

## Gesundheit



Die Förderung der eigenen Gesundheit gehört heute zu den wichtigen Alltagskompetenzen. Gesundheitsbildung beschäftigt sich mit den Möglichkeiten, körperliches und seelisches Befinden positiv zu beeinflussen. Wir gehen davon aus, dass jeder Mensch ein Leben lang lernfähig bleibt und seine Gesundheit und Lebensqualität in jeder Lebensphase fördern kann. Wir zeigen Möglichkeiten auf, wie Sie etwas zur eigenen Gesundheit beitragen können.

Probieren Sie verschiedene Methoden mit uns aus. Viele Teilnehmer vertrauen uns Ihre Freizeit an, probieren, üben und trainieren für ein Mehr an individuell gelebter Gesundheitspraxis.

### Inhalt

Gesunder Schlaf / Meditation	68
Eutonie /Sehtraining / Feldenkrais	69
Yoga	70
Qigong	72
Pilates / Neue Rückenschule / Rückenfit	74
Gymnastik	76
Aqua Fitness	78
Ausdauertraining	79
Tanz	80
Kochkurse	82
Kinderkurse	83



### Fachliche Beratung:

#### Gesundheitskurs

Astrid Rottmann, 04102 8002-20  
astrid.rottmann@vhs-ahrensburg.de



152-40000

14. - 15. Nov. 2015  
Sa., 10.30 - 16.00 h  
So., 13.00 - 16.00 h  
51,60 €

Margot Assmann  
Haus der VHS  
Letzte Abmeldung:  
05.11.2015

**NEU**

### Schlafen wie ein Murmeltier - eine kleine Schlafschule -

Schlafen will gelernt sein? Es ist doch die natürlichste Sache der Welt. Gleichwohl erzeugen anhaltende Schlafstörungen bei Vielen einen hohen Leidensdruck, setzen die Leistungsfähigkeit herab und führen zum Verlust von Lebensfreude. Sie erfahren Wissenswertes zum Thema Schlaf und lernen bei Übungen aus der Atem- und Körperarbeit, was einen gelösten und ruhigen Wachzustand ausmacht. So schaffen Sie sich Stück für Stück die Voraussetzung für einen gesunden Schlaf.

152-40010

Sa., 10.10.2015  
14.00 - 18.30 h  
22,50 €

Claudia Müller  
Haus der VHS  
Letzte Abmeldung:  
01.10.2015

### Minutenmeditation für den Alltag

Wollen Sie gelassener mit dem Auf und Ab des Lebens umgehen? Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie mit einfachen Meditationen im Alltag kurz auftanken und sich neu ausrichten können. Sie lernen Achtsamkeitsübungen mit Fokus auf Körper und Atem, auf ein Bild sowie ein Mantra/Wort kennen. Sie erfahren eine neue Sichtweise auf Ihre Gedanken und Emotionen und gewinnen Abstand. Geübt wird im Sitzen, Gehen und Liegen. Bitte Schreibzeug mitbringen.

152-40011

Di., 17.00 - 18.30 h  
Beginn: 06.10.2015  
8 Nachmitt., 72,80 €

Stephan Fritsch-Krohn  
Haus der VHS

### Meditation und Atmung

- in Ruhe und in Bewegung -

Mit gezielten Atemübungen sowie Meditationen im Sitzen, Liegen, Stehen und Gehen finden wir unsere Mitte indem wir achtsam werden. Über die verschiedenen Meditationsmethoden gelangen wir in tiefe Entspannung, die hilft, den Alltagsstress Stück für Stück abzubauen.

152-40013

Mi., 20.00 - 21.30 h  
Beginn: 18.11.2015  
8 Abende, 72,80 €

Margot Assmann  
Haus der VHS

**TIPP**  
Bitte zu allen  
Entspannungskursen  
mitbringen:  
eine Wolldecke, bequeme,  
warme Kleidung, warme Socken,  
ggf. ein kleines Kissen,  
ein großes Handtuch und ggf.  
ein Getränk.



### Faszien - ein spannendes Netzwerk

- wohltuend der Spannungsausgleich durch Eutonie GA -

Faszien geben unserem Körper Form und verbinden die Gewebestrukturen. Ein gesundes Fasziengewebe ist elastisch und belastbar. Sein guter Spannungszustand ist unerlässlich, damit die Organe, das Bewegungs- und Wahrnehmungssystem ihre Aufgaben im Zusammenspiel aller Körperfunktionen erfüllen können. Das Faszienetz ist ein Kommunikationsmeister, den sie durch Eutonie ertüchtigen können. Eutonie fördert Gesundheit und Wohlbefinden.

152-40020

- Kleingruppe -  
So., 11.10.2015  
11.00 - 17.00 h  
36,40 €

Karin Coch  
Haus der VHS  
Letzte Abmeldung:  
30.09.2015

### Sehstress - das muss nicht sein!

Fällt es Ihnen zunehmend schwerer die Zeitung zu lesen ? Fühlen Sie sich müde, oder haben Sie Kopfschmerzen? Diese Veranstaltung richtet sich an Menschen, die besonderen Sehbelastungen ausgesetzt sind, viel am Bildschirm arbeiten oder einfach Ihren Sehkomfort verbessern möchten. Es geht um

- die Grundlagen des "guten" und stressfreien Sehens,
- Übungen für die vier Augenfunktionen und zur Entspannung des visuellen Systems.

152-40030

am Mi., 30.09.2015  
18.15 - 21.15 h  
15,00 €

nicht ermäßigbar  
Sven Munderloh  
Haus der VHS

### Wenn Bewegungen befreien können

**NEU** - Feldenkrais® kennen lernen -

Erschöpft? Gestresst? Verspannt? Die Feldenkrais-Methode ist der sanfte Weg der Befreiung. Sie führt uns zurück zu uns selbst, stärkt das körperliche Wohlbefinden, die geistige Spannkraft und die seelische Ausgeglichenheit. Die Methode, vor 60 Jahren von dem Physiker und Wegbereiter der heutigen Neuropsychologie Moshe Feldenkrais entwickelt, beruht auf dem Prinzip der Selbstwahrnehmung. Diese zu entwickeln und zu trainieren, ist Ziel des Kennenlern-Angebotes. Das Motto: "Ganz leichte Bewegungen, die viel bewirken."

152-40050

Sa., 28.11.2015  
10.00 - 13.00 h  
18,20 €

Silvia König  
Haus der VHS  
Letzte Abmeldung:  
20.11.2015





152-40114

Mi., 19.30 - 21.00 h  
Beginn: 09.09.2015  
8 Abende  
60,00 €  
Martina Möller  
Haus der VHS

## Progressive Muskelentspannung

Das Entspannungstraining nach Jacobson - auch progressive Muskelrelaxation genannt - beruht auf der An- und Entspannung der Körpermuskulatur. Sie lernen den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung aller Körperpartien kennen und sind, wenn Sie es regelmäßig anwenden, bald in der Lage, die Entspannung Ihres Körpers bewusst zu regulieren. Dieses Verfahren ist leicht erlernbar, wirkungsvoll und vielseitig einsetzbar. Allgemeine Spannungs- und Angstzustände werden abgebaut und die Belastungstoleranz spürbar erhöht.



152-40119

Mi., 17.00 - 18.00 h  
Beginn: 30.09.2015  
10 Abende  
60,70 €  
Adrienne Bell  
Haus der VHS

## Entspannen lernen mit Yoga

Wie äußert sich bei mir Anspannung, Stress, Ärger etc.? Erkennen Sie rechtzeitig die Zeichen Ihres Körpers? Mit innerer Achtsamkeit und durch systematische, ganz praktische Methoden lernen Sie die Sprache Ihres Körper kennen, entspannen und bringen Geist und Körper wieder in seinen natürlichen, harmonischen Zustand. Beim Üben legen wir Wert auf eine positive innere Haltung basierend auf den Yoga Prinzipien. Ein Kurs ideal für Neueinsteiger in Entspannungstechniken.



152-40120

Mi., 11.00 - 12.30 h  
Beginn: 09.09.2015  
12 Vormittage  
69,60 €  
Adrienne Bell  
Haus der VHS

## Sanfter Yoga für Senioren

Erlebe mit Freude, was in Dir steckt! Du bist nie zu alt für Yoga. Die Übungen, sanft ausgeführt, können Dich bis ins hohe Alter begleiten. Wenn Du lernst, mit Liebe und Achtsamkeit zu üben und Deine Grenzen zu respektieren, leistet Yoga so einen wesentlichen Beitrag zum Lebensglück. Durch Yoga werden Beweglichkeit, Gleichgewichtssinn und Belastbarkeit des Körpers gefördert und die Konzentration des Geistes gefördert. Die systematische Entspannung mit der jede Stunde endet, unterstützt ein harmonisches Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Seele.



## In Kooperation mit den gesetzlichen Krankenkassen

Viele Kurse in den Bereichen Entspannung und Bewegung entsprechen den Präventionskriterien der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V. Teilnehmer sollten sich bei ihrer Krankenkasse erkundigen, ob der Kurs, an dem sie teilnehmen möchten, dazugehört. Sie erhalten nach Kursablauf von uns eine Teilnahmebescheinigung, die es Ihnen - regelmäßige Teilnahme vorausgesetzt - ermöglicht, eine Rückerstattung der Kursgebühr durch Ihre gesetzliche Krankenkasse zu erhalten. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob der gewählte Kursus unterstützt wird oder sprechen Sie die Volkshochschule Ahrensburg an Tel. 04102 8002-11!



## Ich beweg' mich: Yoga für den Einstieg

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können.



Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltags-tauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Yogavorkenntnisse sind bis auf Kurs 40121 nicht erforderlich. Für die Yogastunde dehnbare Kleidung tragen und eine Woldecke mitbringen.



152-40121

- Fortführung -  
Mo., 17.45 - 19.15 h  
Beginn: 07.09.2015  
12 Abende  
69,60 €  
Britta Ackermann  
Haus der VHS

152-40122

Mo., 19.30 - 21.00 h  
Beginn: 07.09.2015  
12 Abende  
69,60 €  
Britta Ackermann  
Haus der VHS

152-40123

Mi., 18.15 - 19.45 h  
Beginn: 09.09.2015  
12 Abende  
69,60 €  
Adrienne Bell  
Haus der VHS

152-40124

- Kleingruppe -  
Di., 09.15 - 10.45 h  
Beginn: 03.11.2015  
10 Vormittage  
75,00 €  
Cornelia Seubert  
Haus der VHS



## Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist eine entspannende und zugleich dynamische Yoga-Form. Die Einheit aus Körperübungen, Entspannung und Meditation bewirkt eine spürbare Stärkung der körpereigenen Energie. Dabei kommt dem bewussten Atem eine große Bedeutung zu. Kundalini Yoga hilft, Stresssituationen gelassen(er) und selbstbewusst(er) zu begegnen, fördert die Kreativität und verschafft Klarheit über die eigenen Gedanken und Gefühle.

152-40127

Do., 10.00 - 11.30 h  
Beginn: 17.09.2015  
11 Vormittage, 63,80 €  
Gitta Engelhardt  
Haus der VHS

152-40128

Fr., 16.45 - 18.15 h  
Beginn: 18.09.2015  
11 Nachmittage, 63,80 €  
Gitta Engelhardt  
Haus der VHS

152-40129

Fr., 18.30 - 20.00 h  
Beginn: 18.09.2015  
11 Abende, 63,80 €  
Gitta Engelhardt  
Haus der VHS



## Qigong

Ziel der ruhigen und fließenden Bewegungen aus China ist es, ein Gefühl für die eigene Mitte zu bekommen. Durch die Bewegungen des Qigong reguliert sich die Atmung, lösen sich Blockierungen und der Körper wird für das Fließen des Qi (der Lebensenergie) vorbereitet. Die Teilnehmer können Erfahrungen mit den ruhigen fließenden Bewegungen des Qigong im Stehen und im Gehen sammeln und unter anderem die "18 harmonischen Bewegungen" erlernen.

Neueinsteiger bitten wir, vor Kursbuchung telefonisch Kontakt mit dem jeweiligen Dozenten aufzunehmen:

Claudia Müller 04102 8883373;  
Harald Hertlein 040 6789239;  
Ute Köpke 04102 454952.

### TIPP

Bitte mitbringen:  
bequeme Kleidung,  
flache Schuhe mit  
biegsamer Sohle oder  
rutschfeste Socken.

#### 152-40142

- Fortgeschrittene -

Mi., 18.30 - 19.45 h  
Beginn: 16.09.2015  
10 Abende

48,30 €

Harald Hertlein  
GS Am Aalfang

#### 152-40144

Mo., 16.15 - 17.30 h  
Beginn: 07.09.2015  
12 Nachmittage

75,00 €

Ute Köpke  
Haus der VHS

#### 152-40145

Mo., 09.00 - 10.15 h  
Beginn: 07.09.2015  
12 Vormittage

75,00 €

Ute Köpke  
Haus der VHS

#### 152-40146

Mo., 10.30 - 11.45 h  
Beginn: 07.09.2015  
12 Vormittage

75,00 €

Ute Köpke  
Haus der VHS

#### 152-40150

Di., 16.15 - 17.45 h  
Beginn: 08.09.2015  
12 Nachmittage

90,00 €

Claudia Müller  
Haus der VHS



## Smovey - Fit mit Schwung

Das Geheimnis der Smoveys sind vier freilaufende Stahlkugeln im Inneren der Ringe. Diese lösen eine angenehme Vibration aus und garantieren bei jeder Bewegung ein hoch effektives Training. Die Smoveys - grüne Schwungringe aus Österreich - eignen sich gut für ein freudvolles Fitness-Programm, um den Körper zu kräftigen, die Muskulatur zu entspannen und bei mehr Beweglichkeit, besserer Balance und Koordination ein positives Körpergefühl zu erlangen. Ausprobieren lohnt sich!

Bitte Handtuch und Hallensportschuhe mitbringen. Für die Smovey-nutzung wird eine Umlage erhoben.



#### 152-40200

Mi., 17.00 - 18.00 h  
Beginn: 23.09.2015  
8 Nachmittage

56,60 €, zzgl. 8 €  
Umlage direkt an  
Dozentin zu zahlen

© Smovey GmbH

## Aktiv bleiben und trainieren

Hier trainieren Seniorinnen in netter Gemeinschaft mit flotter Musik und diversen Übungsgeräten. Die gezielten Bewegungen dieser Gelenk schonenden Ganzkörpergymnastik umfassen Dehnungs-, Kräftigungs- und Lockerungsübungen. Hierdurch stärken Sie ihr Muskelkorsett, die Beweglichkeit und Belastbarkeit des Körpers wird erhalten bzw. kann sich verbessern. Bleiben Sie aktiv und fit bis ins hohe Alter!

#### 152-40231

Mi., 14.45 - 15.30 h  
Beginn: 09.09.2015  
12 Nachmittage

34,80 €

Heike Gottwill  
Haus der VHS



## Seniorinnengymnastik auch im Liegen

Die Übungen finden im Stehen, Sitzen und Liegen auf der Matte statt. Auf körperliche Einschränkungen und individuelle Wünsche wird bei moderat anstrengenden Übungen Rücksicht genommen. Für die Übungen im Liegen ein Handtuch, bequeme Kleidung und Hallensportschuhe mitbringen.

#### 152-40232

Mi., 15.45 - 16.45 h  
Beginn: 09.09.2015  
12 Nachmittage

46,40 €

Heike Gottwill  
Haus der VHS

#### 152-40233

Do., 14.15 - 15.15 h  
Beginn: 17.09.2015  
12 Nachmittage

46,40 €

Annette Bendler  
Haus der VHS



## 65+ Seniorinnen Sitzgymnastik

Mit schonenden, vorwiegend im Sitzen ausgeführten Bewegungsübungen rückt am Donnerstagnachmittag die Freude am gemeinsamen Trainieren in den Vordergrund.





**152-40202**  
Mo., 16.15 - 17.15 h

**152-40203**  
Mo., 17.30 - 18.30 h

jeweils  
Beginn: 14.09.2015  
12 Abende, 46,40 €  
Astrid Rottmann,  
Anke Patzak  
Haus der VHS

## Pilates

### Das sanfte Training stärkt und erfrischt

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Stretching, Kraft- und Koordinationsübungen. Im Zentrum steht die tiefe, rumpfnaher Muskulatur. Durch regelmäßiges Üben straffen und stabilisieren Sie sich gleichsam von innen heraus und gelangen zu verbesserter Körperwahrnehmung und -haltung. Das Workout auf der Matte wird eher langsam und bewusst mit großer Konzentration und auch Kraft ausgeführt. Körperlich gestärkt und geistig erfrischt entwickelt sich allmählich ein neues Körpergefühl. Die Trainingsintensität können Sie individuell variieren.



## Rückenübungen treffen auf Pilates

Mit einem ganzheitlichen Bewegungsprogramm mobilisieren und stabilisieren wir gezielt den Rücken. Wir stärken uns durch Konzentrations- und Atemübungen aus dem Pilates und kommen zur Ruhe. In lockerer Atmosphäre kräftigen wir vorrangig die tiefliegende Rumpfmuskulatur. Diese verleiht uns Stabilität, eine aufrechte Körperhaltung und ist die Basis für gesunde Beweglichkeit im Alltag und bei vielen Sportarten. Fordern und fördern Sie gleichermaßen Körper und Geist.

**152-40205**  
Mo., 18.45 - 19.45 h  
Beginn: 14.09.2015  
12 Abende  
46,40 €  
Dagmar Nagel  
Haus der VHS

**152-40206**  
Fr., 10.30 - 11.30 h  
Beginn: 11.09.2015  
12 Vormittage  
60,00 € - Kleingruppe -  
Dagmar Nagel  
Haus der VHS

**152-40207**  
Mi., 18:00 - 18:45 h  
Beginn: 09.09.2015  
8 Abende, 14-tägig  
30,90 €  
Michaela Essig  
Fritz-Reuter-Schule

**152-40208**  
Mi., 20.00 - 21.00 h  
Beginn: 09.09.2015  
8 Abende, 14-tägig  
23,20 €  
Michaela Essig  
Fritz-Reuter-Schule

## Die neue Rückenschule (KddR)

Gemäß der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR) scheint das Auftreten von Rückenbeschwerden zum Leben und Älterwerden dazu zu gehören. KddR-Studien zeigen, dass dauerhaft in Bewegung zu sein der Schlüssel für mehr Rückengesundheit und weniger Schmerzen ist. Auch die neue Rückenschule kräftigt den Rücken, mobilisiert und löst Verspannungen. Neu hinzu ist gekommen, dass sie Körper und Geist in Balance bringt und durch Körperwahrnehmungsübungen für eine bessere Haltung sorgt.

kräftigen mobilisieren lösen Balance geschmeidig sein in Balance sein Aktivität stabilisieren entspannen Kraft geschmeidig sein in Balance sein Aktivität stabilisieren entspannen Kraft mobilisieren lösen Balance geschmeidig sein in Balance sein Aktivität stabilisieren



## Rückenfit mit neuer Rückenschule (KddR)

Mit einem schonenden Bewegungsprogramm macht die neue Rückenschule den Rücken stark und geschmeidig, löst Verspannungen, bringt Körper und Geist in Balance und sorgt für eine bessere Haltung. Im Kurs lernen Sie nützliche Tricks, Ihre Wirbelsäule vor Fehlbelastungen zu schützen und idealerweise erhalten bzw. verbessern Sie durch kontinuierliches Aktivsein ein Leben lang Ihren Rückenstatus. Menschen mit Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule oder bei Unsicherheit sollten nur nach Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin teilnehmen.

Informieren Sie sich unter [www.vhs-ahrensburg.de](http://www.vhs-ahrensburg.de) detailliert über alle Ziele und Inhalte dieses Angebotes.



152-40214	152-40215	152-40216	152-40218	152-40220
Di., 18.15-19.15 h Beginn: 8.09.2015 12 Abende 46,40 € Gudrun Wrobel Haus der VHS	Di., 19.30-20.30 h Beginn: 8.09.2015 12 Abende 46,40 € Gudrun Wrobel Haus der VHS	Di., 09.30-10.30 h Beginn: 29.9.2015 12 Vormittage 46,40 € Irene Karsten Haus der VHS	Di., 10.45-11.45 h Beginn: 29.9.2015 12 Vormittage 46,40 € Irene Karsten Haus der VHS	Do., 18.45-20.00 h Beginn: 5.11.2015 10 Abende 48,30 € Volker Ziegler Haus der VHS

## Ich beweg mich - Rückenfit

### Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei berücksichtigen wir Ihre individuelle Situation. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Gut für alle, die Ihrem Rücken präventiv etwas Gutes tun möchten.



**152-40221**  
**für Männer**  
Do., 17.30 - 18.30 h  
Beginn: 10.09.2015  
12 Abende, 60,00 €  
Dagmar Nagel  
Haus der VHS

**152-40222**  
Di., 19.15 - 20.15 h  
Beginn: 15.09.2015  
12 Abende, 46,40 €  
Dagmar Nagel  
Haus der VHS

**152-40224**  
Mi., 18.15 - 19.15 h  
Beginn: 09.09.2015  
12 Abende, 46,40 €  
Dagmar Nagel  
Haus der VHS



## Bauch-Beine-Po

Wer sich eine straffe und knackige Figur wünscht, kann mit dem richtigen Training viel erreichen. "Schritt für Schritt zur Traumfigur" heißt das Motto auch bei diesem Work-out-Programm. Mit einfachen, wirkungsvollen Übungen werden die Muskeln gekräftigt. Die Intensität wird so empfohlen, dass Neu- und Wiedereinsteiger schnell Erfolge spüren können, ohne sich zu überfordern.

<b>152-40243</b> Do., 18.30 - 19.30 h Beginn: 08.10.2015 12 Abende 46,40 € Andrea Hartung Fritz-Reuter-Schule	<b>152-40245</b> Do., 18.15 - 19.15 h Beginn: 10.09.2015 10 Abende 38,70 € Hilke Horstmann Haus der VHS	<b>152-40246</b> Do., 19.30 - 20.30 h Beginn: 10.09.2015 10 Abende 38,70 € Hilke Horstmann Haus der VHS
---	---	---

## Fit und gesund ...

### durch präventives Ganzkörpertraining am Morgen!

Abwechslungsreich und effektiv kombinieren die Physiotherapeutinnen Elemente des Rücken- und Pilates-Trainings zur Steigerung von Kraft, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit. Bei motivierender Musik und wechselnden Kleingeräten fällt vielseitiges Bewegen in jedem Alter leicht. Entspannungs- und Dehnübungen sowie Tipps, wie die (zurück-)gewonnene Beweglichkeit in den Alltag mitzunehmen ist, runden die Stunde ab.



<b>152-40251</b> Mo., 8.45 - 9.45 h Beginn: 07.09.2015 12 Vormittage 46,40 € Gudrun Wrobel Haus der VHS	<b>152-40252</b> Mo., 10.00-11.00 h Beginn: 31.08.2015 12 Vormittage 46,40 € Gudrun Wrobel Haus der VHS	<b>152-40253</b> Mo., 11.10-12.10 h Beginn: 31.08.2015 12 Vormittage 46,40 € Gudrun Wrobel Haus der VHS
<b>152-40254</b> Mi., 9.00 - 10.00 h Beginn: 16.09.2015 11 Vormittage 42,60 € Edith Heuser Haus der VHS	<b>152-40255</b> Mi., 10.15-11.15 h Beginn: 16.09.2015 11 Vormittage 42,60 € Edith Heuser Haus der VHS	



## Ich beweg mich - Fit im Alltag

### Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.



<b>152-40257</b> Fr., 08.10 - 09.10 h Beginn: 11.09.2015 12 Vormittage 46,40 € Melanie Schmidt Haus der VHS	<b>152-40258</b> Fr., 09.20 - 10.20 h Beginn: 11.09.2015 12 Vormittage 46,40 € Melanie Schmidt Haus der VHS	<b>152-40263</b> Do., 19.30 - 21.00 h Beginn: 08.10.2015 12 Abende 69,60 € Andrea Hartung Fritz-Reuter-Schule
---	---	---

## Power Fitness

Durch ein präventives Ganzkörpertraining mit individueller Belastungsanpassung werden Ausdauer, Kraft und Koordinationsfähigkeit intensiv gefördert. Gesundheitsfördernde und abwechslungsreiche Bewegungen werden bei motivierender Musik miteinander kombiniert. Dehnübungen zur Beweglichkeit runden die Stunde ab.

Bitte zu den Fitnesskursen mitbringen:  
ein Handtuch für die Matte,  
bequeme Sportkleidung,  
eine Trinkflasche und saubere  
Hallensportschuhe.

HINWEIS

**152-40265**  
Mo., 19.30 - 20.30 h  
Beginn: 28.09.2015  
10 Abende, 38,70 €  
Karolina Konrad  
Fritz-Reuter-Schule

Wir suchen regelmäßig qualifizierte Kursleitungen für den Bereich Bewegung und Entspannung. Sie arbeiten in einem kompetenten Dozententeam, entwickeln aufbauend Ihre Teilnehmergruppe und werden hierbei in Organisation sowie in der Bewerbung Ihres Angebotes durch uns unterstützt. Sprechen Sie uns an:  
Tel. 04102 8002-20 oder [astrid.rottmann@vhs-ahrensburg.de](mailto:astrid.rottmann@vhs-ahrensburg.de)

In eigener Sache



### Aqua Fitness

Aqua Fitness geht über die Wassergymnastik hinaus. Mit einem abwechslungsreichen und herausfordernden Fitness-Trainings-Programm, diversen Hilfsmitteln und Geräten ist dieses Training im Wasser sehr effektiv und gesundheitsfördernd. Es macht zudem großen Spaß.

Badekleidung, Badeschuhe und 2 Euro für die Schrankbenutzung. Treffpunkt am Eingang zum Lehrschwimmgebäude des badlantic, Reeshoop 60, links vom Haupteingang.

In der Gebühr ist anteilig die Raumnutzungsgebühr badlantic enthalten. Diese ist nicht ermäßigbar.

#### 152-40271

Di., 09.00 - 09.45 h  
Beginn: 01.09.2015  
12 Vormittage

57,40 €

Claudia Lund

badlantic, Reeshoop 60

#### 152-40272

Di., 09.45 - 10.30 h  
Beginn: 01.09.2015  
12 Vormittage

57,40 €

Claudia Lund

badlantic, Reeshoop 60

#### 152-40273

Di., 10.30 - 11.15 h  
Beginn: 01.09.2015  
12 Vormittage

57,40 €

Claudia Lund

badlantic, Reeshoop 60

#### 152-40275

Mi., 09.00 - 09.45 h  
Beginn: 02.09.2015  
13 Vormittage

62,10 €

Gudrun Wrobel

badlantic, Reeshoop 60

#### 152-40276

Mi., 09.45 - 10.30 h  
Beginn: 02.09.2015  
13 Vormittage

62,10 €

Gudrun Wrobel

badlantic, Reeshoop 60

#### 152-40277

Mi., 10.30 - 11.15 h  
Beginn: 02.09.2015  
13 Vormittage

62,10 €

Gudrun Wrobel

badlantic, Reeshoop 60

## Ausdauertraining

Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. In diesen Kursen werden Sie die positiven Wirkungen des Ausdauertrainings erleben und viel über den für Sie geeigneten Lauf-/Walkingstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgserlebnisse freuen. Und die sind gesichert: Sie fangen ganz einfach an und entsprechend Ihrer Fortschritte werden die Trainingszeiten langsam erhöht.

Gut für - alle, die ihre Ausdauer verbessern und auf sanfte Weise einsteigen möchten.

### HINWEIS

Bitte tragen Sie bei allen Outdoor-Kursen bequeme Laufschuhe und der Witterung angepasste Sportkleidung.



Ich beweg' mich

### Ich beweg' mich - Lauf Basics

#### Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer

Es werden Grundlagen des Ausdauertrainings vermittelt und durch ein Dehn- und Kräftigungsprogramm abgerundet. Hierbei wird auf die Lauftechnik, die richtige Körperhaltung und Atmung sowie auf die Pulsfrequenz geachtet. Ziel ist es, je nach individueller Leistungsfähigkeit, 10, 20

oder mehr Minuten ohne Pause laufen zu können und dabei die positiven Effekte dieses Ausdauertrainings auf das körperliche und geistige Wohlbefinden zu erfahren.

## Rund um fit - gerade jetzt

### Laufen - Gymnastik - Ernährung

Die kalte, ungemütliche Jahreszeit steht bevor. Grund genug, sich rund um fit zu halten und die Abwehrkräfte mit einem moderaten Lauftraining an der frischen Luft zu stärken. Es werden die Grundlagen des Ausdauertrainings vermittelt: Lauftechnik, richtige Körperhaltung, Atmung und Pulsfrequenz.

Ziel ist es, die Leistungsfähigkeiten individuell Schritt für Schritt zu steigern. Dehn- und Kräftigungsübungen und hilfreiche Informationen für eine ausgewogene Ernährung runden das Trainingsprogramm ab.



#### 152-40282

Fr., 18.00 - 19.00 h  
Beginn: 04.09.2015  
7 Abende

27,00 €

Karolina Konrad

Treffpunkt: Parkplatz am Manhagener Teich, Hansdorfer Landstraße.

Forst Manhagen

#### 152-40283

Di., 09.30 - 10.30 h  
Beginn: 08.09.2015  
10 Vormittage

75,00 €

Anke Grigoleit

Eingang der Grundschule Am Hagen

Forst Hagen

## Nordic Walking Forst Manhagen

Nordic Walking ist sportlich, moderat-zügiges Gehen. Sie lernen die Bewegungs- und Stockeinsatztechnik. Das Tempo wird individuell angepasst, so dass das Herz-Kreislauf-Training bei frischer Waldluft gemeinsam viel Spaß machen kann! Dehn- und Kräftigungsübungen, Bewegungskorrektur und Hinweise zur Ausrüstung runden das Programm ab. Dieser Kurs ist für Neu- und Wiedereinsteiger, wenig Geübte sowie ältere und übergewichtige Personen. Wenn Sie unsicher sind, ob das Angebot für Sie geeignet ist, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Bei Fragen zum Kursinhalt nehmen Sie bitte vor Kursbeginn Kontakt mit dem Trainer/der Trainerin auf.

Sofern vorhanden, bitte eigene Stöcke mitbringen. Vereinzelt können Stöcke auch zur Verfügung gestellt werden.

#### 152-40292

Sa., 10.00 - 11.00 h  
Beginn: 12.09.2015  
5 Vormittage

25,00 €

Olivia Konrad

Treffpunkt: Parkplatz am Manhagener Teich, Hansdorfer Landstraße.

Forst Manhagen

**152-40300**

Di., 18.00 - 19.00 h  
 Beginn: 03.11.2015  
 6 Abende  
 30,00 €  
 Andrea von Wurmb  
 Fritz-Reuter-Schule



## Lust auf Leben? Komm' zu Nia!®

Nia ist ein Fitnessstanz. Untermalt von mitreißender Musik ist Nia explosiv wie Tae Kwon Do, groovt wie Jazzdance, fließt wie Tai Chi, zentriert wie Yoga. Komm', um Dich auszuflowern, komm', um zu tanzen, komm', um die Vielfalt Deiner Bewegung und Deines Ausdrucks zu erleben! Ganz nebenbei verbesserst Du Gleichgewicht, Körperhaltung und Koordination. Diesen Classic Nia-Kurs bietet die Tanzlehrerin und Choreografin so an, dass Schrittabfolge und Musikbegleitung gleich bleiben. An jedem Kurstag wird das Gelernte aus einem neuen Blickwinkel vertieft und mit mehr Power und Leichtigkeit getanzt. Willst Du loslassen, dann tanze Nia!

**152-40301**

12. - 13. Dezember  
 2015  
 Sa., 11.00 - 14.00 h  
 So., 11.00 - 14.00 h  
 30,00 €  
 Dobri Gjurkov  
 Haus der VHS  
 Letzte Abmeldung:  
 16.09.2015

## Workshop - Tango Argentino die sinnlichste Form der Zweisamkeit

Der Argentinische Tango basiert auf einem gemeinsamen Gehen mit der Musik. Unser Schwerpunkt liegt auf einer entspannten, körpergerechten Haltung, das richtige Atmen, das lockere Stehen und Gehen, mit einem besonderen Augenmerk auf die Rückenmuskulatur und freie Bandscheibe. Auch gehen wir allgemeinbildend auf die Geschichte des Tango Argentinos sowie dessen musikalische Formen ein und studieren erste Schritte und Bewegungsmuster. Lassen Sie sich verzaubern von der schwerelosen Melancholie und den hinreißenden Rhythmen des argentinischen Tangos! Paaranmeldungen sind wünschenswert, aber keine Voraussetzung. Tänzerische Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Bitte Tanzschuhe, oder auch bequeme Schuhe mit glatter Sohle mitbringen. Für die Damen ist ein Absatzschuh (5 - 7 cm) vorteilhaft. Weitere Informationen unter [www.tangonido.eu](http://www.tangonido.eu).

**152-40304**

Mi., 19.00 - 20.00 h  
 Beginn: 09.09.2015  
 8 Abende, 31,00 €  
 Michaela Essig  
 Fritz-Reuter-Schule

## Zumba® Fitness - Tanzend fit werden

Tanzen, Spaß haben und dabei fit werden? Seit es Zumba® gibt geht das. Der Fitness-Trend aus Kolumbien enthält u. a. Schritte aus lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa, Merengue oder Cumbia. Die Schritte sind leicht zu erlernen. Bei diesem schweißtreibenden Herz-Kreislauftraining macht das Kalorienverbrennen Spaß. Gleichzeitig werden die Muskeln gelockert und Sie werden Stück für Stück beweglicher. Sind Sie bereit, sich fit zu tanzen? Bitte informieren Sie sich unter [www.vhs-ahrensburg.de](http://www.vhs-ahrensburg.de) über den unregelmäßigen Kursterminverlauf.

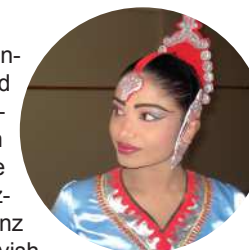
**152-40305**

Mo., 20.30 - 21.30 h  
 Beginn: 07.09.2015  
 9 Abende, 34,80 €  
 Sonja Sannert  
 Fritz-Reuter-Schule



## Tempeltanz kennen lernen

Dieser Workshop beinhaltet einen authentischen Einstieg in den Tempeltanz und das Trommeln (Instrumente werden gestellt). Filmausschnitte vermitteln einen Eindruck dieser Kunst und sri lankische Snacks (gegen Spende) runden die ganzheitliche Sinneserfahrung ab. Almut Lenz begleitet auf der Trommel und Dilani Kavishwara, zu Gast aus Sri Lanka, führt in den Tanz ein. Dilani unterrichtet Tanz an einer staatlichen Schule in Colombo und ist in Sri Lanka eine gefragte Tänzerin und Choreografin.

**152-40311**

Sa., 19.09.2015  
 11.00 - 17.00 h  
 30,00 € Kleingruppe  
 Almut Lenz  
 Haus der VHS  
 Letzte Abmeldung:  
 10.09.2015

## Kandyan Dance: Getanztes Yoga aus Sri Lanka

Yogischer Heiltanz im spielerischen Ausdruck der Elemente: explodierendes Lebensfeuer mit den Füßen aus der Erde getrommelt, zentriert in der Körpermitte, frei fließend in den Energiebahnen nach oben bis in die raumgreifenden, luftleichten Armbewegungen. Packende Rhythmen - life getrommelt - verstärken Kraft, Flow, Leichtigkeit und Spaß. Gutes Training für innere Muskulatur, Rücken und Beweglichkeit. Nähere Informationen unter [www.sri-lanka-tanz.de](http://www.sri-lanka-tanz.de). Fragen beantwortet die Kursleitung unter Tel. 040 6447110

**152-40312**

Mi., 20.00 - 21.30 h  
 Beginn: 23.09.2015  
 10 Abende  
 91,00 €  
 Almut Lenz  
 GS Am Hagen

## Paartänze für Singles

Ist Ihre Tanzstunde schon länger her? Dann frischen Sie Ihre Kenntnisse in lockerer Runde auf oder erlernen die Schritte von Chacha, Salsa und Disco Fox bei südamerikanischen Rhythmen. Bitte mitbringen: Hallenschuhe mit gleitfähiger Sohle.

**152-40314**

Di., 14.30 - 15.30 h  
 Beginn: 15.09.2015  
 3 Nachmittage  
 18,20 €  
 Anke Kuhlenschmidt  
 Haus der VHS

## Line Dance

Tänzerinnen und Tänzer tanzen beim Line Dance in der Gruppe in Reihen einzeln nebeneinander bestimmte Schrittfolgen. Diese werden so lange wiederholt, bis alle mitkommen. Durch Fußtechniken, die Geräusche erzeugen oder Hände-ineinanderklatschen synchronisiert sich die Gruppe zwischendurch, so dass man das Erlebnis hat, mit Gleichgesinnten gemeinsam zu tanzen. Der Musikstilrichtung sind kaum Grenzen gesetzt. Das Einüben der Fußtechniken fördert Balance, Merkfähigkeit und die Stütz-muskulatur. Steigen Sie ein und tanzen mit! Bitte mitbringen: Hallenschuhe mit gleitfähiger Sohle.

**152-40315**

Di., 14.30 - 15.30 h  
 Beginn: 06.10.2015  
 6 Nachmittage  
 36,40 €  
 Anke Kuhlenschmidt  
 Haus der VHS





Gut zu wissen

Die Anmeldung für Kochkurse beinhaltet die Übernahme der Lebensmittelumlage, die am ersten Kurstag von Ihrer Dozentin eingesammelt wird. Sofern Sie kurzfristig verhindert sein sollten, informieren Sie die Kursleiterin spätestens 24 Stunden vor dem Kurstermin. Ansonsten sind Sie zur vollen Übernahme Ihres Lebensmittelkostenanteils verpflichtet.

Bitte zu allen Kochkursen mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, scharfe Messer, ggf Getränke, verschließbare Behälter, Schreibzeug.

Wir wünschen einen vergnüglichen Abend und Guten Appetit!

152-40701

Mi., 18.00 - 21.30 h  
Beginn: 04.11.2015  
3 Abende  
40,60 €  
zzgl. Kochumlage  
Yue Dong  
Kang Wang  
Selma-Lagerlöf-Ge-  
meinschaftsschule

### Chinesische Kochkultur

Dieser Kursus bietet Ihnen die Möglichkeit, mit Kang Wang, Koch aus Szechuan, authentisch chinesisches zu kochen. Das vegetarische Kochen nach den "5 Elementen" wird von Yue Dong übersetzt und mit Weisheiten aus der Traditionellen Chinesischen Medizin gewürzt. Nebenbei erfahren Sie viel über Regionalküchen und ihre Spezialitäten sowie Wissenswertes rund um landestypische Höflichkeiten und Tischsitten. Zum Abschluss genießen Sie gemeinsam die Menüs und vergleichen, inwieweit sich die Kochkultur und die Tipps zu gesundem Verhalten in China und Deutschland ähneln bzw. unterscheiden. Bringen Sie also neben Essstäbchen und -schale auch eine gute Portion Neugier mit. Lebensmittelumlage ca. 30 € für alle Termine ist am ersten Abend an die Dozenten zu zahlen.

152-40705

Mo., 12.10.2015  
18.30 - 21.30 h  
11,60 €  
zzgl. Kochumlage  
nicht ermäßigbar  
Dagmar Schilling  
Selma-Lagerlöf-Ge-  
meinschaftsschule

### Gut versorgt - ruck zuck fertig!

#### Essen lecker - Familie froh!

"Natürlich möchte ich meine Familie und mich richtig gut versorgen! Aber mir fehlen Zeit, Ideen und - was genau ist eigentlich gut versorgt?" Hier erfahren Sie, wie heute eine Ernährung aussieht, die uns mit allem versorgt, was wir brauchen. Im praktischen Teil werden Sie staunen, wie preiswert, genial einfach und schnell die Umsetzung ist. Und gut schmeckt es allemal! Lebensmittelumlage ca. 10 € ist direkt an die Dozentin zu zahlen.

152-40708

Mo., 18.30 - 21.30 h  
Beginn: 05.11.2015  
5 Abende  
58,00 €  
zzgl. Kochumlage  
Martha Zschiegner  
Selma-Lagerlöf-Ge-  
meinschaftsschule

### Kochkurs für Männer

Dieser Kursus bietet Männern die Möglichkeit, ihre Kenntnisse im Kochen und Backen zu vertiefen. Bei der praktischen Umsetzung der Gar- und Backtechniken (Dämpfen, Dünsten, Garen, Braten etc.) entstehen wunderbare Menüs, die gemeinsam von den fortgeschrittenen Hobby-Köchen zubereitet werden. Anfänger im Kochen integrieren wir gern. Die erfahrene Dozentin Frau Zschiegner kennt alle Kniffe, wie Sie einfach und preisgünstig zu einer leckeren Mahlzeit kommen. Lebensmittelumlage 30 € für alle Termine.



### Einradkurs 2. - 5. Klasse

Hallo liebe Einradfahrer/innen und die, die es werden wollen. Beim Einradkurs haben Kinder ab der 2. Klasse die Möglichkeit, die Kunst des Einradfahrens zu erlernen und auch die, die bereits Einradfahren können, haben die Möglichkeit ihr Können zu erweitern und auszubauen (Slalomfahren, Rückwärtsfahren). Bitte mitbringen: Sportkleidung (keine weiten Hosen), Turnschuhe, Knieschützer, eigenes Einrad und etwas zum Trinken. Sportkleidung (keine weiten Hosen), Turnschuhe, Knieschützer, eigenes Einrad und etwas zu trinken.

152-46100

Fr., 14.00 - 15.00 h  
Beginn: 25.09.2015  
8 Nachmittage  
24,00 €  
Birgit Lühmann  
GS Am Schloß  
Letzte Abmeldung:  
18.09.2015

### Karate Kids

für Kinder der 1.-2. Klasse Kurs Nr. 152-46200

für Kinder der 3.-4. Klasse Kurs Nr. 152-46210

Kinder lernen hier spielerisch Karate. Es wird viel gelacht und ganz nebenbei werden Karatetechniken vermittelt. Hierdurch wird:

- die körperliche Fitness gefördert
- das Selbstvertrauen gesteigert
- gewaltfreie Konfliktbewältigung kennen gelernt
- die Konzentrationsfähigkeit gefördert.

Auf Wunsch kann im Anschluss eine Gurtprüfung abgenommen werden Bitte mitbringen: Sportkleidung - keine Sportschuhe - Training wird barfuß bzw. mit Rutschesocken ausgeführt.

152-46200

Do., 13.00 - 14.00 h

152-46210

Do., 14.00 - 15.00 h

jeweils

Beginn: 24.09.2015  
11 Nachmittage  
33,00 €  
Hans-Jürgen Krapp  
GS Am Schloß  
Letzte Abmeldung:  
17.09.2015

### Drei Stockwerke Stadtbücherei Ahrensburg:

- 56.000 Medien (Bücher, Hörbücher, Filme, Konsolen-, Brettspiele)
- Recherchehilfe, regionaler sowie bundesweiter Leihverkehr
- Onleihe (Ausleihe von über 19.000 eBooks, eAudio, ePaper)
- Freien Internetzugang, freies WLAN, Kopier- und Scanstation
- Vorträge, Fortbildungen, Veranstaltungen für Kinder/Erwachsene
- Dialog in Deutsch, ein Gesprächsangebot für Menschen mit Migrationshintergrund
- Kunstausstellungen und vieles mehr ...



Stadtbücherei Ahrensburg  
Manfred-Samus-Str. 3  
22926 Ahrensburg  
stadtbuecherei@ahrensburg.de  
04102 77 -171/-172

Öffnungszeiten:  
Mo. und Do. 10.00 – 19.00 h  
Dienstag geschlossen  
Mi. und Fr. 10.00 – 16.00 h  
Samstag 10.00 – 13.00 h



# Adler-Apotheke

175  
Jahre

Seit 1839 immer gut beraten!



Dr. Martin Zuther u. K. • Hagenauer Allee 16 • 22926 Ahrensburg  
Tel.: 041 02 / 52274 • Fax: 041 02 / 59957 • [www.adler-apotheke.de](http://www.adler-apotheke.de)

Der  
Gesundheitspartner  
Ihrer  
Volkshochschule



Jetzt „Ich beweg' mich!“-Kurse  
bei Ihrer vhs buchen.

