00

Beginn: Montag, 20. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 55,00 €

Kurs-Nr: 031404

Pilates für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Klaschka, Isabella

Text s. 031403

Dieser Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die im letzten Semester mit Pilates be-

gonnen haben oder andere geringe Vorkenntnisse haben.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Socken, bequeme Kleidung.

15 Abende, Mo, 19:00 bis 20:00

Beginn: Montag, 20. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 55,00 €

Vormittagskurs

Kurs-Nr: 031405

Pilates Workout

Erb-Doll, Daniela

Pilates ist ein äußerst sanftes und effektives Workout, das Ihnen die Möglichkeit gibt, Ihren Körper zu kräftigen und zu formen, zu dehnen und zu entspannen. In kürzester Zeit hilft Pilates, Ihre Körperhaltung zu verbessern, korrigiert Haltungsfehler und stärkt ihr Körperbewusstsein.

Die Pilates-Methode ist benannt nach Joseph Hubertus Pilates (geb. 1880 in Mönchengladbach). Pilates studierte jede Form und Art von Körpertraining und entwickelte so seine eigenen Trainingsprogramme. Fernöstliches wie Yoga und Tai Chi, sowie moderne Gymnastikformen und Bodybuilding inspirierten ihn bei seiner Arbeit. In seinem Ursprung besteht das Trainingsprogramm aus einem Bodentraining. Charakteristisch für dieses Workout und Basis für schnell sichtbare Trainingserfolge sind präzise ausgeführte Bewegungen.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung

- Iso- oder Gymnastikmatte

12 Vormittage, Di, 8:45 bis 9:45

Beginn: Dienstag, 21. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 44,00 €

Vormittagskurs

Kurs-Nr: 031406

Pilates Workout

Erb-Doll, Daniela

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung

- Iso- oder Gymnastikmatte

12 Vormittage, Di, 9:55 bis 10:55

Beginn: Dienstag, 21. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 44,00 €

Vormittagskurs

Kurs-Nr: 031407

Pilates Workout

Weiß, Nicole

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung

- Iso- oder Gymnastikmatte

15 Vormittage, Mi, 10:30 bis 11:30

Beginn: Mittwoch, 22. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 55,00 €

Nachmittagskurs

Kurs-Nr: 031408

Pilates Workout

Weiß, Nicole

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,

Iso- oder Gymnastikmatte

15 Nachmittage, Do, 16:30 bis 17:30

Beginn: Donnerstag, 23. Sept. 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 55,00 €

Kurs-Nr: 031409

Pilates Workout

Weiß, Nicole

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung

- Iso- oder Gymnastikmatte

15 Abende, Do, 17:45 bis 18:45

Beginn:

Donnerstag, 23. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 55,00 €

Vormittagskurs

Kurs-Nr: 031410

Pilates Workout

Erb-Doll, Daniela

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,

Iso- oder Gymnastikmatte

12 Vormittage, Fr, 8:45 bis 9:45

Beginn: Freitag, 24. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 44,00 €

Vormittagskurs

Kurs-Nr: 031411

Pilates Workout

Erb-Doll, Daniela

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,

Iso- oder Gymnastikmatte

12 Vormittage, Fr, 9:55 bis 10:55

Beginn: Freitag, 24. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 44,00 €

BodyArt® und Bodystyling

Nachmittagskurs

Kurs-Nr: 031501

BodyArt®-Workout

Weiß, Nicole

Ein neues Trainingskonzept. Dabei steht der Mensch als funktionelle Einheit im Vordergrund. Das von Robert Steinauer entwickelte Trainingskonzept wur-

de im Jahre 2005 und 2006 in den USA als bestes Trainingskonzept ausgezeichnet.

Durch gezielte Übungsauswahl und in sich abgestimmte Übungen und Positionen bricht der Körper falsch angelernte Bewegungsmuster auf und beeinflusst das Haltungsbild positiv. Dadurch wird das Körperbewusstsein gestärkt und die Körper-Energie im Alltag erhöht.

Bitte mitbringen: Isomatte und bequeme Kleidung.

5 Nachmittage, Di, 16:30 bis 17:30
 Beginn: Dienstag, 21. September 2010
 Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
 min. 7 Personen
 VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 19,00 €

Kurs-Nr: 031601 Bodystyling

Nowak, Sabine

Die 'Runderneuerung' für den ganzen Körper vermittelt gezielter Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen. Mit fetziger Musik und viel Spaß, um den Körper wieder in Schwung zu bringen. Abgeschlossen wird jede Stunde mit einem Entspannungsteil, in welchem wir unsere Muskeln bei ruhiger Musik wieder dehnen.

Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen.

10 Abende, Mo, 19:30 bis 21:00
 Beginn: Montag, 20. September 2010
 Teilnehmerzahl: max. 18 Personen
 min. 8 Personen
 VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 56,00 €

Kurs-Nr: 031602 Bodystyling - gezielte Problemzonen-gymnastik (Bauch, Beine, Po)

Gürses, Hülya

Der Kurs wird mit Zusatzgeräten (Heavy Hands und Tubings) durchgeführt. In diesem Kurs heißt das Motto: Fit und schön in den Herbst / Winter! Wer will das nicht?

Die Hauptinhalte (des schweißtreibenden Trainings) sind:

- Straffung und Kräftigung der Bauch- und Beinmuskulatur
- Spezieller Abbau der Fettdepots
- Der Körper wird geformt und sein Erscheinungsbild verbessert
- Und zum Schluss: Stretching als ruhiger Ausklang der Stunde
- Dehnung aller beanspruchten Muskelgruppen

Bitte Isomatte, Handtuch und Aerobic-Turnschuhe mitbringen. Bitte keine Sportschuhe mit glatter Sohle verwenden.

10 Abende, Mi, 18:30 bis 19:30
 Beginn: Mittwoch, 22. September 2010
 Teilnehmerzahl: max. 30 Personen
 min. 15 Personen

Gymnasium-Turnhalle (beim Spohnschlössle) Gebühr 39,00 €

Kurs-Nr: 031603 Bodystyling

Nowak, Sabine

Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen.

10 Abende, Mi, 19:30 bis 21:00
 Beginn: Mittwoch, 22. September 2010
 Teilnehmerzahl: max. 18 Personen
 min. 10 Personen
 VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 56,00 €

Kurs-Nr: 031604 Bodystyling

Klaschka, Isabella

Wollen Sie etwas für Ihre Figur tun? Ideal für Jede(n), der Lust darauf hat, seine Figur zu kräftigen und das Gewebe zu straffen. Nach einer Erwärmungsphase trainieren wir mit gezielten Übungen wirbelsäulengerecht, gelenkschonend und effektiv alle Muskelgruppen. Die Unterricht klingt aus mit wohltuenden Dehnungs- u. Entspannungsübungen.

Zur Information: Eine Duschmöglichkeit nach diesem Training besteht nicht.

15 Abende, Di, 20:00 bis 21:00
 Beginn: Dienstag, 21. September 2010
 Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
 min. 8 Personen
 VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 52,00 €

Aerobic

Kurs-Nr: 031701 Step-Aerobic - Anfänger und Fortgeschrittene

Nowak, Sabine

Step-Aerobic ist Gelenke schonendes Konditionstraining, bei dem Fett verbrannt und die Problemzonenmuskulatur rund um Po und Beine gekräftigt wird.

In der ersten Stunde werden zunächst die Grundschriffe eingeübt. Dann werden gemeinsam erste Choreographien erarbeitet.

Ein wenig 'Gehirnjogging' ist auch dabei, wenn es dann heißt: 'Alles mit links...!' Beendet wird der Kurs mit einem Bauchmuskeltraining, dafür bitte noch eine Isomatte mitbringen.

Gute Sportschuhe sind unbedingt erforderlich.

10 Abende, Mo, 18:00 bis 19:30
 Beginn: Montag, 20. September 2010
 Teilnehmerzahl: max. 14 Personen
 min. 8 Personen
 VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 56,00 €

Kurs-Nr: 031702 Step-Aerobic - Anfänger

Nowak, Sabine

Bitte eine Isomatte mitbringen. Gute Sportschuhe sind unbedingt erforderlich.

10 Abende, Mi, 18:00 bis 19:30
 Beginn: Mittwoch, 22. September 2010
 Teilnehmerzahl: max. 14 Personen
 min. 8 Personen
 VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 56,00 €

Kurs-Nr: 031703 Aerobic and Dance - Bodystyling - Cardio Boxing

Gürses, Hülya

Dieser Kurs ist für alle, die gerne eine abwechslungsreiche Stunde erleben wollen.

Dieses Aerobic ist ein Herz-Kreislauftraining mit tänzerischen Schritten (z.B. Salsa, Samba, Hip Hop) und eine interessante Gelegenheit zur Schaffung von mehr Energie durch fun, power und temperamentvolle Bewegungsabläufe.

Die Hauptinhalte sind:

- Verbesserung der Belastungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und der Ausdauerleistungsfähigkeit
- Kraftausdauertraining
- Erhöhung der Krafftähigkeit
- Formen der Muskeln mit Heavy Hands (Hanteln)
- Straffung und Kräftigung der Bauch- und Beinmuskulatur
- Spezieller Abbau der Fettdepots
- Und zum Schluss: Stretching als ruhiger Ausklang der Stunde
- Dehnung aller beanspruchten Muskelgruppen

Bitte Isomatte, Handtuch und Aerobic-Turnschuhe mitbringen.

Bitte keine Sportschuhe mit glatter Sohle verwenden.

10 Abende, Mi, 19:30 bis 20:30
 Beginn: Mittwoch, 22. September 2010
 Teilnehmerzahl: max. 30 Personen
 min. 10 Personen

Gymnasium-Turnhalle (beim Spohnschlössle) Gebühr 39,00 €

Thai Bo

Kurs-Nr: 031801 Thai Bo

Schreiber, Annette

Have fun - be strong! Weck die Energie in Dir!

Thai Bo ist für alle geeignet, es ist easy und hart zugleich. Keine komplizierten Choreographien oder Denkakrobatik. Bei diesem Mix aus Kraft und Ausdauer werden neue Dimensionen erreicht. Es ist ein Herz-Kreislauftraining mit Techniken und Kombinationen aus dem

Kampfsport im Rhythmus der Musik. Das Körperbewusstsein und die Vitalität werden gesteigert. Der Alltagsstress wird vergessen. Das Ganze endet mit einem intensiven Stretching-Teil.

Bitte unbedingt gute Sportschuhe mitbringen!

Zur Information:

Eine Duschmöglichkeit nach diesem Training besteht nicht.

10 Abende, Do, 19:00 bis 20:30

Beginn: Donnerstag, 23. Sept. 2010

Teilnehmerzahl: max. 17 Personen
min. 10 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 48,00 €

Power-Gym

Kurs-Nr: 031901

Power-Gym

Wackler, Ingrid

Ein Ganzkörper-Mix für Männer & Frauen zum Aufbau und zur Förderung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit gemischt mit Elementen aus dem Kampfsport.

Abgeschlossen wird jede Trainingseinheit mit Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen:

Decke/ Matte, Turnschuhe, Getränk

10 Abende, Fr, 18:45 bis 19:45

Beginn: Freitag, 8. Oktober 2010

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen
min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 37,00 €

Kurs-Nr: 031902

Skigymnastik mit Musik – für Frauen und Männer

Beyer, Ulrich

Konditions-, Kraft- und Dehnungsübungen. Verbesserung von Ausdauer und Schnelligkeit.

Bitte mitbringen:

- Sportschuhe
- Sportkleidung bzw. Trainingsanzug
- Handtuch

9 Abende, Mi, 20:00 bis 21:00

Beginn: Mittwoch, 6. Oktober 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 33,00 €

Kurs-Nr: 031903

Bodytraining mit Fitness und Konditionsspiele - Für Männer

Kromphorn, Rainer

Fitnessstraining und Ballspiele

18 Abende, Mi, 19:15 bis 20:30

Beginn: Mittwoch, 22. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 18 Personen
min. 10 Personen

Gymnasium-Turnhalle (beim Spohnschlössle) Gebühr 66,00 €

Kurs-Nr: 031904

Funktionelle Gymnastik mit Musik - Für Frauen

Purschke-Fehr, Gundula

Inhalte:

- Schonender, aber intensiver Konditionsteil
- Stretching
- Kräftigung
- Problemzonentraining
- Wirbelsäulengymnastik
- Lockerungs- und Entspannungsübungen

Ein ganzheitliches Körpertraining, um Wohlbefinden und Fitness zu steigern. Bei guter Witterung kann die Übungsstunde ins Freie verlegt werden.

12 Abende, Di, 17:30 bis 18:30

Beginn: Dienstag, 21. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen
min. 8 Personen

Turnhalle im Welfengymnasium

Gebühr 48,00 €

Kurs-Nr: 031905

Fitnessgymnastik für Frauen

Weiß, Nicole

Ein ganzheitliches Körpertraining, um Wohlbefinden und Fitness zu steigern. Die Stunde beginnt mit einem schonenden, aber intensiven Konditionsteil. Kräftigung der Bauch-, Bein- und Rückenmuskulatur.

Mit Dehn- und Lockerungsübungen lassen wir die Stunde ausklingen.

Bitte eine Matte mitbringen.

15 Abende, Do, 19:45 bis 20:45

Beginn: Donnerstag, 23. Sept. 2010

Teilnehmerzahl: max. 25 Personen
min. 8 Personen

Neuwiesenschule, Turnhalle

Gebühr 59,00 €

Beckenbodengymnastik

Kurs-Nr: 032201

Den Beckenboden neu entdecken - Einführung

Weinhold-Briel, Kristina

Ein "Kennenlernseminar" für Frauen mit Beckenbodenproblemen, aber auch für Frauen, die erst gar keine bekommen wollen.

Sowohl in der eigenen Wahrnehmung als auch in der Medizin ist der Beckenboden leider immer noch eine vernachlässigte Körperzone.

Dabei hat er nicht nur eine "tragende Rolle" für die Beckenorgane (die meistens erst auffällt, wenn Inkontinenzprobleme anfangen), sondern auch für den Rücken! Ebenso eine wichtige Funktion in der Sexualität. Durch die Belastung von Schwangerschaften, Geburten und hormoneller Veränderung in den Wechseljahren sind fast alle Frauen von einer Beckenbodenschwäche betroffen. Inhalte dieses Abends sind:

- Anatomie des Beckenbodens und Ursachen einer Beckenbodenschwäche
- Erstes Kennen lernen der drei Schichten des Beckenbodens
- Beckenbodenbelastungen im Alltag

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

1 Abend, Do, 19:30 bis 21:45

Termin: Donnerstag, 14. Oktober 2010

Teilnehmerzahl: max. 14 Personen
min. 7 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 11,00 €

Vormittagskurs

Kurs-Nr: 032202

Beckenboden und Yoga - kraftvolle Muskeln für mehr Lebensfreude, Leichtigkeit und Stabilität

Bandlow, Birgit

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke.

In der Kursgebühr ist ein Mietanteil enthalten.

10 Vormittage, Mi, 8:30 bis 10:00

Beginn: Mittwoch, 22. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 7 Personen

Kursort: 'Yoga und ganzheitliche Therapie', Am Goetheplatz 2 (Hochhaus, 2. OG), 88214 Ravensburg

Gebühr 79,00 €

Vormittagskurs

Kurs-Nr: 032203

Beckenboden und Yoga - kraftvolle Muskeln für mehr Lebensfreude, Leichtigkeit und Stabilität

Bandlow, Birgit

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung und eine Decke.

In der Kursgebühr ist ein Mietanteil enthalten.

Kursort: 'Yoga und ganzheitliche Therapie', Am Goetheplatz 2 (Hochhaus, 2. OG), 88214 Ravensburg

5 Vormittage, Mi, 8:30 bis 10:00

Beginn: Mittwoch, 12. Januar 2011

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 7 Personen

Kursort: 'Yoga und ganzheitliche Therapie', Am Goetheplatz 2 (Hochhaus, 2. OG), 88214 Ravensburg

Gebühr 40,00 €

Seniorengymnastik

Kurs-Nr: 032301

Senioren-Gymnastik am Vormittag

Dieterle, Gretl

"Wer rastet, der rostet" - Gymnastik für Damen und Herren ab 60 Jahre
Gymnastikübungen zur Erhaltung der

Bewegungsfähigkeit und zur Kreislaufkräftigung, Entspannungs- und Atemübungen.

Bitte Trainingshose und Turnschuhe mitbringen.

15 Vormittage, Mi, 8:55 bis 9:55

Beginn: Mittwoch, 22. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen
min. 7 Personen

Gymnasium-Turnhalle (beim Spohnschlössle) Gebühr 58,00 €
Gebühr bereits ermäßigt

Vormittagskurs

Kurs-Nr: 032302

Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Ältere (65-90 Jahre)

NN.

Der Kurs richtet sich an alle, die fit und aktiv bleiben möchten und beinhaltet u. a. gezielte Bewegungsförderung, Sturzprophylaxe, Gymnastik, Kraft-Balance-Training, Herz-Kreislauf-Training.

Bitte Matte, Sportbekleidung und Getränk mitbringen.

Die Dozentin ist Übungsleiter C und DTB-Kursleiterin für Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige.

8 Vormittage, Do, 8:50 bis 9:50

Beginn: Do, 23. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen
min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5

Gebühr 28,00 €
Gebühr bereits ermäßigt

Sturzprophylaxe

Nachmittagskurs

Kurs-Nr: 032601

Sturzprophylaxe – Das Anti-Sturz-Training

Ganzmann, Tobias

Bereitet Ihnen das Treppensteigen oder der Ausstieg aus der Badewanne Schwierigkeiten? Fühlen Sie sich beim Gehen in Menschenmassen oder in fremder Umgebung noch sicher?

Jeder dritte Mensch über 65 Jahre stürzt mindestens einmal pro Jahr. Diesen Beeinträchtigungen wollen wir mit gezieltem Training entgegenwirken. Vorsorge ist möglich!

Unsere Kursziele sind:

- Verbesserung der Kraft und Stabilität
- Steigerung des Balance- und Sicherheitsgefühls
- Erlangen von Handlungskompetenz als sicheres Verhalten im Alltag
- Erkennen von Sturzrisiken
- Wiedererlangen von Selbstvertrauen und Bewegungsfreude

Zusätzlich erarbeiten wir zusammen ein Übungsprogramm für zuhause, damit Sie nach dem Kurs in der Lage sind, die Übungen alleine durchzuführen.

Bitte mitbringen:

- Sportkleidung
- Sportschuhe
- Handtuch
- Getränk

Der Dozent ist Sporttherapeut, Rückenschullehrer (KddR) und Diplom Sportmanager.

10 Nachmittage, Mo, 14:30 bis 15:30

Beginn: Montag, 4. Oktober 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 48,00 €
Gebühr bereits ermäßigt

Reaktiv (XCO®)-Walking

Kurs-Nr: 032801

Reaktiv (XCO®)-Walking – Anfänger und Fortgeschrittene

Paul, Diana

Ein neuer Sporttrend!

XCO-Trainer® sind mit Granulat gefüllte Aluminiumzylinder, die in den Händen mitgeführt werden. Das Granulat wird als Schwungmasse verwendet, was die Gelenke schont.

Wir werden - bei jedem Wetter - durch den Wald walken und mehrmals eine kleine Walking-Pause als Übungseinheit für die Arm- und Brustmuskulatur nutzen. Die Technik ist leicht erlernbar und auch für Einsteiger mit wenig Kondition geeignet - wir richten uns beim Tempo nach Ihnen!

Wichtig ist gutes Schuhwerk (Laufschuhe) und evtl. dünne Handschuhe.

In der Kursgebühr ist die Leihgebühr von 6.- € für die XCOs® enthalten.

Die Dozentin ist Reaktiv-Walking-Instructor.

5 Abende, Mo, 18:45 bis 19:45

Beginn: Montag, 20. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 7 Personen

Treffpunkt:

Wald-Kinderspielplatz Vogelhäusle Ravensburg-Weststadt (Einfahrt gegenüber der Shell-Tankstelle)

Gebühr 26,00 €

Kurs-Nr: 032802

Reaktiv (XCO®)-Walking – Anfänger und Fortgeschrittene

Paul, Diana

Spitzensportler aus vielen verschiedenen Sportarten intensivieren ihre Trainingseinheiten durch den Einsatz der sog. XCOs®.

Wir werden - bei jedem Wetter - durch

den Wald walken und mehrmals eine kleine Walking-Pause als Übungseinheit für die Arm- und Brustmuskulatur nutzen. Wenn Sie Lust haben, können wir auch eine XCO-Running Sequenz einbauen.

In der Kursgebühr ist die Leihgebühr von 6.- € für die XCOs® enthalten.

Wichtig ist gutes Schuhwerk (Laufschuhe) und evtl. dünne Handschuhe. Die Dozentin ist Reaktiv-Walking-Instructor.

5 Abende, Mo, 16:30 bis 17:30

Beginn: Montag, 25. Oktober 2010

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 7 Personen

Treffpunkt: Wald-Kinderspielplatz Vogelhäusle Ravensburg-Weststadt (Einfahrt gegenüber der Shell-Tankstelle) Gebühr 26,00 €

Kurs-Nr: 032803

Reaktiv (XCO®)-Walking – Anfänger und Fortgeschrittene

Paul, Diana

Text s. 032801

Wichtig ist gutes Schuhwerk (Laufschuhe) und evtl. dünne Handschuhe.

In der Kursgebühr ist die Leihgebühr von 6.- € für die XCOs® enthalten.

Die Dozentin ist Reaktiv-Walking-Instructor.

5 Abende, Di, 17:00 bis 18:00

Beginn: Dienstag, 11. Januar 2011

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 7 Personen

Treffpunkt: Wald-Kinderspielplatz Vogelhäusle Ravensburg-Weststadt (Einfahrt gegenüber der Shell-Tankstelle) Gebühr 26,00 €

Kurs-Nr: 032805

Reaktiv (XCO®)-Walking – Anfänger und Fortgeschrittene

Paul, Diana

Text s. 032801

Wichtig ist gutes Schuhwerk (Laufschuhe) und evtl. dünne Handschuhe.

In der Kursgebühr ist die Leihgebühr von 6.- € für die XCOs® enthalten.

5 Abende, Mo, 17:30 bis 18:30

Beginn: Montag, 20. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 7 Personen

Die Dozentin ist Reaktiv-Walking-Instructor.

Treffpunkt: P+R Parkplatz Bahnübergang Weißenau (unter der Brücke)

Gebühr 26,00 €

Kurs-Nr: 032806

Reaktiv (XCO®)-Walking – Anfänger und Fortgeschrittene

Paul, Diana

Text s. 032801

Wichtig ist gutes Schuhwerk (Laufschuhe) und evtl. dünne Handschuhe.

In der Kursgebühr ist die Leihgebühr von 6.- € für die XCOs® enthalten.

Die Dozentin ist Reaktiv-Walking-Instructor.

5 Abende, Fr, 16:30 bis 17:30

Beginn: Freitag, 29. Oktober 2010

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 7 Personen

Treffpunkt: P+R Parkplatz Bahnübergang Weißenau (unter der Brücke)

Gebühr 26,00 €

Kurs-Nr: 032807

Reaktiv (XCO®)-Walking – Anfänger und Fortgeschrittene

Paul, Diana

Text s. 032801

Wichtig ist gutes Schuhwerk (Laufschuhe) und evtl. dünne Handschuhe.

In der Kursgebühr ist die Leihgebühr von 6.- € für die XCOs® enthalten.

Die Dozentin ist Reaktiv-Walking-Instructor.

5 Abende, Fr, 17:00 bis 18:00

Beginn: Freitag, 14. Januar 2011

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 7 Personen

Treffpunkt: P+R Parkplatz Bahnübergang Weißenau (unter der Brücke)

Gebühr 26,00 €

Bogenschießen

Kurs-Nr: 032901

Bogenschießen für Anfänger

Tomasini, Rüdiger

An diesem Kurs können nur Personen teilnehmen, die mindestens 14 Jahre alt sind.

Der Kurs wird in Kooperation mit der VHS Ravensburg, der Schützengilde Ravensburg und den Kyffhäuser-Sportschützen Weingarten durchgeführt. Bitte bringen Sie bequeme, nicht zu weiße Kleidung sowie Turnschuhe mit. Die Ausrüstung wird gestellt. In der Gebühr sind 20,- € Leihgebühr für die Ausrüstung und Miete enthalten.

10 Abende, Mo, 20:00 bis 21:30

Beginn: Montag, 8. November 2010

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 8 Personen

Bogenhalle Ravensburg, Höl 38

Gebühr 80,00 €

Gebührenermäßigung entfällt

Mama- und Baby-Fitness

Nachmittagskurs

Kurs-Nr: 033201

Fit und schlank - Für Mütter mit 4 bis 8 Monate alten Babys

Lukoschek, Nicole

Dieser Kurs besteht aus einer leichten Fitnessgymnastik. Die Bauch-, Beckenboden-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur wird durch gezielte Kräftigungsübungen in Form gebracht.

Ihr Baby wird in die Übungen mit einbezogen. Für die Mütter bleibt genügend Zeit zum Austausch über ihre veränderte Lebenssituation.

Bitte mitbringen: Isomatte für die Mutter, Decke für das Baby.

Die Kursgebühr ist für eine Mutter mit Baby berechnet.

8 Nachmittage, Mi, 14:30 bis 15:15

Beginn: Mittwoch, 22. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5

Gebühr 26,00 €

Tanz und Ballett für Kinder

Nachmittagskurs

Kurs-Nr: 033401

Kreativer Kindertanz – ein Weg zum Ballett für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Goldmann, Norbert

Geschichten, Musik und tänzerisches Spiel wecken die kindliche Kreativität und sind der erste Schritt zur Ballettausbildung.

Mit dem Programm dieses Kurses wird Schüchternheit abgebaut, Selbstständigkeit, Kontaktfreude und eine gute Körperhaltung gefördert.

10 Nachmittage, Mo, 15:00 bis 16:00

Beginn: Montag, 20. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5

Gebühr 34,00 €

Gebühr bereits ermäßigt

Nachmittagskurs

Kurs-Nr: 033402

Ballett und Tanz zum Schnuppern für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Goldmann, Norbert

Dieses Lehrprogramm basiert auf einer gesunden und korrekten Ausführung von Bewegungsabläufen, steht für Fitness und schult Koordination, Körperbewusstsein und Ausdrucksvermögen. Die Grundlage ist das Ballettprogramm der Königlichen Tanzakademie London und Folkloretanz. Während dem Kurs werden ein Balletttanz und ein Folkloretanz einstudiert.

Für Mädchen und Jungen von 8 bis 12 Jahren.

10 Nachmittage, Mo, 16:15 bis 17:15

Beginn: Montag, 20. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5

Gebühr 34,00 €

Gebühr bereits ermäßigt

Nachmittagskurs

Kurs-Nr: 033403

Fit Kid's - Tanzen und Fitness (für Kinder von 5 bis 8 Jahren)

Lukoschek, Nicole

Ein bunter Mix aus verschiedenen Tanzrichtungen (Jazz, HipHop), Fitnessgymnastik und Kinderdisco.

Motorik, Kondition und Haltungsaufbau werden gefördert.

Bitte Sportbekleidung und Getränk mitbringen.

Die Dozentin ist Jazz-Tanz-Pädagogin, Fit-Kid's-Instruktor und fortgebildet in Hip Hop.

8 Nachmittage, Mi, 15:15 bis 16:00

Beginn: Mittwoch, 22. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5

Gebühr 24,00 €

Gebühr bereits ermäßigt

Nachmittagskurs

Kurs-Nr: 033404

Fit Teen's - Tanzen und Fitness (für Kinder von 9 bis 13 Jahren)

Lukoschek, Nicole

Ein Mix aus verschiedenen Tanzstilen und Dance Aerobic. Natürlich kommen Fitness und BBP (BauchBeinePo) auch nicht zu kurz.

Außerdem wird eine kleine Choreographie eingeübt.

Bitte Sportbekleidung und Getränk mitbringen.

Die Dozentin ist Jazz-Tanz-Pädagogin, Fit-Kid's-Instruktor und fortgebildet in Hip Hop.

8 Nachmittage, Mi, 16:00 bis 16:45

Beginn: Mittwoch, 22. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5

Gebühr 24,00 €

Gebühr bereits ermäßigt

Um das Zustandekommen der Kurse zu gewährleisten, wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten. Anmeldeformulare ab S. 11

Tanz für Erwachsene

Kurs-Nr: 033405

Kreistänze und meditativer Tanz

Matuschek, Marion

Längst verschüttetes Wissen liegt in der Symbolik der Reigen- und Kreistänze verborgen. Es ist für uns ein Geschenk, auf diese Weise an dem Reichtum der Kulturen und Völker teilhaben zu dürfen. Tanzend um eine Mitte finden wir Ruhe und Entspannung.

Kursspezifische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

8 Abende, Mo, 17:45 bis 19:15

Termine: 20. Sept., 4./18. Okt., 15./29.

Nov., 13. Dez. 2010, 17./31. Jan. 2011

Teilnehmerzahl: max. 16 Personen

min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 45,00 €

Vormittagskurs

Kurs-Nr: 033406

Kreistänze im Jahreslauf

Matuschek, Marion

Kursinhalte:

- das Erleben der Jahreszeiten und Jahresfeste im Tanz
- Bräuche, Sinnbilder und Mythen verschiedener Völker und Kulturen
- traditionelle Tänze, lyrische Texte
- der Tanz als Ausdruck der Freude und als Mittel der Heilung

Bitte Schuhe mit glatter Sohle oder Socken mitbringen.

Kursspezifische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

14 Vormittage, Do, 10:00 bis 11:30

Beginn:

Donnerstag, 23. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 16 Personen

min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 79,00 €

Kurs-Nr: 033407

Orientalischer Tanz –

Anfängerinnen

Lehner, Anke

Der orientalische Tanz ist ein sehr ursprünglicher Tanz. Er bezaubert durch seine Erdverbundenheit und gleichzeitige Geschmeidigkeit. Die Frauen schätzen ihn, da er zu mehr Wohlbefinden und zu einer positiven Einstellung dem Körper gegenüber führt. Gleichzeitig trainiert das Tanzen den ganzen Körper auf sanfte Art und Weise.

In diesem Kurs werden Sie wichtige Grundkenntnisse und die Elementarbewegungen des orientalischen Tanzes kennen lernen und diese in einer Choreographie umsetzen.

Bitte bequeme Kleidung, evtl. Tuch für die Hüfte und Gymnastikschuhe mitbringen.

10 Abende, Di, 18:00 bis 19:15

Beginn: Dienstag, 21. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 49,00 €

Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr: 033408

Orientalischer Tanz –

Anfängerinnen

Lehner, Anke

Bitte bequeme Kleidung, evtl. Tuch für die Hüfte und Gymnastikschuhe mitbringen.

10 Abende, Mi, 18:00 bis 19:15

Beginn: Mittwoch, 22. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 49,00 €

Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr: 033409

Orientalischer Tanz - Für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen

Lehner, Anke

In diesem Kurs werden wir bereits Erlerntes vertiefen und festigen, Neues kennen lernen und gemeinsam eine Choreographie erarbeiten.

10 Abende, Di, 19:15 bis 20:30

Beginn: Dienstag, 21. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 49,00 €

Gebührenermäßigung entfällt

Kurs-Nr: 033410

Orientalischer Tanz - Fortführung

Bentele, Sandra

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmerinnen, die die Grundtechniken des Orientalischen Tanzes gut beherrschen. Wir erlernen einen Tanzchoreographie.

10 Abende, Di, 19:15 bis 20:30

Beginn: Dienstag, 21. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 49,00 €

Kurs-Nr: 033411

Linedance - Schnupperkurs

Ohlinger, Uschi

"Get-in-Line" ist die Aufforderung zu den American Line- & Western-Dances, die wir zu rockiger Country-Musik, aber auch zu aktuellen Hits tanzen.

Alle Teilnehmer stellen sich in einer Linie auf und tanzen die vorgezeigten Schritte, die sich mehrmals wiederholen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte leichte Sportschuhe mitbringen.

6 Abende, Mo, 19:00 bis 20:30

Beginn: Montag, 20. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 16 Personen

min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 36,00 €

Wochenendkurs

Kurs-Nr: 033412

Salsa - Anfänger-Workshop

Winter, Martina

Salsa ist die mitreißende Musik aus Kuba, die mit ihrem heißen Rhythmus immer mehr Tänzer und Tänzerinnen begeistert.

Dieser körperbetonte Tanz hebt auf das Rhythmusgefühl ab und setzt sich aus Paarfikuren und Schrittkombinationen zusammen. Diese werden systematisch, Schritt für Schritt, vorgemacht und erklärt.

Das Ganze wird dann in lockerer Atmosphäre und mit viel Spaß geübt.

Der unterrichtete Salsatanz enthält Elemente aus Kuba, Puerto Rico und New York und harmoniert deshalb mit allen gängigen Salsa-Stilrichtungen.

Grundkenntnisse im Salsatanzen sind nicht erforderlich.

Bitte unbedingt paarweise anmelden.

1 Sa, 14:00 bis 17:00 u.

1 So., 14:00 bis 17:00

Termine:

23./24. Oktober 2010

Teilnehmerzahl: max. 18 Personen

min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 27,00 €

Wochenendkurs

Kurs-Nr: 033413

Die Heilkraft der Mythen im Tanz erleben

Matuschek, Marion

Mythen und alte Ritualtänze verschiedener Kulturen sowie meditative Kreistänze sollen uns an Quellen unserer Kraft bringen.

Längst verschüttetes Wissen bekommt im Tanz wieder neue Lebendigkeit und Aktualität. Mythen von Göttinnen sind Urbilder, die sinnstiftend und kraftpendend wirken.

Bitte bequeme Kleidung und Schuhe, sowie etwas für die gemeinsame Kaffeepause mitbringen.

1 Sa, 13:00 bis 15:00 u. 15:30 bis 18:00

Termin:

Samstag, 11. Dezember 2010

Teilnehmerzahl: max. 16 Personen

min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 18,00 €

Wochenendkurs

Kurs-Nr: 033414

Samba nopé - Workshop

Puhr, Mariluci Neri David

Im Samba nopé Workshop wird der populärste brasilianische Tanzstil präsentiert. Der Samba des brasilianischen Karnevals steht für Energie, Lebensfreude und Lebendigkeit.

Wir werden die Grundschriffe des Samba no pé erst einzeln üben und dann in der Choreografie zusammen setzen. Die pulsierende brasilianische Musik wird uns dabei begleiten und ein Wochenende voller Spaß, Musik, Bewegung und Aktion ist garantiert.

Lassen Sie sich vom Samba begeistern! Keine Paartanz- oder Tanzkenntnisse erforderlich. Bitte tragen Sie möglichst eng anliegende Trainingskleidung.

1 Sa, 14:00 bis 17:00

1 So, 14:00 bis 17:00

Termine: 16./17. Oktober 2010

Teilnehmerzahl: max. 18 Personen
min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 27,00 €

Work-Life Balance

Wochenendkurs

Kurs-Nr: 034001

Working Mum

Lachenmayer, Eva

Die vielseitigen Belastungen im Alltag sorgen dafür, dass viele Mütter für sich selbst keine Zeit mehr finden.

An zwei Treffen lernen Frauen, wie sie die Anforderungen leichter meistern und für sich kleine Inseln in den Alltag einbauen können, um Kraft zu tanken.

Dabei sollen theoretisches Wissen (Kommunikationsmodelle, Coaching-Übungen und Stressmanagement) und praktische Übungen, wie Atem- und Entspannungstechniken unterstützen. Miteinander ins Gespräch zukommen, ist uns wichtig.

Materialkosten ca. 2.- € extra
(nicht in der Kursgebühr enthalten)

Die Dozentin ist zertifizierter LifeBalanceCoach.

2 Sa, 9:00 bis 12:00

Termine: 9. und 23. Oktober 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 21,00 €

Das gesamte Angebot der VHS Ravensburg finden Sie auch im Internet unter www.vhs-rv.de.

Wochenendkurs

Kurs-Nr: 034002

Auszeit für Frauen

Müller-Hunger, Melanie

Den Alltag unterbrechend wollen wir durch Bewegungsimpulse, einfache Kreistänze, freies Tanzen und Entspannungsübungen Kraft schöpfen und uns lebendig fühlen.

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und eine Decke.

2 Vormittage, Sa, 9:30 bis 12:00

Termine: 13./20. November 2010

Teilnehmerzahl: max. 14 Personen
min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 19,00 €

Gesundheit, Wohlbefinden und Zufriedenheit

Kurs-Nr: 034003

Gesund durch Farben

Jetter, Brigitte

Seminar-Serie: Wohlbefinden durch Farben, Haltung, Sprache, Fantasie und Kommunikation Jeder Abend kann /muss einzeln gebucht werden.

Bewusst eingesetzt haben sie Einfluss auf unser Wohlbefinden und bieten die Möglichkeit, im Alltag kostengünstig und mit wenig Aufwand die Gesundheit zu unterstützen. Außerdem fördern diese Dinge unsere Achtsamkeit, entfalten unsere Persönlichkeit und stärken das Selbstbewusstsein. Wir erfahren Hintergrundwissen, tauschen Erfahrungen aus und machen kleine Übungen.

Gesund durch Farben Farben können im Alltag bewusst wahrgenommen und eingesetzt werden. Sie stimulieren, bewegen und beruhigen unser Nervensystem. Es wird Grundwissen vermittelt, wie Farben wirken und wo sie gesundheitsfördernd eingesetzt werden können. Lieblingsfarben spiegeln unsere Persönlichkeit. Als Gebrauchsgegenstände oder Kleidung können wir Veränderung herbeiführen.

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

1 Fr, 19:30 bis 21:30

Termin: Freitag, 8. Oktober 2010

Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 11,00 €

Kurs-Nr: 034004

Gesund durch Sprache

Jetter, Brigitte

Übernommene Lebenseinstellung, eigene Erfahrung und unser Personenkreis bestimmen unsere Sprache mit. Denken und Reden wirkt auf Muskulatur und Seele.

Positive Äußerungen können sich stärkend auswirken auf unser Immunsystem und Selbstbewusstsein und wir nehmen Einfluss auf unsere Muskelspannung. Alte Botschaften, die unsere Entfaltung blockieren, können durch freimachende Sätze ausgetauscht werden. Im Umgang mit anderen können so neue Erfahrungen gemacht werden.

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

1 Fr, 19:30 bis 21:30

Termin: Freitag, 22. Oktober 2010

Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 11,00 €

Kurs-Nr: 034005

Gesund durch Haltung

Jetter, Brigitte

Innere und äußere Haltung wirken auf Muskulatur, Seele und Verstand. Unbewusst antrainierte Haltung kann durch bewusste Übung ersetzt werden. So wird der Körper besser durchblutet und beeinflusst ebenso Denken und Fühlen.

Unsere übliche Sitz- und Stehhaltung sagt uns viel, wer wir sind. Wir ärgern uns über unerreichte Ziele. Wir üben eine neue Haltung und beobachten, wie wir anders wahrgenommen werden.

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

1 Abend, 19:30 bis 21:30

Termin: Donnerstag, 14. Oktober 2010

Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 11,00 €

Kurs-Nr: 034006

Gesund durch Fantasie

Jetter, Brigitte

Fantasievolle Selbstbeeinflussung wirkt aufs Gehirn wie eine echte Erfahrung. Bilder von Urlaubsorten oder die Vorstellung eines guten Essens löst in uns körperliche Reaktionen aus. Was in der Werbung und im Kinderspiel funktioniert, kann ebenso zur Gesundheitsförderung angewendet werden.

Grundlagen werden vermittelt und praktische Übungen für den Alltag ausprobiert. Wir finden für jeden das passende Bild, um Befindlichkeitsstörungen zu mildern oder eine Hilfe für schwierige Situationen.

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

1 Abend, 19:30 bis 21:30

Termin: Donnerstag, 28. Oktober 2010

Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 11,00 €

Kurs-Nr: 034007

Gesund durch Kommunikation

Jetter, Brigitte

Austausch mit anderen aber auch die Kommunikation mit sich selbst fördern Selbstwahrnehmung, Selbstannahme, Selbstvertrauen und Selbstliebe. Diese sind die starke Basis unseres Lebens. Im Besonderen die Organkommunikation fördert auf emotionaler Ebene Abbau von Stress.

In der Stille können Wahrnehmungen gemacht werden. Durch Zuwendung und Zuspruch wird Stärkung erlebt. Ein achtsamer Umgang mit sich selbst kann so eingeübt werden.

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

1 Fr, 19:30 bis 21:30

Termin: Freitag, 12. November 2010

Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 11,00 €

Kurs-Nr: 034008

Arbeit ist das halbe Leben – Vom Genießen

Jetter, Brigitte

Ausstieg aus dem Leistungsdruck, rechtzeitig Pause machen, das Denken lassen und für ein paar Momente in Gedanken Urlaub machen, Wut und Ärger ablegen und wieder konzentriert sein können, Verspannungen des Körpers abbauen.

Entspannungstechniken lernen und in den Alltag integrieren.

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

1 Abend, Do, 19:30 bis 21:30

Termin: Donnerstag, 18. Nov. 2010

Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 11,00 €

Kurs-Nr: 034009

Liebe geht durch den Magen - vom Satt- und Zufriedensein

Jetter, Brigitte

Essen als Ersatz für Zuwendung, Kaufen als Selbstbefriedigung, was bin ich für ein Typ in Ruhe und im Stress? Meinen eigenen Diätplan der Zufriedenheit finden.

Nahrungsaufnahme auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene.

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

1 Fr, 19:30 bis 21:30

Termin: Freitag, 26. November 2010

Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 11,00 €

Massagetechniken

Vormittagskurs

Kurs-Nr: 034201

Kindermassage für ein 3- bis 5jähriges Kind und Mutter/Vater

Sachs, Ingrid Mathilde

Berührung mit Respekt-eine besondere Philosophie. Schenken Sie sich und Ihrem Kind Aufmerksamkeit, Entspannung. Annahme, Vertrauen und Wertschätzung sowie viel Freude für zuhause und Anregung für alle Sinne. Bei jedem Treffen erlernen Sie einen neuen Teil der Massage, bei der es sich um eine sanfte Streichmassage handelt. Sie massieren Ihr Kind selbst, wenn es zugestimmt hat.

Kursinhalt:

1. Kurseinheit:

Infostunde für Mütter/Väter (ohne Kinder): was kann die Kindermassage bewirken? Warum Kindermassage? Gegenseitiges Kennenlernen und Fragestunde

2.-6. Kurseinheit: Begrüßung, Spiele zur Auflockerung und Bewegung zum ankommen; Ruhenspiel oder Stille Übung; Kindermassage; Austausch und Verabschiedung

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, 3 Handtücher oder 1 Badetuch, 2 normale Handtücher, Kuscheltier fürs Kind, eventuell für die Kinder Getränk und Obst/Vesper, da die Kinder nach der Massage oft hungrig und durstig sind.

Materialkosten ca. 2.- € extra (nicht in der Kursgebühr enthalten).

Die Kursgebühr ist für ein Elternteil mit einem Kind berechnet. In der Kursgebühr ist ein Mietanteil enthalten.

6 Vormittage, Mi, 9:00 bis 10:30

Beginn: Mittwoch, 6. Oktober 2010

Teilnehmerzahl: max. 8 Personen

Grüner-Turm-Str. 16, 88212 RV

Gebühr 48,00 €

Gebühr bereits ermäßigt

Vormittagskurs

Kurs-Nr: 034202

Kindermassage für ein 6- bis 9jähriges Kind und Mutter / Vater

Sachs, Ingrid Mathilde

Text s. 034201

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, 3 Handtücher oder 1 Badetuch, 2 normale Handtücher, Kuscheltier fürs Kind, eventuell für die Kinder Getränk und Obst/Vesper, da die Kinder nach der Massage oft hungrig und durstig sind.

Materialkosten ca. 2.- € extra (nicht in der Kursgebühr enthalten).

Die Kursgebühr ist für ein Elternteil mit einem Kind berechnet.

In der Kursgebühr ist ein Mietanteil enthalten.

6 Nachmittage, Mi, 15:00 bis 16:30

Beginn: Mittwoch, 6. Oktober 2010

Teilnehmerzahl: max. 8 Personen

Grüner-Turm-Str. 16, 88212 RV

Gebühr 48,00 €

Gebühr bereits ermäßigt

Nachmittagskurs

Kurs-Nr: 034203

Massage für ein 10- bis 14jähriges Kind / Jugendliche(r) und Mutter / Vater

Sachs, Ingrid Mathilde

Berührung mit Respekt-eine besondere Philosophie. Das gilt auch besonders für Kinder/Jugendliche in der (Vor)pubertät. Stress wird abgebaut, achtsame Kommunikation sowie Stärkung von gegenseitigem Vertrauen und Verständnis in der Familie wird gefördert.

Bei jedem Treffen erlernen Sie einen neuen Teil der Massage, bei der es sich um eine sanfte Streichmassage handelt. Sie massieren Ihre Tochter/Sohn selbst.

Kursinhalt:

1. Kurseinheit:

Infostunde für Mütter/Väter mit Kindern/Jugendlichen: warum Massage und was bewirkt sie? Gegenseitiges Kennenlernen und Fragestunde

2.-6. Kurseinheit:

Begrüßung, Übungen zur Auflockerung und Bewegung zum ankommen mit oder ohne Musik, Elemente aus der Tanztherapie; Ruhe oder Stille Übung zum Stärken der Sinne; Massage; Austausch und Verabschiedung

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, 3 Handtücher oder 1 Badetuch, 2 normale Handtücher, warme Socken und Decke; eventuell für die Kinder /Jugendlichen Getränk und Obst

Materialkosten ca. 2.- € extra (nicht in der Kursgebühr enthalten).

Die Kursgebühr ist für ein Elternteil mit einem Kind berechnet.

In der Kursgebühr ist ein Mietanteil enthalten.

6 Nachmittage, Di, 17:00 bis 18:30

Beginn: Dienstag, 5. Oktober 2010

Teilnehmerzahl: max. 8 Personen

Grüner-Turm-Str. 16, 88212 RV

Gebühr 48,00 €

Gebühr bereits ermäßigt

Krankenkassenzuschuss möglich?

Einige gesetzlichen **Krankenkassen fördern** unter bestimmten Bedingungen die **Teilnahme an Gesundheitskursen**.

Dies betrifft Kurse aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Suchtmittelkonsum.

Bitte fragen Sie **vor der Anmeldung** bei Ihrer Krankenkasse nach **Allein die Krankenkassen entscheiden** – abhängig von der Qualifikation des Kursleiters und den Kursinhalten – darüber, ob Ihre Teilnahme bezuschusst wird.

Dies hängt u. a. auch von ihrer regelmäßigen Teilnahme am Kurs ab. Wir bescheinigen Ihnen diese gerne, wenn Sie an 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

Mit dieser Bescheinigung können Sie nach Ende des Kurses bei Ihrer Kasse einen Zuschuss beantragen.

Wochenendkurs

Kurs-Nr: 034206

Grundkenntnisse ganzheitlicher Massage

Kahlert, Barbara Maria

In diesem Kurs lernen Sie, sich gegenseitig einfache, wohltuende Massagen zu geben. Sie werden angeleitet, Teilmassagen an Kopf, Schulter, Armen, Bauch, Rücken, Beinen, Füßen und Händen durchzuführen. Außerdem erfahren Sie, wie man diese Massagen miteinander verbinden kann. Durch die Anwendung der verbundenen Massagen kann sich ein Gefühl von Einheit und Ganzheit einstellen.

Diese Massagen können Ihnen außerdem helfen, alte Verspannungen und Stress aufzulösen, so dass gebundene Lebenskraft wieder freier fließen kann. Sie erreichen durch diese Massagen insgesamt ein intensiveres Körpergefühl, was sich auch seelisch positiv auswirkt.

Nach dem Kurs sollten Sie in der Lage sein, sich gegenseitig durch eine solche ganzheitliche Massage zu größerem allgemeinem Wohlbefinden zu verhelfen.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- zwei Isomatten oder weiche Unterlage
- Bettlaken
- drei Decken
- zwei Handtücher
- Öl für die Massage
- kleine Zwischenmahlzeit und etwas zum Trinken

Vorkenntnisse in Massagetechniken nicht erforderlich.

Anmeldung nur für je zwei Personen (Massagepartner)
Bitte pro Person 1 Anmeldung. Die Gebühr versteht sich pro Person.

1 Tag, Sa, 9:00 bis 16:30

Termin: Samstag, 20. November 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 33,00 €

Studie belegt: VHS macht gesünder

„Lässt sich die Verbesserung der Gesundheit durch VHS Entspannungskurse wissenschaftlich belegen?“ lautet die zentrale Fragestellung einer Studie, die das **Uni-Klinikum Hamburg-Eppendorf** im Auftrag des Deutschen Volkshochschul-Verbandes und mit Förderung der im VdEK organisierten Ersatzkassen durchgeführt hat. Befragt wurden zu Kursbeginn, Kursende und nach 3 Monaten bundesweit über 1000 Teilnehmer/innen aus 132 Kursen (Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung).

Das Ergebnis: Die Kurse verbessern die Gesundheitsbezogene Lebensqualität und **vermindern psychische und körperliche Beschwerden signifikant**.

Die Verbesserung der Gesundheit trat bei Männern und Frauen, Anfängern und Fortgeschrittenen, Jüngeren und Älteren gleichermaßen ein und hielt selbst noch nach 3 Monaten an.

Wichtig für die positive Wirkung ist aber die regelmäßige Anwendung des Verfahrens.

Weitere Informationen zur Studie finden Sie unter www.dvv-vhs.de

Wochenendkurs

Kurs-Nr: 034207

Grundkenntnisse ganzheitlicher Massage

Kahlert, Barbara Maria

Text s. 034206

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- zwei Isomatten oder weiche Unterlage
- Bettlaken
- drei Decken
- zwei Handtücher
- Öl für die Massage
- kleine Zwischenmahlzeit und etwas zum Trinken

Vorkenntnisse in Massagetechniken nicht erforderlich.

Anmeldung nur für je zwei Personen (Massagepartner)

Bitte pro Person 1 Anmeldung. Die Gebühr von 33.- € gilt für eine Person.

1 So, 9:00 bis 16:30

Termin:

Sonntag, 21. November 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 33,00 €

Wochenendkurs

Kurs-Nr: 034208

Fussreflexzonenmassage

Trautmann-Maile, Frank

In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Körperzonen kennen, die am Fuß abgebildet sind. Der ganze menschliche Körper kann also über die Füße erreicht werden.

Die Fußreflexzonenmassage fördert die Selbstheilungskräfte, wirkt sehr entspannend und hat einen positiven Einfluss auf den gesamten Organismus.

Bitte großes Handtuch und Decke mitbringen.

Anmeldung nur für je zwei Personen (Massagepartner)

Bitte pro Person 1 Anmeldung. Die Gebühr versteht sich pro Person.

1 Sa, 9:00 bis 12:00 u. 13:00 bis 15:00

Termin: Samstag, 25. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 19,00 €

Wochenendkurs

Kurs-Nr: 034209

Fussreflexzonenmassage

Trautmann-Maile, Frank

Text s. 034209

Bitte großes Handtuch und Decke mitbringen.

Anmeldung nur für je zwei Personen (Massagepartner)

Bitte pro Person 1 Anmeldung. Die Gebühr versteht sich pro Person.

1 So, 9:00 bis 12:00 u. 13:00 bis 15:00

Termin: Sonntag, 10. Oktober 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 19,00 €

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Nur bei Kursänderungen und Kursausfall werden Sie benachrichtigt.

Wochenendkurs

Kurs-Nr: 034210

Tuina anmo - Massage

Trautmann-Maile, Frank

Tui na ist die wirkungsvolle Massage-technik der TCM und hat sich vor allem bei der Vorbeugung und Linderung von Beschwerden des Bewegungsapparates bewährt.

Tui bedeutet schieben und Na bedeutet greifen. Dabei wird die Massage mit Fingerkuppen, Handballen, Handflächen und Ellbogen ausgeführt.

In dem Kurs werden wir auf individuelle Wünsche eingehen z.B. Kopfschmerzen, Regelschmerzen, Rückenschmerzen etc.

Bitte großes Badetuch, Decke zum Zudecken und evtl. Bikinioberteil mitbringen. Bei freiem Rücken kann der Meridianverlauf besser gezeigt werden.

Vorkenntnisse in Massagetechniken nicht erforderlich.

Anmeldung nur für je zwei Personen (Massagepartner)

Bitte pro Person 1 Anmeldung.

Die Gebühr versteht sich pro Person.

3 Sa, 9:00 bis 12:00 u. 13:00 bis 15:00

Termine: 9./23. Okt. u. 13. Nov. 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 55,00 €

Wochenendkurs

Kurs-Nr: 034211

Tuina anmo - Massage

Trautmann-Maile, Frank

Text s. 034210

Vorkenntnisse in Massagetechniken nicht erforderlich.

Anmeldung nur für je zwei Personen (Massagepartner)

Bitte pro Person 1 Anmeldung.

Die Gebühr versteht sich pro Person.

3 So, 9:00 bis 12:00 u. 13:00 bis 15:00

Termine:

5. Dez. 2010, 16./ 23. Jan. 2011

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 55,00 €

Shiatsu

Kurs-Nr: 034212

Shiatsu - Grundkurs

Waldvogel, Bernhard

Traditionelle asiatische Akupressur und Meditation wird in der Shiatsu-Technik, japanisch "Fingerdruck", verbunden mit moderner Massage. Sie fühlen schon bald, wie frische Energie (Ki oder Chi

genannt) in den Meridianen (Energieleitbahnen) durch Ihren Körper strömt. Genießen Sie die heilende Kraft der Shiatsu-Hände in ihrer Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Durch die Aktivierung der Selbstheilungskräfte können Beschwerden wie Rückenschmerzen, Migräne, Nervosität oder Menstruationsbeschwerden gelindert werden. Entspannung und innere Ruhe lassen Sie ein neues und selbstverständliches Körpergefühl entdecken. In diesem Kurs lernen Sie eine einfache und wohltuende Behandlung anzuwenden. Er ist für Einzelpersonen und für Paare geeignet. Die Massage findet am bekleideten Körper statt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Isomatten und eine Wolldecke.

1 Sa, 10:00 bis 16:00

Termin: Samstag, 16. Oktober 2010

Teilnehmerzahl: max. 16 Personen
min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 25,00 €

Ayurveda

Kurs-Nr: 034301

Ayurvedische Partner-Fußmassage

Ricart, Waltraud

In der ayurvedischen Lehre, der "Wissenschaft vom langen und glücklichen Leben", spielen Ölanwendungen zur Harmonisierung und Energetisierung des Körpers eine wichtige Rolle.

Die ayurvedische Fußmassage beruhigt und entspannt besonders in stressigen Zeiten, ist wohltuend für Jung und Alt, sowie leicht zu erlernen.

Die Teilnehmer(innen) massieren sich gegenseitig und sollten "fußgesund" sein.

Schwangere werden gebeten, vor Kursbeginn ihren Arzt zu befragen.

Die Anmeldung kann deshalb nur paarweise erfolgen. Die Kursgebühr versteht sich pro Person.

Bitte mitbringen:

- bequeme und praktische Kleidung

- 3 Handtücher

- 1 Wolldecke (oder Isomatte)

- 1 kleines Kopfkissen

- 100 ml naturbelassenes biologisches Sesamöl (erhältlich in Naturkostläden und Reformhäusern, bitte kein geröstetes Öl mitbringen)

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

1 Abend, 19:00 bis 21:00

Termin: Montag, 27. September 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 11,00 €

Kurs-Nr: 034302

Der Ayurveda im täglichen Leben

Ricart, Waltraud

- 2 Termine

Mit Ayurveda, der indischen Philosophie und Erfahrungsheilkunde, verbindet man Wellness, Schönheit und Sinnlichkeit. Doch wer sein Leben nach dem Ayurveda ausrichten möchte, muss vieles mehr beachten, z. B. Tagesrhythmen, Ernährungsregeln, Reinigungsakturen, Geisteshaltung usw. Die Energiezentren des Körpers (Chakras) sollen in Balance gehalten werden. Mit entsprechenden Übungen, Heilkräutern und Aroma-Ölen gibt es wunderbare Möglichkeiten dazu. Wie Sie das selbst im Alltag praktizieren können, erfahren Sie in diesem Kurs.

Die Kosten für Arbeitsblätter, Kopien und ayurvedischen Tee in Höhe von 3.- € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen:

- Tasse

- Schreibutensilien

2 Abende, Mi, 19:00 bis 21:00

Termine: 13./ 20. Okt. 2010

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
min. 8 Personen

Obertorturm, Marktstraße

Gebühr 22,00 €

Kurs-Nr: 035001

Ayurvedischer Fastenkurs – Für Gesunde

Ricart, Waltraud

- 4 Termine

Ayurveda ist eine alte Philosophie und Erfahrungsheilkunde und hat ihren Ursprung in der vedischen Hochkultur Indiens.

Die hier angebotene Fastenkur wird mit Reis-, Getreidesuppen und Gewürzen durchgeführt. Neben der Gewichtsabnahme und Entschlackung bringen wir unsere Energiekräfte ins Gleichgewicht. In der Gruppengemeinschaft mit Erfahrungsaustausch und Entspannung, wie meditative Übungen mit der Klangschale und Heilströmen, werden die Fastentage zu einem schönen Erlebnis.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die gern neue Erfahrungen machen und auch Zeit zum Zubereiten der Fastensuppen haben. Außerdem werden zur Reinigung des Körpers Ölanwendungen sowohl äußerlich als auch innerlich nach genauer Anweisung selbständig durchgeführt.

Die Dozentin ist Fastenleiterin der Sebastian-Kneipp-Akademie und Kochbuchautorin.

Bitte Schreibzeug und Tasse mitbringen.

Kosten für Fastenplan, Arbeitsblätter und Tee (ca. 3.- €) sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

4 Termine:

Einführung: Do., 30. Sept. 2010

Fastenbeginn: Mo., 4. Okt. 2010

Restliche Termine:

Mi., 6. und Fr., 8. Okt. 2010

jeweils 19.30 bis 21.30 Uhr

Anmeldeschluss: 23. Sept. 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 41,00 €

Schüssler-Salze

Kurs-Nr: 034401

Schüssler-Salze und Behandlungsmöglichkeiten mit Schüssler-Salzen

Bach, Rita

Mineralien spielen eine wichtige Rolle in unserem Körper. Verschiedene Ursachen können zu einem Mangel an Mineralstoffen führen.

- Wie Mangelerscheinungen zustande kommen
 - Wie man diese Mangelerscheinungen erkennen kann
 - Welche Beschwerden sie verursachen können
 - Wie entsprechende Symptome mit Schüssler-Salzen behandelt werden können
 - Wie das Gleichgewicht im Körper wieder hergestellt werden kann
- sind Themen dieses Seminars.

1 Do, 19:00 bis 21:15

Termin:

Donnerstag, 11. Nov. 2010

Teilnehmerzahl: max. 16 Personen

min. 7 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5 Gebühr 11,00 €

Ernährung und Kochen

Wochenendkurs

Kurs-Nr: 035002

Weihnachtsbäckerei

Gempper, Maria

Heute wollen wir unsere Koch- und Backkünste auf die Probe stellen und Mama mal mit einem guten Essen überraschen.

Zum Essen sind die Mamas oder Omas ganz herzlich eingeladen (jeweils ab ca. 17.30 Uhr)!

Die Anmeldegebühr gilt für Vater oder Opa mit einem oder zwei Kindern, die vom Alter her in der Lage sein müssen, selbstständig am Unterricht teilzunehmen. Falls Sie ein zweites Kind mitbrin-

gen möchten, bitten wir dies telefonisch unter 0751-36199-11/-12 mitzuteilen.

In der Kursgebühr sind Lebensmittelkosten von 20.- € mit einberechnet; in dieser Summe sind auch die Lebensmittelkosten für Mama oder Oma enthalten.

Bitte mitbringen:

- Schürze
- Spüllappen
- Topflappen
- Geschirrtücher
- Klarsichthüllen für Rezepte
- evtl. Schüssel für Reste

1 Fr, 18:00 bis 22:00

1 Sa, 10:00 bis 13:00

Termine 19./26. März

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5, Küche, Zi. 0.1

Gebühr 39,00 €

Wochenendkurs

Kurs-Nr: 035003

Kochkurs für Männer

Fimpel, Petra

Wenn Männer kochen, schnippeln, brutzeln und probieren, dann reden sie zugleich miteinander und haben viel Spaß dabei!

Aus frischen Lebensmitteln kochen und backen wir pikante und süße Gerichte. Sie werden erstaunt sein, wie schnell man selber einfache und leckere Speisen zubereiten kann.

Bitte mitbringen:

- Restebehälter
- Geschirrtuch

Lebensmittel und Kopierkosten von ca.

14.- € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

2 Abende, Fr, 18:00 bis 21:30

Termine: 8./15. Okt. 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

min. 8 Personen

Grundschule Weißenau,

Bahnhofstr. 5/1

Gebühr 43,00 €

Wochenendkurs

Kurs-Nr: 035004

Kochkurs für Männer

Fimpel, Petra

Text s. 035003

Bitte mitbringen:

- Restebehälter
- Geschirrtuch

Lebensmittel und Kopierkosten von ca.

14.- € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

2 Abende, Fr, 18:00 bis 21:30

Termine: 26. Nov./ 3. Dez. 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen

Grundschule Weißenau,

Bahnhofstr. 5/1

Gebühr 43,00 €

Kurs-Nr: 035005

Die köstliche Ayurvedaküche für den Herbst und Winter

Ricart, Waltraud

In der ayurvedischen Kochkunst verbindet sich alte Heilkunde und Genuss.

Im Herbst und Winter, wenn das Luftelement (Vata) vorherrscht, soll der Körper mit entsprechender Nahrung im Gleichgewicht gehalten werden. Wir kochen vegetarische Speisen nach ayurvedischen Prinzipien für die neue Jahreszeit z.B. Süßkartoffeln in Kokossauce, Chutney, aromatische Dattel-Reispfanne. Für den Süßhunger gibt es ein köstliches Dessert.

Die wichtigsten Ernährungsgrundlagen des Ayurveda werden im Kurs vermittelt. Alle Nahrungsmittel sind naturbelassen und frisch. Spezielle Gewürze, hochwertige pflanzliche Öle und das traditionelle Ghee (indische Bratbutter) spielen eine wichtige Rolle. Das Ergebnis ist ein einzigartiges Geschmackserlebnis der Aromen.

Die Kosten für Lebensmittel und Kopien von ca. 12.- € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen:

- Schürze
- Geschirrtuch
- Restebehälter
- Schreibzeug
- Getränk (z.B. Rotwein)

Anmeldeschluss: Mo, 4. Okt. 2010

1 Di, 18:00 bis 21:30

Termin: Dienstag, 12. Oktober 2010

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

min. 8 Personen

VHS, Wilhelmstr. 5, Küche, Zi. 0.1

Gebühr 28,00 €

Kurs-Nr: 035006

Partysalate, Dippes und Chutney

Ricart, Waltraud

In diesem Kurs stehen verschiedene interessante Partysalate, Dippes, Chutney und Fladenbrot auf dem Programm. Den Abschluss bildet eine feine kleine Süßigkeit. Mit diesen tollen Ideen kann die nächste Party starten.

Bitte mitbringen:

- Geschirrtuch
- Schürze
- Vorratsbehälter
- Schreibzeug
- Getränk

Kosten für Lebensmittel und Kopien von ca. 10.- € sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss:
Dienstag, 12. Okt. 2010

1 Di, 18:00 bis 21:30
Termin: Dienstag, 19. Oktober 2010
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5, Küche, Zi. 0.1
Gebühr 26,00 €

Kurs-Nr: 035007
Schlemmerkochkurs
für Singles ab 55-65 Jahre

Ricart, Waltraud
Gemeinsam zaubern wir ein feines vegetarisches, herbstliches Schlemmermenü mit drei Gängen, das bestens zu einem guten Rotwein passt. Eingeladen sind koch- und kontaktfreudige Singles. Vorkenntnisse wären wünschenswert, aber auch Ungeübte sind willkommen, denn alle Rezepte sind unkompliziert. Freuen Sie sich auf einen kulinarischen und unterhaltsamen Nachmittag.

Die Kosten für Lebensmittel und Kopien von ca. 12€ sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen:
Geschirrtuch, Schürze, Vorratsbehälter, Schreibzeug, Getränke, z.B. Rotwein

Anmeldeschluss ist Mo, 20. Sept. 2010.
1 Sa, 15:30 bis 19:30
Termin: Samstag, 25. September 2010
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5, Küche, Zi. 0.1
Gebühr 31,00 €

Kurs-Nr: 035008
Asiatische Küche mit Ente

Li-Keppeler, Xiaohong
Gekocht wird eine selbstgemachte Shanghai Wan-tan-Suppe. Anschließend bereiten wir den 2. Gang mit knuspriger Pekingente und den 3. Gang mit einem süßsaurigen Gericht zu. Als Nachtisch gibt es flambierte Banane mit Vanilleeis.
Dieser Kochkurs ist auch gut geeignet für Männer.
Bitte Geschirrtücher und Vorratsgefäße für Reste mitbringen.

Lebensmittel- und Getränkekosten von 16.- € bereits in der Kursgebühr bereits enthalten.

1 Mi, 17:45 bis 21:30
Termin: Mittwoch, 20. Oktober 2010
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5, Küche, Zi. 0.1
Gebühr 35,00 €

Kurs-Nr: 035009
Asiatische Küche mit Fleisch

Li-Keppeler, Xiaohong
Wir kochen Peking-Suppe mit selbstgemachter Hühnerbrühe. Anschließend bereiten wir den 2. Gang: Rindfleisch mit frischem Gemüse und den 3. Gang: Hühnerfleisch mit frischem Gemüse zu. Als Nachspeise genießen wir gemeinsam in Kokosmilch gebratene Banane mit Honig.

Dieser Kochkurs ist auch gut geeignet für Männer.

Bitte Vorratsgefäße für evtl. Reste mitbringen.

Lebensmittel- und Getränkekosten von 13.- € bereits in der Kursgebühr enthalten.

1 Mi, 17:45 bis 21:30
Termin: Mittwoch, 17. November 2010
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5, Küche, Zi. 0.1
Gebühr 32,00 €

Kurs-Nr: 035010
Asiatische Küche mit Feuertopf

Li-Keppeler, Xiaohong
Wir lernen und genießen zusammen, wie man einen asiatischen Feuertopf zubereitet. Es ist ein schönes und gesundes Silvesteressen. Außerdem gibt es Shushi als Vorspeise und zum Dessert - durch Kokoscreame verfeinerten schwarzen Reispudding mit frischen Obst.

Die Teilnehmer müssen nicht viel schnippeln, es geht ums Lernen und Genießen. Dieser Kochkurs ist auch gut geeignet für Männer.

Bitte Geschirrtücher und Vorratsgefäße für Reste mit bringen.

In der Gebühr sind 15,- Euro Lebensmittel und Getränkekosten enthalten.

1 Mi, 17:45 bis 21:30
Termin: Mittwoch, 8. Dezember 2010
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
min. 8 Personen
VHS, Wilhelmstr. 5, Küche, Zi. 0.1
Gebühr 34,00 €

Das Geheimnis des Kaffees

Wochenendkurs
Kurs-Nr: 035201
Das Geheimnis der Kaffeebohne: Kaffee ist mehr als ein anregendes Getränk - es ist eine Philosophie
Oechsle, Jörg
Tauchen Sie ein in die Welt des Kaffeegenusses!

Kosten und genießen Sie die edelsten Kaffees. Erfahren Sie mehr über eines der begehrtesten Getränke unserer Zeit!

- Was macht gewisse Kaffees zur exklusiven Rarität?
- Wie bereitet man Kaffee und Espresso optimal zu?
- Wie wird Kaffee zu Hause am besten gelagert?
- Weshalb sind viele Espressi bekömmlicher als "normaler" Kaffee?

Antworten auf diese Fragen und viele andere mehr gibt Ihnen Herr Oechsle - Deutscher Röstmeister 2008.

Ergründen Sie mit ihm die Geheimnisse des zweitwichtigsten Handelsguts der Welt und nehmen Sie an einer Kaffeeverkostung unter professioneller Anleitung teil.

Entdecken Sie selbst die feinen Unterschiede der exklusivsten Kaffeesorten der Welt. Zum Beispiel ein milder Brazil Yellow Bourbon, ein nussig-schokoladiger Guatemala Antigua oder ein Nepal Mt. Everest Supreme, einer der seltensten Kaffees der Welt - genießen Sie die ganze Vielfalt erlesener Geschmacksnuancen und wählen Sie Ihren Favoriten.

In der Kursgebühr sind Materialkosten von 1.- € bereits enthalten.

Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

1 Fr, 18:30 bis 21:30
Termin: Freitag, 22. Oktober 2010
Teilnehmerzahl: max. 15 Personen
min. 12 Personen

Kaffee-Rösterei Ravensburg,
Rosbachstr. 17/1 Gebühr 16,00 €

Stärke-Kurse in Zusammenarbeit mit der Caritas



Anmeldung zu allen Stärke-Kursen nur über den Familientreff, Haus der Caritas, Seestraße 44, Ravensburg
Tel.- Nr. 0751/36256-26

- Babymassage
- Babyzeichen
- Elternforum im Familientreff
- Chinesische Medizin

Genauere Informationen zu diesen Stärke-Kursen finden Sie im Stoffgebiet 1 in diesem Semesterplan S. 22 unter Pädagogik

Erste Hilfe für Senioren

Erste Hilfe ist lebenswichtig und deshalb bietet die VHS Ravensburg in Zusammenarbeit mit dem DRK in Ravensburg speziell für Senioren drei kompakte Lehrgänge an.

Gesunde Menschen machen sich normalerweise wenig Gedanken darüber, was sein könnte, wenn unerwartet ein Unfall oder eine plötzlich auftretende Erkrankung eintritt.

Dabei kann jeder einmal in die Situation kommen, Erste Hilfe zu benötigen oder sie anderen Menschen leisten zu müssen.

Bei einer Wanderung, im Haushalt oder bei einer Feier kann Ihre Hilfe für den jeweiligen Verletzten oder Erkrankten lebenswichtig sein.

Ein Schwerpunkt des Lehrganges wird die Versorgung von Patienten in einem lebensbedrohlichen Notfall sein. Dieser Kurs soll auch dabei helfen, Ihre Kenntnisse aufzufrischen.

Außerdem machen wir Sie auf Besonderheiten aufmerksam, die man bei Erste-Hilfe-Maßnahmen beachten muss und geben Ihnen Informationen zu den wichtigsten Erkrankungen wie

- Schlaganfall
- Diabetes und
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die Maßnahmen der Ersten Hilfe werden in praktischen Übungen erlernt und weiter vertieft. Aber auch über gewisse Vorkehrungen und Hinweise werden wir in diesem Lehrgang ausreichend eingehen.

Des Weiteren besteht die Möglichkeit viele Fragen zu stellen.

Das Deutsche Rote Kreuz im Kreisverband Ravensburg bietet in Kooperation mit der VHS Ravensburg drei inhaltsgleiche Lehrgänge an, die beim DRK in der Ulmer Str. 95, 88212 Ravensburg, statt finden.

Termine:

1 Nachmittag, Do, 30. Sept. 2010,
14:00 bis 17:00

oder

1 Nachmittag, Do, 28. Okt. 2010,
14:00 bis 17:00

oder

1 Nachmittag, Do, 25. Nov. 2010,
14:00 bis 17:00

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Frau Pichler/ Frau Stadler an unter 0751 56061-62 (DRK).

DRK, Ulmer Str. 95, 88212 Ravensburg
Gebühr pro Kursnachmittag: 15.- €