

Körperliches und seelisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Alltag zu bewältigen. Ziel der VHS-Gesundheitsbildung ist es, die gesundheitsförderlichen Alltagskompetenzen zu fördern und weiter zu entwickeln. Wir, Ihre Volkshochschule,

- vermitteln ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit
- zeigen verschiedenste Bewegungsübungen und informieren über diverse Outdoorsportarten
- bieten in vielfältiger Form Entspannungsmöglichkeiten und
- präsentieren unter kompetenter Anleitung gesunde Ernährungsweisen in netter Gemeinschaft.

Wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken wollen, erfahren Sie bei uns, was alles zum gesunden Lebensstil gehört.



Inhalt

Markt der Möglichkeiten am 27.01.2018	66
Vorträge Ahrensburger Gesundheitswochen	66
Entspannung / Eutonie / Cantienica® Beckenboden	68
Yoga / Qigong	70
Ganzkörperkräftigung	72
Rückentraining	73
Pilates / Bauch-Beine-Po	75
Fitness für Sie und Ihn / Adipositas	76
Ausdauersport	78
Tempeltanz / Basenfasten	79
Ernährung	80



Fachliche Beratung:

Gesundheitskurs

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



Spektrum der Naturheilverfahren Sa., 27.01.2018, 10 bis 14 h, Stadtbücherei

Volkshochschule und Stadtbücherei Ahrensburg sowie das Flora-Forum und Heilpraktikerin Christiane Brüwer laden ein, sich über die vielfältigen Angebote lokaler Naturheilpraxen zu informieren. Wer sich tiefergehend orientieren möchte, kann mit vielen Experten ins Gespräch kommen. Zahlreiche Ansprechpartner warten auf Sie. Besucher des regulären Ausleihbetriebs der Stadtbücherei bereichern das Publikum der Messe durch ihre Anwesenheit. Am Stand der Volkshochschule Ahrensburg beraten wir zu den Angeboten des Frühjahrssemesters 2018. Sie treffen diverse Heilpraktiker und VHS-Kursleiterinnen wie z. B. Corrada Angilotti, Basenfasten oder Ute Menzel, Mentaltraining: Gesundheit beginnt im Kopf. Wie folgt sind sie mit Vortragsangeboten in der VHS bei den Gesundheitswochen aktiv:



181-40001

Mo., 29.01.2018
19.00 - ca. 21.00 h
keine Gebühr
Dr. med.

Michael Kröger
Haus der VHS

Vortrag: Nahtoderfahrungen

Nahtoderfahrungen sind seit mehr als 30 Jahren ein Forschungsgebiet der medizinischen Wissenschaften, initiiert durch den amerikanischen Arzt Dr. Raimund Moody. Sie zeigen eindrucksvoll, dass es über dieses körperliche Dasein hinaus, Möglichkeiten der Wahrnehmung und des Bewusstsein gibt und schliessen von wissenschaftlicher Seite perfekt einen Bogen zu uraltem und immerwährenden Wissen der Mystik. Der Vortrag beschreibt zum einen das Phänomen der Nahtoderfahrung nach neuester medizinischer Forschung und beleuchtet dessen praktische Relevanz für unser tägliches Leben.

181-40003

Di., 30.01.2018
19.00 - ca. 21.00 h
keine Gebühr
Margot Assmann
Haus der VHS

Vortrag: Ich atme, also bin ich

- Atemtherapie nach C. Veening® -

Der Atem ist eine Lebenskraft, die jeder in sich hat. Im Vortrag werden erste Atemübungen vorgestellt. Ziel ist eine sanfte Auflösung von Blockierungen, die den ursprünglichen Atem- und Lebensraum einschränken. Spüren Sie die Veränderung an Hand kleiner Praxisbeispiele, die den Vortrag vervollständigen.

181-40005

Di., 06.02.2018
19.00 - ca. 21.00 h
keine Gebühr
Isa Susanna Merker
Haus der VHS

Vortrag: Immunsystem stärken mit Pflanzen

In der Natur gibt es viele heilkräftige Kräuter. Doch welche unterstützen und stärken unser Immunsystem, um Krankheiten vorzubeugen und zu verhüten? In diesem Vortrag werden immunstärkende Kräuter und ihre Anwendung vorgestellt.



Vortrag: Gesundheit beginnt im Kopf

- auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht -

"Wenn Hunger nicht der Grund ist, kann essen nicht die Lösung sein." Sie haben schon versucht abzunehmen, doch auch mit Wissen und Willenskraft hat es nicht funktioniert? Wie Sie die unbewussten "Saboteure" aufspüren und verändern können, erfahren Sie in diesem Vortrag, der einleitend auf die nachfolgende Veranstaltung (Nr. 181-40010) sowie auf Bewegungs- und Ernährungskurse im Frühjahrssemester hinweist.

181-40004

Do., 01.02.2018
19.00 - ca. 21.00 h

keine Gebühr
Ute Menzel,
Corrada Angilotti
Haus der VHS

Workshop: Drei Säulen zum Wunschgewicht

Erste Säule: Abnehmen beginnt im Kopf

Statt sich weiterhin mit dem Thema Essen und Abnehmen zu beschäftigen geht es in diesem Modul darum, was Sie erreichen möchten und wie Sie es erreichen. Langfristig abnehmen geht mit veränderten Denk- und Verhaltensmustern einher. Mentaltraining unterstützt Sie dabei, diese Muster positiv zu verändern und Ihr Gehirn auf Ihr Wunschgewicht zu programmieren.



181-40010

Fr., 23. Februar 2018
Fr., 17.30 - 20.30 h
Sa., 24. Februar 2018
Sa., 09.30 - 17.30 h

72,90 €

Ute Menzel
Corrada Angilotti
Bernhard Rieke
Haus der VHS
Letzte Abmeldung:
15.02.2018

Zweite Säule: Ernährung - basenorientiert



Die Heilpraktikerin Corrada Angilotti stellt hier eine neue Denk-, Lebens- und Ernährungsweise vor, die bei dem Kurs Basenfasten (Nr. 181-40403, S. 79) praktisch umgesetzt und vertieft werden kann. In der Mittagspause am Samstag bietet die Referentin basische Kostproben an, die zusammen mit dem von Ihnen mitgebrachten Imbiss genossen werden können.

Die dritte Säule: Bewegung

Wer mit seinem Gewicht unzufrieden ist, hat den Spaß am Sport oft verloren. In zwei Modulen in sportlicher Kleidung probieren Sie aus, wie es ist, den Stoffwechsel durch ein schrittweises gymnastisches Training anzukurbeln. Bei der Übungsauswahl berücksichtigt der Kursleiter die individuellen Fähigkeiten der Teilnehmenden.

Dieses Bewegungsmodul vervollkommt das tragfähige Fundament auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht.



HINWEIS

Bitte mitbringen:

Hallenturnschuhe,
rutschfeste Socken,
bequeme Kleidung
zum Wechseln,
einen Imbiss für
die Mittagspause
und 5 Euro als
Materialumlage für
Kopien, Wasser
und Lebensmittel.



181-40012

Sa., 17.02.2018
11.00 - 17.00 h

36,40 €

Margot Assmann

Haus der VHS

Letzte Abmeldung:
08.02.2018

Infotag: Atem, Achtsamkeit und Balance

Die Praxis des inneren Atems nach Cornelis Veening® wird vorgestellt, wie im nachfolgenden Kursangebot beschrieben. Elemente des Kurstages sind: Einfache Übungen zum Entspannen und Abschalten, kontemplative Übungen im Sitzen auf einem Hocker, Musik und Bewegung als unterstützende und auflockernde Begleiter sowie Austausch und Reflexion in der Gruppe.

TIPP

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

181-40013

Mi., 19.30 - 21.00 h
Beginn: 07.03.2018
8 Abende

72,80 €

Margot Assmann

Haus der VHS

Kurs: Atem - Achtsamkeit - Balance

Der Atem ist eine Kraftquelle, die jedem zugänglich ist. Die Praxis des „Inneren Atems“ nach C. Veening® ist eine wertvolle Hilfe, sich intensiv dem eigenen Erleben zuzuwenden, zu regenerieren und das innere Gleichgewicht zu stärken.

Sie befähigt, sich selbst in lebendiger Weise zu spüren, wahrzunehmen und wertzuschätzen. Durch das achtsame Wahrnehmen des eigenen Erlebens bildet sich die Grundlage für die innere Balance.

Elemente des Kursangebotes sind: Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewegung, Einführung in die Atem-Meditation nach C. Veening® (im Sitzen auf einem Hocker), Reflexion und Austausch in der Gruppe. Zur näheren Information: www.veening-atem.de oder www.atem.hamburg

181-40014

Do., 19.15 - 20.15 h
Beginn: 18.01.2018
5 Abende, 14-tägig
gebührenfrei

Dr. med. Michael Kröger

Haus der VHS

Einführung in die Meditation

Die Meditation am dritten Auge auf das innere Licht ist ein traditioneller Yogaweg in vielen spirituellen Traditionen. Sie kann von Jung und Alt gleichermaßen ausgeübt werden und setzt keine besonderen Körperhaltungen voraus. Sie wird deshalb auch als „der einfache Weg“ bezeichnet. Der Kurs umfasst die praktische Übung, wie auch die Vertiefung der Grundlagen zu diesem spirituellen Yoga.

181-40015

So., 25.02.2018
11.00 - 17.00 h

Zähneknirschen, Kieferspannung

Spannungsausgleich und Wohlbefinden durch Eutonie GA

Knirschen und Pressen schädigen Zähne und Kiefergelenke. Hektik im Alltag sind häufig Ursache für Spannungskopfschmer-



zen, Nacken- und Schulterbeschwerden. Durch Eutonie lösen Sie Spannungen und üben sich in der Wahrnehmung Ihrer Mund- und Gesichtsräume, des Hinterkopfs, des Nacken und der Schultern. Sie erfahren das Zusammenspiel von Wirbelsäule und der Beweglichkeit Ihres Kiefers. So verfeinert sich Ihr Körperbewusstsein und Sie erleben Spannungsausgleich und lernen, Ihren Kiefer loszulassen.

Fortsetzung: 40015

So., 25.02.2018

36,40 €

Karin Coch

Haus der VHS

Letzte Abmeldung:

15.02.2018

Schmerzen an Füßen, Knien, Hüften

Hilfe durch Eutonie GA

Sie haben Schmerzen im Becken, in den Beinen und Beingelenken? Erleben Sie die gute Wirkung der Eutonie GA. Sie lösen Spannungen in den Füßen, den Beinen und Gelenken. Das sorgt für eine wohlige Durchblutung, Elastizität des Gewebes, mehr Beweglichkeit und Leichtigkeit. Durch achtsame Berührung, feindosierte Druck und neue Bewegungen geben Sie Ihren Gelenken eine bessere Stellung und vermeiden Fehlbelastungen. Sie erreichen mehr Standfestigkeit, Stabilität, Balance und einen besseren Kraftfluss. Das hilft auch, evt. Stürze, ein Umknicken in den Gelenken und Rückenbeschwerden zu vermeiden und beugt Arthrose vor. Eutonie arbeitet am körperlich-seelischen Spannungsausgleich und wirkt schmerzlösend und wohltuend.

181-40016

So., 27.05.2018

11.00 - 17.00 h

36,40 €

Karin Coch

Haus der VHS

Letzte Abmeldung:

17.05.2018

Beckenbodentraining nach der Cantienica®-Methode

Wir trainieren unser innerkörperliches Netzwerk aus Beckenboden, Bindegewebe und Muskulatur. Zuerst wird das Skelett in die optimale Aufspannung gebracht. Dann arbeiten wir an der Stärkung und Vernetzung des Beckenbodens mit der Tiefenmuskulatur von Bauch, Hüften, Rücken und Beinen. Sie lernen Ihren Beckenboden im und für den Alltag zu trainieren, so dass er situationsangepasst automatisch richtig reagiert.

„Und nebenbei verschönert die aufgespannte Haltung Ihren Körper und schenkt Ihnen eine gesunde Ausstrahlung“, verspricht

Ihre Kursleiterin. Die CANTIENICA® – Methode

für Körperform & Haltung ist ein Trainingskonzept, das sich am idealtypischen Gebrauch des Körpers orientiert. Weitere Informationen zu Benita Cantienis Ansatz finden Sie unter www.cantienica.com.

Bitte mitbringen: Rutschfeste!!!, warme Socken/Schlappen, bequeme Stoffhose, kleines Handtuch.

**181-40102**

Di., 17.30 - 19.00 h

Beginn: 30.01.2018

8 Termine

46,40 €

Anja Stemmann

Haus der VHS



Caroline Neurath

NEU



Hatha-Yoga

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und den Umgang mit Stress.

Sie erlernen die Grundprinzipien des Hatha Yoga, praktizieren verschiedene Körperübungen und -haltungen (Asanas) und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können.

Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt. Es wird vielleicht auch Hindernisse und Umwege geben, deren Bewältigung Sie letztlich weiter bringt. Lassen Sie sich überraschen, was noch in Ihnen steckt!

181-40129

Do., 19.30 - 21.00 h

Beginn: 01.02.2018

8 Abende

60,00 €

Caroline Neurath

Haus der VHS

181-40121

Mi., 11.00 - 12.30 h

Beginn: 24.01.2018

10 Vormittage, 75,00 €

Kerstin Seide

Haus der VHS

181-40122

Mi., 11.00 - 12.30 h

Beginn: 25.04.2018

10 Vormittage, 75,00 €

Kerstin Seide

Haus der VHS

181-40125

Mo., 17.45 - 19.15 h

Beginn: 19.02.2018

12 Abende, 90,00 €

Britta Ackermann

Haus der VHS

181-40132

Mi., 17.00 - 18.30 h

Beginn: 07.02.2018

16 Abende, 92,80 €

Angela Mydla

Haus der VHS

181-40123

Mi., 09.15 - 10.45 h

Beginn: 24.01.2018

10 Vormittage, 75,00 €

Kerstin Seide

Haus der VHS

181-40124

Mi., 09.15 - 10.45 h

Beginn: 25.04.2018

10 Vormittage, 75,00 €

Kerstin Seide

Haus der VHS

181-40127

Mo., 19.30 - 21.00 h

Beginn: 19.02.2018

12 Abende, 90,00 €

Britta Ackermann

Haus der VHS

181-40133

Mi., 18.45 - 20.15 h

Beginn: 07.02.2018

16 Abende, 92,80 €

Angela Mydla

Haus der VHS

181-40135

Fr., 16.45 - 18.15 h

Beginn: 02.02.2018

8 Nachmittage

46,40 €

Anja Stemmann

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.

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und etwas zu trinken.





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 Kontakt mit der VHS aufzunehmen.



181-40142

Mi., 18.30 - 19.45 h
Beginn: 07.02.2018
8 Abende, 60,70 €
Harald Hertlein
GS Am Aalfang

181-40144

Mo., 16.15 - 17.30 h
Beginn: 05.02.2018
16 Nachmitt., 100,00 €
Ute Köpke
Haus der VHS

181-40145

Mo., 09.00 - 10.15 h
Beginn: 05.02.2018
16 Vormittage, 100,00 €
Ute Köpke
Haus der VHS

181-40146

Mo., 10.30 - 11.45 h
Beginn: 05.02.2018
16 Vormittage, 100,00 €
Ute Köpke
Haus der VHS

Mit Qigong ins Wochenende

Dieser Kurs basiert auf Dean Qigong. Fragen zur Methode? siehe www.sifu-center.com, die Kursbeschreibung unter www.vhs-ahrensburg.de oder sprechen Sie direkt die Kursleiterin unter 04102 9739702 oder die VHS Ahrensburg unter 04102 8002-20 an.

181-40155

Fr., 18.30 - 20.00 h
Beginn: 02.02.2018
16 Abende, 92,80 €
Gabriele Westenberger
Haus der VHS



Adler-Apotheke
Seit 1839. Immer gut beraten.



Dr. Martin Zuther - Hagener Allee 16 - 22926 Ahrensburg
Tel.: 041 02 / 522 74 - www.adler-apotheke.de



Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Dieses Training hält Sie fit, steigert Ihr Allgemeinbefinden und wirkt sich positiv auf Ihre Haltung aus.

Neben funktionellen Kräftigungsübungen für den ganzen Körper stehen effektive Rückenübungen und Dehnung im Vordergrund. Individuell auf Sie abgestimmt und unter sorgfältiger Anleitung erlernen Sie ein umfassendes, abwechslungsreiches Programm auch für Ihr Training zuhause.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken, Handtuch, flaches Kissen.

181-40201

Mo., 08.45 - 09.45 h
Beginn: 16.04.2018
8 Vormittage
30,90 €
Gudrun Wrobel
Haus der VHS

Mittwochvormittag

181-40207

Mi., 09.00 - 10.00 h
Beginn: 24.01.2018
10 Vormittage
50,00 €
Edith Heuser
Haus der VHS

Montagabend

181-40211

Mo., 16.45 - 17.45 h
Beginn: 29.01.2018
12 Abende
46,40 €
Lisa Scherbaum
Haus der VHS

Donnerstagabend

statt Rückenfit
bei Bernhard Rieke
jetzt:



181-40215

Do., 18.45 - 19.45 h
Beginn: 01.02.2018
10 Abende
50,00 €
Lisa Scherbaum
Haus der VHS

181-40203

Mo., 10.00 - 11.00 h
Beginn: 16.04.2018
8 Vormittage
30,90 €
Gudrun Wrobel
Haus der VHS

181-40209

Mi., 10.15 - 11.15 h
Beginn: 24.01.2018
10 Vormittage
50,00 €
Edith Heuser
Haus der VHS

181-40213

Mo., 18.00 - 19.00 h
Beginn: 29.01.2018
12 Abende
46,40 €
Lisa Scherbaum
Haus der VHS

181-40217

Do., 20.00 - 21.00 h
Beginn: 01.02.2018
10 Abende
50,00 €
Lisa Scherbaum
Haus der VHS

181-40205

Mo., 11.10 - 12.10 h
Beginn: 16.04.2018
8 Vormittage
30,90 €
Gudrun Wrobel
Haus der VHS

Nur noch Restplätze im 1. Quartal 2018

Fit im Alltag, Montagvormittag bei Gudrun Wrobel

Rückhalt, mit Irene Karsten am Dienstagvormittag bzw. Gudrun Wrobel am Dienstagabend. In diesen Kursen sind nur einzelne Plätze frei.

Aquafit am Di- und Mi-Vormittag

Wir empfehlen, auf andere Kurse auszuweichen. Bitte sprechen Sie uns hierzu an: Tel. 04102 8002-11 oder -20.

HINWEIS



Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

Studien zeigen, dass dauerhaft in Bewegung zu sein der Schlüssel für mehr Rückengesundheit und weniger Schmerzen ist. 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 Ihren Rückenstatus ein Leben lang. Menschen mit Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule oder bei Unsicherheit sollten nur nach Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin teilnehmen. Unter www.vhs-ahrensburg.de können Sie sich detailliert über die Ziele und Inhalte des Kurses informieren.

181-40222

Di., 18.15 - 19.15 h
Beginn: 17.04.2018
10 Abende
38,70 €
Gudrun Wrobel
Haus der VHS

181-40224

Di., 19.30 - 20.30 h
Beginn: 17.04.2018
10 Abende
38,70 €
Gudrun Wrobel
Haus der VHS

181-40226

Di., 09.30 - 10.30 h
Beginn: 24.04.2018
8 Vormittage
30,90 €
Irene Karsten
Haus der VHS

181-40228

Di., 10.45 - 11.45 h
Beginn: 24.04.2018
8 Vormittage
30,90 €
Irene Karsten
Haus der VHS



181-40229

Do., 09.00 - 10.00 h
Beginn: 01.02.2018
10 Vormittage
50,00 €
Gudrun Wrobel
Haus der VHS



FLORA
APOTHEKE



APOTHEKE
AM RONDEEL



APOTHEKE IM
GESUNDHEITZENTRUM

Drei Apotheken – ein starker Partner

www.gesundheitspartner-ahrensburg.de



181-40232

Di., 19.15 - 20.15 h
Beginn: 06.02.2018

181-40234

Mi., 18.15 - 19.15 h
Beginn: 07.02.2018

181-40235

Do., 17.30 - 18.30 h
Beginn: 08.02.2018

jeweils

16 Abende, 61,90 €

Dagmar Nagel

Haus der VHS

Rückenfit

Kraft und Entspannung für den Rücken

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. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, ist dieser Kurs ideal.

Das Kursangebot
bei dem eine Rückerstattung der Gebühr durch die gesetzliche Krankenkasse möglich ist, erfragen Sie bitte bei Ihrer Kasse, der Volkshochschule Ahrensburg. Die aktuell krankenkassen-geprüften Kurse finden Sie auch unter www.vhs-ahrensburg.de.

181-40238

Mo., 19.15 - 20.15 h
Beginn: 05.02.2018
16 Abende, 61,90 €

Dagmar Nagel

Haus der VHS

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.

181-40239

Fr., 10.30 - 11.30 h
Beginn: 02.02.2018
16 Vormittage, 61,90 €

Dagmar Nagel

Haus der VHS

SIE suchen:

- Wertschätzung in einem tollen Team
- Förderung Ihrer individuellen Stärken
- Vielfältige Dienstplanung
- Strukturiertes Arbeiten

*Wir suchen Sie
Bewerben Sie sich jetzt!*

**als
examinierte
Pflegekraft**

für unsere ambulanten Teams!



Anke Schädel **GESUNDHEITS-
UND KRANKENPFLEGE ZU HAUSE**
Hamburger Str. 37 - 22828 Ahrensburg
Tel. 04102-821600
www.gesundheitsundkrankenpflege.de

**PFLEGE- UND BERATUNGS-
ZENTRUM ZWICK GMBH**
Rathausstr. 8 - 22841 Bargtheide
Tel. 04632-20 47 37
www.pflegedienst-bargtheide.de





Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Stretching, Kraft- und Koordinationsübungen. Im Zentrum steht die tiefe, rumpfnaher Muskulatur. Durch regelmäßiges Üben nehmen Sie Ihren Körper besser wahr, straffen und stabilisieren sich gleichsam von innen heraus und gelangen so zu einer aufrechteren Körperhaltung. Das Workout auf der Matte wird langsam und präzise mit großer Konzentration ausgeführt. Die Trainingsintensität können Teilnehmende individuell variieren in dieser Teilnehmergruppe mit gemischten Vorkenntnissen.

181-40240

Mo., 15.30 - 16.30 h
Beginn: 29.01.2018
10 Abende

50,00 €

Astrid Rottmann

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.

181-40241

Do., 18.30 - 19.30 h
Beginn: 25.01.2018
12 Abende, 46,40 €

Andrea Hartung

Fritz-Reuter-Schule

181-40242

Do., 18.30 - 19.30 h

Beginn: 17.05.2018
12 Abende, 46,40 €

Andrea Hartung

Fritz-Reuter-Schule

Pflege als Beruf - vom Quereinstieg bis zur Fachkraft

Am 15. Februar 2018 um 18 Uhr findet eine Informationsveranstaltung statt im Pflege- und Beratungszentrum Zwick GmbH
Rathausstr. 8
22941 Bargteheide

*Zum Glück gibt es die VHS,
weil ...*

*„Pflegedienstleister hier die Chance haben,
über die Vielfältigkeit des Berufsbildes
Altenpflege zu informieren!“*

*Birgit Zwick und Anke Schäddele,
Pflegedienstleiterinnen*





181-40243

Mi., 15.45 - 16.30 h
Beginn: 07.02.2018

181-40244

Mi., 14.45 - 15.30 h
Beginn: 07.02.2018
jeweils

12 Nachmittage
34,80 €
Heike Gottwill
Haus der VHS

181-40245

Do., 14.15 - 15.15 h
Beginn: 08.02.2018
13 Termine, 50,40 €
Annette Bendler
Haus der VHS

181-40246

Sa., 10.45 - 11.45 h
Beginn: 17.02.2018
10 Sa.-Vormittage
zzgl. 4 Di.abende
70,00 €
Bernhard Rieke
Fritz-Reuter-Schule

181-40247

Sa., 09.30 - 10.30 h
Beginn: 17.02.2018
10 Sa.-Vormittage
zzgl. 4 Di.abende
70,00 €
Bernhard Rieke
Fritz-Reuter-Schule

Für Sie

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.

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.

Seniorinnengymnastik im Sitzen

Im Kurs am Donnerstagnachmittag rückt die Freude am gemeinsamen Trainieren mit schonenden, Übungen in den Vordergrund. Die Übungen werden vorwiegend im Sitzen ausgeführt.

Für Ihn

SpielSportSpaß - Herausforderung

Der Übungsleiter für Gesundheitssport möchte die Leistungsfähigkeit männlicher Best-Ager herausfordern. Zu Beginn jeder Sportstunde steht ein einfaches Ballspiel. Nach der spielerischen Betätigung und dem Übungsparcours (gern auch mit schweißtreibender Anstrengung) rundet der Sportausbilder die Kursstunde mit Entspannungsübungen ab. Hier erreichen Sie lebenslange Beweglichkeit leicht, spielerisch, mit viel Freude im gemeinsamen "Wettkampf".

Adipositas -

Kurs zur Körperwahrnehmung und Gewichtsreduzierung

Wer mit seinem Gewicht unzufrieden ist, hat den Spaß am Sport oft verloren. Bei diesem Kurs für "Sporteinsteigende" wird die Freude an der Bewegung neu entdeckt. Den Stoffwechsel durch ein schrittweises gymnastisches Training anzukurbeln, ist das Ziel. Denn das allmähliche Reduzieren von überschüssigen Pfunden fällt in der Gruppe so viel leichter! Zumal die Übungsauswahl die individuellen Fähigkeiten jedes Kursteilnehmers berücksichtigt. Es gibt Zeit, sich über die täglichen Gewohnheiten auszutauschen. Ein idealer Kurs, um Veränderungen im Bewegungs- und Essverhalten anzugehen.



Aerobics in English

I would like to bring back aerobics to Ahrensburg, its a good way to have fun and at the same time get fit and stay fit. Aerobics helps to keep up your mood - good for the happy hormones; at the same time good for your body - especially a very intense stamina training. As I am mother tongue in English I will do the classes in English. I am also happy for a bit of chit chat in English before and after the classes. I am sure everybody will understand my body language. Please come along and join us. If you have never done aerobics before it is really easy, you will enjoy the class and feel great.

181-40248

Mi., 18.45 - 19.45 h
Beginn: 07.02.2018
16 Abende, 61,90 €

Lucinda Heller
Fritz-Reuter-Schule

181-40249

Di., 11.00 - 12.00 h
Beginn: 13.02.2018
12 Vormittage, 60,00 €

Lucinda Heller
Haus der VHS

181-40250

Mi., 17.00 - 18.00 h
Beginn: 31.01.2018
16 Nachmittage

80,00 €
Heike Gottwill
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. Bitte mitbringen: Fl. Wasser, großes Handtuch. Smoveys werden gegen Umlage von 1 € pro Stunde pro Smovey-Paar gestellt.

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.



Melanie Schmidt

181-40255

Do., 19.30 - 21.00 h
Beginn: 25.01.2018
12 Abende

69,60 €

Andrea Hartung
Fritz-Reuter-Schule

181-40256

Do., 19.30 - 21.00 h
Beginn: 17.05.2018
12 Abende

69,60 €

Andrea Hartung
Fritz-Reuter-Schule

181-40257

Fr., 8.15 - 9.15 h
Beginn: 26.01.2018
18 Vormittage

69,70 €

Melanie Schmidt
Haus der VHS

181-40257

Fr., 9.30 - 10.30 h
Beginn: 26.01.2018
18 Vormittage

69,70 €

Melanie Schmidt
Haus der VHS



Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher in Bewegung zu kommen. In diesen Kursen werden Sie die positiven Wirkungen des Ausdauertrainings in der Natur erleben. Unter kompetenter Anleitung können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgserlebnisse freuen.

181-40285

Sa., 09.00 - 10.30 h

Beginn: 21.04.2018

6 Vormittage

54,70 €

Ludwig Kroemer

Forst Manhagen

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. Bitte mitbringen: Laufschuhe und der Witterung angepasste Sportkleidung. Treffpunkt: Kreuzung Wulfsdorfer Weg/Am Haidschlag.

181-40292

Fr., 18:00 - 19.30 h

Beginn: 25.05.2018

5 Abende

37,50 €

Frank Kolossa

Tennisplätze des

SSC Hagen,

Hagener Allee 121

Tennis - ein Einstieg in den weißen Sport

Tennis ist eine Sportart, die Spaß macht, die man bis ins "hohe Alter" betreiben, koordinative Fähigkeiten verbessern und bei der man schnell neue Freunde finden kann. In einem Crash-Kurs werden die Basics des "weißen Sports" vermittelt: Vor- und Rückhand, Vor- und Rückhandflugball, der Lob, der Schmetterball und der Aufschlag. Platznutzung, Bälle und Schläger werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Sportschuhe mit glattem Profil; Platznutzung, Bälle und Schläger werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

181-40295

Do., 18.00 - 20.00 h

Beginn: 19.04.2018

5 Abende

50,00 €

Volker Ziegler

Forst Hagen

After-Work-Wandern durch Naturlandschaften

„Raus aus dem Sessel - rein in die Natur!“

Auf unseren ca. 2-stündigen Rundwanderungen* in Landschafts- und Naturschutzgebieten geht es durch Bruch- und Mischwald, Wiesen, Felder und Moore, an Still- und Fließgewässern entlang sowie über eiszeitliche Moränenhügel. Tipps zu Wanderschuhen, -stöcken und Rucksäcken, Wanderführern und -karten, die als Skript ausgegeben werden, runden das Programm ab.

Treffpunkt erster Termin: Parkplatz an der Hamburger Straße neben Mc

Donalds; weitere Treffs werden im Kurs bekannt gegeben. Bitte tragen Sie bequeme Laufschuhe und der Witterung angepasste Kleidung.

*) Ausdauerbelastung mit moderatem Tempo jedoch ohne Pause.



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.



Kennenlern-Workshop

am Samstag, 17.02., 15-18 h, im Haus der VHS, können Sie sich direkt bei der Dozentin, Almut Lenz, anmelden:
Tel 040 6447110. Fragen hierzu beantwortet gern die Kursleitung .

VHS-Kurs

181-40310

Mi., 20:00 - 21:30 h
Beginn: 21.02.2018
12 Abende, 109,20 €

Fritz-Reuter-Schule

Basenfasten im Frühjahr

Ihre persönliche Fastenzeit wird auf der Grundlage des Basenfastens in der ersten Kurswoche theoretisch vorbereitet. In der zweiten und dritten Woche wird das Basenfasten dann praktisch umgesetzt und von der Heilpraktikerin Angilotti begleitet. Abschließend wird am letzten Termin nach leckeren basischen Rezepten gemeinsam gekocht, das Zubereitete genossen sowie die individuellen Fastenerfahrungen und -erfolge ausgetauscht. Basenfasten bietet sich für all diejenigen an, die eine schonende Entschlackung und Entsäuerung des Körpers wünschen, ohne im klassischen Sinne kalorien- bzw. nahrungsmittelreduziert zu fasten. Dieser Kursus kann der Einstieg in eine neue Denk-, Lebens- und Ernährungsweise sein. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, 6 € für Infomappe/Kopien zzgl. Lebensmittelumlage letzter Kurstag.

181-40403

Di. + Do.,
19.15 - 20.45 h
8.3., 13.3., 15.3., 20.3.,
und 22.03.18.
Di., 27.03.18
18.30 - 21.30 h
in der Lehrküche
der Selma-Lagerlöf-
Schule

52,50 €

Corrada Angilotti
Haus der VHS

Ahrensburger Gesundheitswochen

Kommen Sie doch am 27.01.2018, 10 bis 14 Uhr in die Stadtbücherei oder zum Vortrag am 1.2.18 ins Haus der VHS. Hier erfahren Sie von Frau Angilotti Näheres zum Basenfasten-Kursangebot.

HINWEIS



Die Anmeldung für alle Kochkurse beinhaltet die Übernahme der Lebensmittelumlage. Diese wird am ersten Kurstag für alle Kurstermine von Ihrer Dozentin eingesammelt. 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!

HINWEIS

Informationsabend

am Montag, 26. März 2017, um
19:30 h im Haus der VHS, gebühren-
frei, Anmeldung nicht erforderlich

Sie erwartet:

- Programmvorstellung
- Ablauf, Inhalte, Hintergründe für
erfolgreiche Gewichtsreduktion
- Kostproben.

181-40701

Mo. und Mi.,
18.30 - 21.00 h
7 Termine, 87,50 €

Dagmar Schilling
Selma-Lagerlöf-
Gemeinschaftschule

Prima Gleichgewicht

Der präventive Kurs eignet sich für alle, die gerne frische Küche genießen und ihr Wohlfühlgewicht halten oder erreichen wollen.

Sie entdecken einen genussvollen Weg, sich satt zu essen und gleichzeitig ihr Essverhalten so zu verändern, dass sie selbstbestimmt und nachhaltig abnehmen.

Vitalstoffreiche, reine Frischkosttage wechseln sich mit Tagen der „normalen“ Vollwerternährung ab. Entspannungsübungen und Ideen für mehr Bewegung helfen Ihnen auf dem Weg zu Ihrem neuen Gleichgewicht. Die Lebensmittelumlage von insgesamt ca. 40 € ist direkt an die Dozentin zu zahlen.

Neugierig geworden? Ich freue mich auf Sie!"



181-40702

Do., 18.30 - 21.30 h
Beginn: 22.02.2018
5 Abende

58,00 €

Martha Zschiegner
Selma-Lagerlöf-
Gemeinschaftschule

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. Die Lebensmittelumlage von 30 € für alle Termine ist am ersten Abend an die Dozentin zu zahlen.