

Jeder und jede stehen heute vor der Aufgabe sich Gesundheitskompetenzen anzueigenen. Sei es beim Kochkurs für Männer, bei der Rückenfitness oder beim Autogenen Training für Kinder. Volkshochschulen stärken Ihre gesundheitlichen Ressourcen:

- wir vermitteln ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit
- wir üben gesundheitsförderliche Bewegungsabläufe
- wir bieten in vielfältiger Form Entspannungsmöglichkeiten und
- wir testen gesunde Ernährungsweisen.

Viele Teilnehmer vertrauen uns Ihre Freizeit an, für ein Mehr an individuell gelebter Gesundheitspraxis.



Inhalt

Entspannung / Eutonie	72
Atem- / Meditation	73
Hatha Yoga	74
Qigong	75
Ganzkörpertraining	76
Rückentraining	77
Rückenfit /Seniorinnengymnastik	78
Gymnastik / Aerobics in English	79
Fit im Alltag / Aqua Fitness	81
Ausdauersport / Tanz	82
Ernährung	83



Fachliche Beratung:

Gesundheitskurs

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



182-40000

Mo., 17.09.2018
19.00 - 20.30 h
keine Gebühr
Sabine Bode
Stadtbücherei



Lesung: Frieden schließen mit Demenz

Für ihr Buch führte die Bestsellerautorin zahlreiche Interviews, recherchierte vor Ort und trug aus verschiedenen Quellen den aktuellen Wissensstand um Alzheimererkrankungen zusammen. Wie entsteht Demenz, wie gehen die Betroffenen und ihre Angehörigen, aber auch die Gesellschaft mit der Krankheit um? Und welche Einrichtungs- und Pflegekonzepte gibt es?

Eine Veranstaltung von der Alzheimer Gesellschaft Stormarn e.V. Selbsthilfe Demenz, der Stadtbücherei Ahrensburg und der Volkshochschule Ahrensburg. Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 04102 77-171.

182-40012

Sa., 15.09.2018
10.30 - 17.00 h
39,50 €
Margot Assmann
Haus der VHS
Letzte Abmeldung:
06.09.2018

Infotag: Atem, Achtsamkeit und Balance

Die Praxis des inneren Atems nach Cornelis Veening® wird vorgestellt wie in Kurs 182-40015 beschrieben. Elemente dieses Kurstages zum Kennenlernen sind: Übungen in Ruhe und Bewegung zum Entspannen, Abschalten und Auftanken. Bitte für den gemeinsamen Imbiss Getränk und kleinen Snack mitbringen.

182-40013

So., 28.10.2018
11.00 - 17.00 h
36,40 €
Karin Coch
Haus der VHS
Letzte Abmeldung:
18.10.2018

Schmerzen an Nacken und Schultern

Entlastung durch Eutonie GA

Sie plagen Sie sich mit Verspannungen und Schmerzen im Nacken und an den Schultern? Eutonie ist eine ganzheitliche Arbeitsweise zum körperlich-seelischen Spannungsausgleich und bedeutet gute Spannung oder Wohlspannung. Eutonie vermittelt Ihnen mehr Körperbewusstsein und Wohlbefinden.

Sie ertasten Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenke und lernen Ihre Schultern loszulassen. Sie lernen neue Bewegungen für Kopf, Halswirbelsäule und Schultern. Auch wie Sie Ihre Füße belasten, ist nicht unerheblich für das Loslassen der Schultern. Durch Berührung, wohl dosierten Druck, Wahrnehmung der Körperinnen- und Außenräume verändert sich Ihre Körperspannung. Ich zeige Ihnen Übungen, die Sie zu Hause machen können, um einen anderen Umgang mit sich selbst zu finden und sich von den Beschwerden zu befreien.

TIPP

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



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 und wird deshalb auch als „der einfache Weg“ bezeichnet. Der Kurs umfasst die praktische Übung, wie auch die Vertiefung der Grundlagen zu diesem spirituellen Yoga.

Treffpunkt im Foyer im EG. Bitte mitbringen: lockere Kleidung.

182-40014

Do., 19.10 - 20.45 h
Beginn: 13.09.2018
6 Abende

keine Gebühr

Dr. med. Michael
Kröger

Haus der VHS

Atem - Achtsamkeit - innere Balance

Der Atem ist eine Lebenskraft, die jedem Menschen zugänglich ist. Jede Zelle unseres Körpers atmet. 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 und wertzuschätzen. Achtsames Wahrnehmen des eigenen körperlichen Erlebens schafft

die Grundlage für eine innere Balance, auch bei alltäglichen Belastungen wie Erschöpfung, innere Unruhe, Schlafstörungen, Stress, Schmerzen u.a..

Elemente des Kursangebotes sind: Übungen in Ruhe und Bewegung zum Entspannen, Abschalten und Auftanken, Atem-Meditation nach C. Veening® (im Sitzen auf einem Hocker), Austausch und Reflexion in der Gruppe.

182-40015

Mi., 19.30 - 21.00 h
Beginn: 24.10.2018
8 Abende

60,00 €

Margot Assmann

Haus der VHS

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR) gehört zu den wirksamsten Entspannungsverfahren. Es geht darum, den Unterschied von körperlichen Empfindungen wie Anspannung und Entspannung im ganzen Körper Schritt für Schritt bewusst wahr zu nehmen.

Gerade in der kalten und dunklen Jahreszeit zieht man die Schultern hoch, ist man meist angespannter als in der Wärme des Sommers. Dazu kommen jede Menge Termine rund um die Vorweihnachtszeit. In diesem Kurs wollen wir uns aber dieser Anspannung bewusst wahr werden und mit Hilfe der Progressiven Muskelentspannung zu mehr Ausgeglichenheit und Entspannung finden. Mit einfließen werden Elemente aus dem Achtsamkeitstraining, sowie Fantasiereisen.



182-40114

Do., 18.00 - 19.15 h
Beginn: 25.10.2018
7 Abende

53,10 €

Christine Portugal

Haus der VHS



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!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken.



Britta Ackermann

182-40118

Mi., 17.00 - 18.30 h
Beginn: 22.08.2018
12 Abende
69,60 €
Angela Mydla
Haus der VHS

182-40121

Mi., 11.15 - 12.45 h
Beginn: 22.08.2018
12 Vormittage
90,00 €
Kerstin Seide
Haus der VHS

182-40125

Mo., 17:45 - 19.15 h
Beginn: 03.09.2018
12 Abende
90,00 €
Britta Ackermann
Haus der VHS

182-40129

Do., 19.30 - 21.00 h
Beginn: 23.08.2018
12 Abende, 90,00 €
Caroline Neurath
Haus der VHS

182-40126

Mi., 18.45 - 20.15 h
Beginn: 22.08.2018
12 Abende
69,60 €
Angela Mydla
Haus der VHS

182-40123

Mi., 09.30 - 11.00 h
Beginn: 22.08.2018
12 Vormittage
90,00 €
Kerstin Seide
Haus der VHS

182-40127

Mo., 19.30 - 21.00 h
Beginn: 03.09.2018
12 Abende
90,00 €
Britta Ackermann
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 Kontakt mit dem jeweiligen Dozenten aufzunehmen: Tel. Harald Hertlein 040 6789239 bzw. Ute Köpke 04102 454952. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe mit biegsamer Sohle oder rutschfeste Socken.

182-40142

Mi., 18.30 - 19.30 h
Beginn: 19.09.2018
8 Abende, 48,60 €
- Fortgeschrittene -
Harald Hertlein
GS Am Aalfang

182-40144

Mo., 16.15 - 17.30 h
Beginn: 03.09.2018
12 Nachmittage
75,00 €
Ute Köpke
Haus der VHS

182-40145

Mo., 08.45 - 10.15 h
Beginn: 03.09.2018
12 Vormittage
90,00 €
Ute Köpke
Haus der VHS

182-40146

Mo., 10.30 - 11.45 h
Beginn: 03.09.2018
12 Vormittage
75,00 €
Ute Köpke
Haus der VHS

Mit Qigong ins Wochenende

Dieser Kurs basiert auf Dean Qigong, eine von dem Qigong-Großmeister Dean Li begründete und weiterentwickelte Methode des Qigong. Sie ist nach dem Prinzip der Einfachheit, Freiheit und Natürlichkeit konzipiert. Als fester Bestandteil des alltäglichen Lebens kann sie eine gesunde und natürliche Lebensweise unterstützen. Lassen Sie sich überraschen, wie leicht die Übungen zu erlernen und wie frei sie ausgeführt werden können. So ist dieses Angebot auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet. Fragen zur Methode? siehe www.sifu-center.com oder sprechen Sie direkt die Kursleiterin unter Tel. 04102 973 9702 an.

182-40155

Fr., 18.30 - 20.00 h
Beginn: 31.08.2018
11 Abende
82,50 €
Gabriele Westenberg
Haus der VHS

Craniosacrale Osteopathie

Naturheilpraxis *Hedwig Iskenius* - Masterzertifiziert

www.heilpraktikerin-iskenius.de

Praxisraum in Ammersbek und Ahrensburg

040 533 044 40 oder 015 202 977 026

Teilerstattungsfähig bei den gesetzl. Krankenkassen mit ärztl. Verordnung
Osteopathie



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.

Eine Kostenbeteiligung durch Ihre gesetzliche Krankenkasse ist bei diesem Kursus bei regelmäßiger Teilnahme möglich.



182-40200

Mo., 08.45 - 09.45 h

Beginn: 27.08.2018

12 Vormittage

46,40 €

Gudrun Wrobel

Haus der VHS

182-40206

Mi., 09.00 - 10.00 h

Beginn: 22.08.2018

12 Vormittage

60,00 €

Edith Heuser

Haus der VHS

182-40213

Mo., 18.00 - 19.00 h

Beginn: 03.09.2018

12 Abende

46,40 €

Lisa Scherbaum

Haus der VHS

182-40202

Mo., 10.00 - 11.00 h

Beginn: 27.08.2018

12 Vormittage

46,40 €

Gudrun Wrobel

Haus der VHS

182-40208

Mi., 10.15 - 11.15 h

Beginn: 22.08.2018

12 Vormittage

60,00 €

Edith Heuser

Haus der VHS

182-40204

Mo., 11.10 - 12.10 h

Beginn: 27.08.2018

12 Vormittage

46,40 €

Gudrun Wrobel

Haus der VHS

182-40211

Mo., 16.45 - 17.45 h

Beginn: 03.09.2018

12 Abende

46,40 €

Lisa Scherbaum

Haus der VHS

Für Neueinsteiger!

182-40214

Mo., 15.30 - 16.30 h

Beginn: 22.10.2018

8 Abende, 40,00 €

Lisa Scherbaum

Haus der VHS

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.

Eine Kostenbeteiligung durch Ihre gesetzliche Krankenkasse ist bei diesem Präventionskursus bei regelmäßiger Teilnahme möglich.

TIPP

Bitte zu allen Rückenkursen mitbringen:

- bequeme Kleidung,
- Decke bzw. ein Handtuch,
- Hallenschuhe bzw. rutschfeste Socken und ggf.
- ein kleines Kissen.

182-40221

Di., 18.15 - 19.15 h
Beginn: 28.08.2018
12 Abende

46,40 €

Gudrun Wrobel
Haus der VHS

182-40223

Di., 19.30 - 20.30 h
Beginn: 28.08.2018
12 Abende

46,40 €

Gudrun Wrobel
Haus der VHS

182-40225

Di., 09.30 - 10.30 h
Beginn: 04.09.2018
12 Vormittage

46,40 €

Irene Karsten
Haus der VHS

182-40227

Di., 10.45 - 11.45 h
Beginn: 04.09.2018
12 Vormittage

46,40 €

Irene Karsten
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 tief liegende 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.

182-40228

Mo., 19.15 - 20.15 h
Beginn: 27.08.2018
12 Abende, 46,40 €

Dagmar Nagel
Haus der VHS

182-40229

Fr., 10.30 - 11.30 h
Beginn: 31.08.2018
12 Vormittage, 46,40 €

Dagmar Nagel
Haus der VHS



Am Vor- mittag

182-40230

Di., 10.00 - 11.00 h
Beginn: 28.08.2018
12 Vormittage, 46,40 €

Dagmar Nagel
Haus der VHS

Rückenfit

Kraft und Entspannung für den Rücken

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.

182-40232

Do., 20.00 - 21.00 h
Beginn: 13.09.2018
12 Abende

60,00 €

Bernhard Rieke
Haus der VHS

182-40233

Do., 18.45 - 19.45 h
Beginn: 13.09.2018
12 Abende

60,00 €

Bernhard Rieke
Haus der VHS

182-40234

Mi., 18.15 - 19.15 h
Beginn: 29.08.2018
12 Abende

46,40 €

Dagmar Nagel
Haus der VHS

182-40235

Do., 17.30 - 18.30 h
Beginn: 30.08.2018
12 Abende

46,40 €

Dagmar Nagel
Haus der VHS

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!

Kursbeginn:

29.08.2018
12 Nachmittage,
45,00 €

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.

182-40243: Mi., 14.45 - 15.30 h

182-40237: Mi., 15.45 - 16.30 h

182-40244

Do., 14.15 - 15.15 h
Beginn: 06.09.2018
12 Nachmittage

46,40 €

Annette Bendler
Haus der VHS

Seniorinnengymnastik im Sitzen

„Mit schonenden, vorwiegend im Sitzen ausgeführten Bewegungsübungen rückt die Freude am gemeinsamen Trainieren bei den 65+ Seniorinnen in den Vordergrund“, versichert Annette Bendler.





Smovey - Fit mit Schwung

Die grünen Schwungringe (Smovey) eignen sich perfekt für ein effektives Training. Das Geheimnis der Smoveys sind vier freilauende Stahlkugeln im Inneren der Ringe. Diese lösen eine angenehme Vibration aus und garantieren bei jeder Bewegung, dass ein Großteil der Muskulatur aktiviert wird. Durch die Schwungbewegung wird u. a. das Bindegewebe herausgefordert, die Beweglichkeit gefördert, die Koordination und die Ausdauer geschult. Bei diesem freudvollen Training wird mit Kraft- und Balanceübungen Ihre allgemeine Fitness gefördert.

Die Smoveys werden gegen eine Umlage von 1 € pro Stunde pro smovey-Paar gestellt. Bitte mitbringen: Flasche Wasser und großes Handtuch.

182-40238

Mi., 17.00 - 18.00 h
Beginn: 29.08.2018
12 Nachmittage

60,00 €

Heike Gottwill
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.

182-40241

Do., 18.30 - 19.30 h
Beginn: 27.09.2018
12 Abende

46,40 €

Andrea Hartung
Fritz-Reuter-Schule



NIEHAUS APOTHEKEN
A H R E N S B U R G

FLORA APOTHEKE · APOTHEKE AM RONDEEL
APOTHEKE IM GESUNDHEITZENTRUM

Apotheker Frank Niehaus e. K. · 22926 Ahrensburg · www.niehausapotheken.de



182-40245

Mi., 18.45 - 19.45 h
Beginn: 05.09.2018
12 Abende, 46,40 €

Lucinda Heller

Fritz-Reuter-Schule

182-40249

Di., 11.15 - 12.15 h
Beginn: 04.09.2018
12 Vormittage, 60,00 €

Lucinda Heller

Haus der VHS

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.

182-40246

Di., 18.30 - 19.30 h
Beginn: 11.09.2018
12 Abende

60,00 €

Bernhard Rieke

Fritz-Reuter-Schule

SpielSportSpaß - Herausforderung für Ihn

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“.



182-40247

Di., 19.45 - 20.45 h
Beginn: 11.09.2018
12 Abende

60,00 €

Bernhard Rieke

Fritz-Reuter-Schule

- Adipositas -

Kurs zur Körperwahrnehmung und Gewichtsreduzierung

Wer mit seinem Gewicht unzufrieden ist, hat den Spaß am Sport oft verloren. Bei diesem Kurs für „Sporteinsteiger und -einsteigerinnen“ 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. Und um dem „JoJo“-Effekt keine Chance zu geben, gibt es Zeit sich über die täglichen Gewohnheiten auszutauschen. Ein idealer Kurs, um Veränderungen im Bewegungs- und Essverhalten anzugehen.



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.

182-40255

Do., 19.30 - 21.00 h

Beginn: 27.09.2018

12 Abende

69,60 €

Andrea Hartung

Fritz-Reuter-Schule

182-40257

Fr., 08.15 - 09.15 h

Beginn: 24.08.2018

13 Vormittage

50,30 €

Melanie Schmidt

Haus der VHS

182-40258

Fr., 09.30 - 10.30 h

Beginn: 24.08.2018

13 Vormittage

50,30 €

Melanie Schmidt

Haus der VHS

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 2,00 Euro für die Schrankbenutzung. Treffpunkt ist am Eingang zum Lehrschwimmgebäude des badlantic, Reeshoop 60, links vom Haupteingang.

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

182-40271

Di., 09.00 - 09.45 h

Beginn: 28.08.2018

12 Vormittage, 57,40 €

Claudia Lund

badlantic, Reeshoop 60

182-40275

Mi., 09.00 - 09.45 h

Beginn: 29.08.2018

12 Vormittage, 57,40 €

Gudrun Wrobel

badlantic, Reeshoop 60

182-40277

Mi., 10.30 - 11.15 h

Beginn: 29.08.2018

12 Vormittage, 57,40 €

Gudrun Wrobel

badlantic, Reeshoop 60

182-40272

Di., 09.45 - 10.30 h

Beginn: 28.08.2018

12 Vormittage, 57,40 €

Claudia Lund

badlantic, Reeshoop 60

182-40276

Mi., 09.45 - 10.30 h

Beginn: 29.08.2018

12 Vormittage, 57,40 €

Gudrun Wrobel

badlantic, Reeshoop 60



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. Bitte tragen Sie bequeme Laufschuhe und der Witterung angepasste Kleidung.

182-40285

Sa., 09.00 - 10.30 h

Beginn: 01.09.2018

5 Vormittage

45,60 €

Ludwig Kroemer

Extern

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.

Treffpunkt: Kreuzung Wulfsdorfer Weg/Am Haidschlag

182-40295

Di., 18.00 - 20.00 h

Beginn: 28.08.2018

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 (moderates Tempo, ohne Pause) 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 Wanderschuhem, -stöcken und Rucksäcken, Wanderführern und -karten, die als Skript ausgegeben werden, runden das Programm ab.

Treffpunkt erster Termin: Parkplatz an der Hamburger Straße neben McDonalds; weitere Treffs werden im Kurs bekannt gegeben.

182-40312

Sa., 15:00 - 18:00 h

Mi., 20:00 - 21:30 h

Beginn: 19.09.2018

10 Abende

91,00 €

Almut Lenz

Fritz-Reuter-Schule

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, 15.09.2018, 15-18 Uhr

im Haus der VHS, Hier können Sie sich direkt bei der Dozentin informieren und anmelden: Tel. 040 6447110.

HINWEIS



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

Alle Kurse finden in der Lehrküche der Selma-Lagerlöf-Gemeinschaftschule statt. Hier wünschen wir einen vergnüglichen Abend und: Guten Appetit!

Kochkurs für Männer

Dieser Kursus bietet Männern ohne Vorkenntnissen die Möglichkeit, Grundlagen im Kochen und Backen zu erlernen. Bei der praktischen Umsetzung der Gar- und Backtechniken (Dämpfen, Dünsten, Garen, Braten etc.) entstehen wunderbare Menüs, die gemeinsam von den Hobby-Köchen zubereitet werden. Anfänger im Kochen sind hier genau richtig. Sie lernen 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.

182-40701

Di., 18.30 - 21.30 h
Beginn: 23.10.2018
5 Abende, 58,00 €
Martina Rüther

182-40702

Do., 18.30 - 21.30 h
Beginn: 25.10.2018
5 Abende, 58,00 €
Martha Zschiegner

Bunte Herbstküche

Der Herbst überhäuft uns mit seiner reichen Ernte. Kürbis, rote Bete und Apfel leuchten um die Wette und fordern unsere Kochkünste heraus. An diesem Kochabend kombinieren wie die herrlichen Farben und überraschenden Geschmackserlebnisse des Herbstes. Die Lebensmittelumlage von 10 € ist direkt an die Dozentin zu zahlen.

182-40703

Mo., 29.10.2018
18.30 - 21.30 h
11,60 €
nicht ermäßigbar
Dagmar Schilling
Selma-Lagerlöf-Gemeinschaftschule

SIE suchen:

- Wertschätzung in einem tollen Team
- Förderung Ihrer individuellen Stärken
- Verlässliche 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 · 22926 Ahrensburg
Tel. 04102 - 821600
www.gesundheitsundkrankenpflege.de

**PFLEGE- UND BERATUNGS-
ZENTRUM ZWICK GMBH**
Rathausstr. 8 · 22941 Bargtheide
Tel. 04532 - 204737
www.pflegedienst-bargtheide.de





182-40704

Mo., 26.11.2018

18.30 - 21.30 h

11,60 €

nicht ermäßigbar

Dagmar Schilling

Selma-Lagerlöf-Ge-
meinschaftsschule

Veggie Burger Werkstatt

Auf geht's in die Veggieburgerwerkstatt! Wir komponieren unsere Bratling-Prototypen aus Bohnen, Tofu, Süßkartoffeln oder Getreide. Wir bekämpfen das Novembergrau mit dem Farbenspiel von Ketchup, "Mayo" und Avocado. Wir betten es ein in sensationelle Salat-, Kohl- oder sonstige Blätter und veredeln alles mit karamellisiertem Gemüse. Mit dem selbstgebackenen Brötchen setzen wir dem Ganzen die Krone auf und gehen in Endmontage. Was für ein Tower of Power!

Die Lebensmittelumlage von 10 € ist direkt an die Dozentin zu zahlen.

182-40706

Di., 27.11.2018

18.30 - 21.30 h

11,60 €

nicht ermäßigbar

Martina Rüter

Selma-Lagerlöf-Ge-
meinschaftsschule

Plätzchen backen

Wenn es köstlich nach weihnachtlichen Gewürzen duftet, sind wieder die Plätzchenbäcker am Werk. An diesem Abend werden viele verschiedene Sorten gebacken und probiert. Seien Sie überrascht, wieviele Anregungen wir gemeinsam für die Dekoration der Plätzchen finden. Die Lebensmittelumlage von 10 € ist direkt an die Dozentin zu zahlen.



Adler-Apotheke

Seit 1839. Immer gut beraten.



Dr. Martin Zuther · Hagener Allee 16 · 22926 Ahrensburg

Tel.: 041 02 / 522 74 · www.adler-apotheke.de