



## Inhalt

Atem / Meditation	70
Eutonie / Sehtraining	71
Yoga	73
Qigong	74
Ganzkörperfit/ Rückenfit	75
Gymnastik	77
Aqua Fitness	81
Laufen	81
Tanzen	82
Ernährung	82

## Fachliche Beratung:

### Gesundheitskurs

Astrid Rottmann, 04102 8002-20  
astrid.rottmann@vhs-ahrensburg.de  
für das 1. Quartal 2019, dann N.N.



191-40009

Di., 19.00 - 20.30 h  
Beginn: 22.01.2019  
9 Abende  
67,50 €  
Michaela Petersen  
Haus der VHS

## Atem erfahren

Der „Erfahrbare Atem“ nach Ilse Midden-dorf® ist ein Weg, den eigenen Atem in seinem natürlichen Rhythmus zu entdecken und sich entfalten zu lassen. Mit einfachen Bewegungsübungen, Nachspüren im eigenen Körper und dem Erfahrungsaustausch beginnt jede Atemarbeit. Wer sich danach sehnt, mehr im Jetzt zu leben, Achtsamkeit in Verbindung mit Hingabe zu üben und bei sich selbst anzukommen, kann hier im Ausprobieren neue Wege finden.



191-40010

Mi., 19.30 - 20.30 h  
Beginn: 30.01.2019  
6 Abende  
36,40 €  
Andrea Wienholtz  
Haus der VHS

## Beweglich sein

Fehlhaltungen können sich über Jahre zu körperlichen Funktionsstörungen (Steifheit, Verspannungen, Schmerzen) entwickeln. Dieses Übungsprogramm fördert Ihre Beweglichkeit und wirkt Rückenproblemen o. ä. entgegen. Es ermöglicht einen bewussteren Umgang mit dem Körper primär durch Erlernen neuer Bewegungsmuster und das Trainieren einer verbesserten Koordination mit größtmöglicher Aufmerksamkeit. Wir gehen langsam, behutsam, achtsam mit geringstmöglicher Anstrengung und gänzlich ohne Leistungsdruck vor. Lassen Sie sich überraschen, wie durch die idealerweise tägliche Anwendung der Übungen das Gehirn und der Körper geschult werden.

191-40011

Mi., 19.30 - 21.00 h  
Beginn: 24.04.2019  
8 Abende  
60,00 €  
Margot Assmann  
Haus der VHS

## Atem - Achtsamkeit - innere Balance

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..  
Kurselemente 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.

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



## Sanfte Fasziendehnung

- mehr Beweglichkeit durch Eutonie -

Gesunde Faszien sollten flexibel, elastisch, reißfest und belastbar sein. Faszien geben unserem Körper Form und Halt. Deswegen setzt die Eutonie Bewegungen aus den Finger- oder Zehenspitzen, aus dem Kreuzbein oder Brustbein oder anderen Knochenvorsprüngen heraus an. Wohldosierter Druck und sanfte Dehnungen sorgen dafür, dass Fehlspannungen sich lösen und die Gewebeschichten wieder aneinander gleiten können. Die Eutonie fördert dieses Zusammenspiel durch Verfeinerung der körperlich-seelischen Wahrnehmung, durch sinnliches Lernen. Das Faszienetz ist ein Kommunikationsmeister, den sie durch Eutonie er-tüchtigen bzw. entlasten können.

191-40012

So., 19.05.2019  
11.00 - 17.00 h  
36,40 €  
Karin Coch  
Haus der VHS  
Letzte Abmeldung:  
09.05.2019

## Schmerzen an Nacken und Schultern

- Entlastung durch Eutonie GA -

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, wohldosierten 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 langfristig von den Beschwerden zu befreien.

191-40013

So., 24.03.2019  
11.00 - 17.00 h  
36,40 €  
Karin Coch  
Haus der VHS  
Letzte Abmeldung:  
14.03.2019

## 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. Lockere Kleidung wird empfohlen. Treffpunkt: Erdgeschoss-Foyer und von dort gehen Sie gemeinsam in den Altbau Raum 1a.

191-40014

Do., 19.15 - 20.45 h  
Beginn: 07.02.2019  
9 Abende  
keine Gebühr  
Dr. med. Michael Kröger  
Haus der VHS



191-40114

Fr., 17.00 - 18.15 h  
Beginn: 08.02.2019  
7 Abende  
53,10 €  
Christine Portugall  
Haus der VHS

## Mit Progressiver Muskelentspannung (PMR)

**entspannt ins Wochenende!**

Es geht bei den Übungen nach Jacobsen darum, Anspannung im Körper wahr zu nehmen und sich dann ganz bewusst – Schritt für Schritt - zu entspannen. Das sorgt für mehr Ausgeglichenheit und ist gerade zum Ende einer anstrengenden Woche eine schöne Gelegenheit, in sich hinein zu spüren. Ergänzend fließen Elemente aus dem Achtsamkeitstraining, Atemübungen und Fantasiereisen mit ein.

191-40118

Do., 17.45 - 19.15 h  
Beginn: 07.02.2019  
7 Abende  
52,50 €  
Simone Deppe  
Haus der VHS

## Kundalini-Yoga

Die effektiven Übungen des Kundalini Yoga sind eine praktische Hilfe für alle, die den schnelllebigen Alltag stark und gelassen erleben möchten. Sie fördern die Entwicklung von Vertrauen in die eigene Kraft, eine größere Lebendigkeit und körperliche Fitness. Kundalini Yoga macht Spaß, ist gut gegen Stress, schenkt innere Ruhe, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und bringt uns in unsere Mitte. Jede Unterrichtsstunde besteht aus Körper-, Atem- und Meditationsübungen sowie einer tiefen Entspannung für Erholung und Energie. Ich freue mich auf Sie!



Simone Deppe

**SIE suchen:**

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

*Wir suchen Sie als*  
*Bewerben Sie sich jetzt!*  
**examinierte Pflegekraft**  
für unsere ambulanten Teams!

Anke Schädel **GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGE ZU HAUSE**  
Hamburger Str. 37 · 22926 Ahrensburg  
Tel. 04102 - 82 16 00  
www.gesundheitsundkrankenpflege.de

**PFLEGE- UND BERATUNGS-ZENTRUM ZWICK GMBH**  
Rathausstr. 8 · 22941 Bargteheide  
Tel. 04532 - 20 47 37  
www.pflegedienst-bargteheide.de

**Zwick**  
Pflege- & Beratungszentrum



## 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!

191-40120

Mi., 17.00 - 18.30 h  
Beginn: 06.02.2019  
16 Abende  
92,80 €  
Angela Mydla  
Haus der VHS

191-40123

Mi., 09.30 - 11.00 h  
Beginn: 06.02.2019  
12 Vormittage  
90,00 €  
Kerstin Seide  
Haus der VHS

191-40125

Mo., 17.45 - 19.15 h  
Beginn: 21.01.2019  
10 Abende  
75,00 €  
Britta Ackermann  
Haus der VHS

191-40126

Mo., 17.45 - 19.15 h  
Beginn: 29.04.2019  
8 Abende  
60,00 €  
Britta Ackermann  
Haus der VHS

191-40121

Mi., 18.45 - 20.15 h  
Beginn: 06.02.2019  
16 Abende  
92,80 €  
Angela Mydla  
Haus der VHS

191-40124

Mi., 11.15 - 12.45 h  
Beginn: 06.02.2019  
12 Vormittage  
90,00 €  
Kerstin Seide  
Haus der VHS

191-40127

Mo., 19.30 - 21.00 h  
Beginn: 21.01.2019  
10 Abende  
75,00 €  
Britta Ackermann  
Haus der VHS

191-40128

Mo., 19.30 - 21.00 h  
Beginn: 29.04.2019  
8 Abende  
60,00 €  
Britta Ackermann  
Haus der VHS

191-40122

Di., 17.00 - 18.30 h  
Beginn: 05.02.2019  
17 Abende  
98,60 €  
Angela Mydla  
Haus der VHS

191-40129

Do., 19.30 - 21.00 h  
Beginn: 07.02.2019  
12 Abende  
90,00 €  
Caroline Neurath  
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.

<b>191-40142</b>	<b>191-40145</b>	<b>191-40146</b>
Mi., 18.30 - 19.30 h	Mo., 08.45 - 10.15 h	Mo., 10.30 - 11.45 h
Beginn: 30.01.2019	Beginn: 04.02.2019	Beginn: 04.02.2019
8 Abende	12 Vormittage	16 Vormittage
48,60 € - Fortgeschrittene -	90,00 €	100,00 €
Harald Hertlein	Ute Köpke	Ute Köpke
GS Am Aalfang	Haus der VHS	Haus der VHS

### 191-40155 **Mit Qigong ins Wochenende**

Fr., 18.30 - 20.00 h  
Beginn: 01.02.2019  
16 Abende  
120,00 €  
Gabriele Westenberg  
Haus der VHS

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; Geeignet auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet. Fragen zur Methode? siehe [www.sifu-center.com](http://www.sifu-center.com) oder sprechen Sie direkt die Kursleiterin unter Tel. 04102 973 9702 an.



**NIEHAUS APOTHEKEN**  
AHRENSBURG

**FLORA APOTHEKE · APOTHEKE AM RONDEEL**  
**APOTHEKE IM GESUNDHEITZENTRUM**

Apotheker Frank Niehaus e. K. · 22926 Ahrensburg · [www.niehausapotheken.de](http://www.niehausapotheken.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.



<b>191-40200</b>	<b>191-40203</b>	<b>191-40206</b>	<b>191-40211</b>
Mo., 08.45 - 09.45 h	Mo., 10.00 - 11.00 h	Mi., 09.00 - 10.00 h	Mo., 15.30 - 16.30 h
Beginn: 14.01.2019	Beginn: 29.04.2019	Beginn: 16.01.2019	Beginn: 14.01.2019
12 Vormittage	6 Vormittage	10 Vormittage, 50,00 €	12 Abende
46,40 €	23,20 €	Edith Heuser	46,40 €
Gudrun Wrobel	Gudrun Wrobel		Lisa Scherbaum
Haus der VHS	Haus der VHS		Haus der VHS
<b>191-40201</b>	<b>191-40204</b>	<b>191-40207</b>	<b>191-40213</b>
Mo., 08.45 - 09.45 h	Mo., 11.10 - 12.10 h	Mi., 09.00 - 10.00 h	Mo., 16.45 - 17.45 h
Beginn: 29.04.2019	Beginn: 14.01.2019	Beginn: 27.03.2019	Beginn: 14.01.2019
6 Vormittage	12 Vormittage	10 Vormittage, 50,00 €	12 Abende
23,20 €	46,40 €	Edith Heuser	46,40 €
Gudrun Wrobel	Gudrun Wrobel		Lisa Scherbaum
Haus der VHS	Haus der VHS		Haus der VHS
<b>191-40202</b>	<b>191-40205</b>	<b>191-40208</b>	<b>191-40215</b>
Mo., 10.00 - 11.00 h	Mo., 11.10 - 12.10 h	Mi., 10.15 - 11.15 h	Mo., 18.00 - 19.00 h
Beginn: 14.01.2019	Beginn: 29.04.2019	Beginn: 16.01.2019	Beginn: 14.01.2019
12 Vormittage	6 Vormittage	10 Vormittage, 50,00 €	12 Abende
46,40 €	23,20 €	Edith Heuser	46,40 €
Gudrun Wrobel	Gudrun Wrobel		Lisa Scherbaum
Haus der VHS	Haus der VHS		Haus der VHS
<b>191-40209</b>			
Mi., 10.15 - 11.15 h			
Beginn: 27.03.2019			
10 Vormittage, 50,00 €			
Edith Heuser			
alle Haus der VHS			





## Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

### TIPP

Bitte zu allen Bewegungskursen mitbringen:  
bequeme Kleidung, Decke bzw. ein Handtuch, Hallenschuhe bzw. rutschfeste Socken.

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.

<b>191-40221</b> Di., 18.15 - 19.15 h Beginn: 15.01.2019 12 Abende 46,40 € Gudrun Wrobel Haus der VHS	<b>191-40223</b> Di., 19.30 - 20.30 h Beginn: 15.01.2019 12 Abende 46,40 € Gudrun Wrobel Haus der VHS	<b>191-40225</b> Di., 09.30 - 10.30 h Beginn: 15.01.2019 12 Vormittage 46,40 € Irene Karsten Haus der VHS	<b>191-40227</b> Di., 10.45 - 11.45 h Beginn: 15.01.2019 12 Vormittage 46,40 € Irene Karsten Haus der VHS
<b>191-40222</b> Di., 18.15 - 19.15 h Beginn: 23.04.2019 8 Abende 30,90 € Gudrun Wrobel Haus der VHS	<b>191-40224</b> Di., 19.30 - 20.30 h Beginn: 23.04.2019 8 Abende 30,90 € Gudrun Wrobel Haus der VHS	<b>191-40226</b> Di., 09.30 - 10.30 h Beginn: 23.04.2019 8 Vormittage 30,90 € Irene Karsten Haus der VHS	<b>191-40228</b> Di., 10.45 - 11.45 h Beginn: 23.04.2019 8 Vormittage 30,90 € Irene Karsten Haus der VHS

## Craniosacrale Osteopathie

Naturheilpraxis *Hedwig Iskenius* - Masterzertifiziert

[www.heilpraktikerin-iskenius.de](http://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



## 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.



### Rückenfit am Morgen

**191-40230**  
Di., 10.00 - 11.00 h  
Beginn: 05.02.2019  
16 Vormittage  
61,90 €  
Dagmar Nagel  
Haus der VHS

**191-40231**  
Do., 20.00 - 21.00 h  
Beginn: 31.01.2019  
16 Abende  
61,90 €  
Bernhard Rieke  
Haus der VHS

**191-40232**  
Do., 18.45 - 19.45 h  
Beginn: 31.01.2019  
16 Abende  
61,90 €  
Bernhard Rieke  
Haus der VHS

**191-40233**  
Do., 17.30 - 18.30 h  
Beginn: 31.01.2019  
16 Abende  
61,90 €  
Dagmar Nagel  
Haus der VHS

**191-40234**  
Mi., 18.15 - 19.15 h  
Beginn: 06.02.2019  
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 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.

**191-40238**  
Mo., 19.15 - 20.15 h  
Beginn: 04.02.2019  
16 Abende, 61,90 €  
Dagmar Nagel  
Haus der VHS

**191-40239**  
Fr., 10.30 - 11.30 h  
Beginn: 01.02.2019  
16 Vormittage, 61,90 €  
Dagmar Nagel  
Haus der VHS



191-40241

Do., 18.30 - 19.30 h  
Beginn: 24.01.2019  
12 Abende,  
46,40 €

Andrea Hartung  
Fritz-Reuter-Schule

## 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. Der Nachfolgekurs beginnt 09.05.2019 unter Nr. 191-40240.

## 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!



191-40242

Beginn: 06.02.2019  
15 Nachmitt., 56,30 €  
Heike Gottwill

## 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.

191-40243: Mi., 14.45 - 15.30 h im Haus der VHS

191-40242: Mi., 15.45 - 16.30 h im Haus der VHS

191-40243

Beginn: 06.02.2019  
15 Nachmitt., 56,30 €  
Heike Gottwill

191-40244

Do., 14.15 - 15.15 h  
Beginn: 07.02.2019  
12 Nachmitt., 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.

191-40246

Di., 18.30 - 19.30 h  
Beginn: 05.02.2019  
16 Abende  
61,90 €  
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".



## Adipositas

### Körperwahrnehmung - Gewichtsreduzierung

Wer mit seinem Gewicht unzufrieden ist, hat den Spaß am Sport oft verloren. Bei diesem Kurs wird der Stoffwechsel durch ein schrittweises gymnastisches Training angekurbelt. 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.

## Aerobics in English

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.

191-40247

Di., 19.45 - 20.45 h  
Beginn: 05.02.2019  
16 Abende  
61,90 €  
Bernhard Rieke  
Fritz-Reuter-Schule

191-40248

Mo., 18.45 - 19.45 h  
Beginn: 04.02.2019  
9 Abende, 34,80 €

191-40249

Mi., 18.45 - 19.45 h  
Beginn: 06.02.2019  
16 Abende, 61,90 €

jeweils:  
Lucinda Heller  
Fritz-Reuter-Schule

Anzeige

## Wasserschäden durch Starkregen? Vollgelaufene Keller verhindern!

Wetterlagen mit starken Niederschlägen häufen sich – und oft sind überschwemmte Keller die Folge.

Doch das muss nicht sein: Die Tischlerei Fischer empfiehlt den Einbau von Lichtschachtabdeckungen LSA 2000 als hervorragenden Schutz für Kasematten, Lichtschächte und andere Öffnungen im Bodenbereich. Im eigenen Haus von Peter Fischer hat die Lichtschachtabdeckung LSA 2000 bereits zum zweiten Mal eine Überschwemmung verhindert.

Außerdem halten die Lichtschachtabdeckungen Ungeziefer, Laub und nicht zuletzt Einbrecher fern. Die Tischlerei von Peter Fischer ist als Handwerksbetrieb im aktuellen Errichternachweis "Mechanische Sicherheitseinrichtungen" der Landespolizei Schleswig-Holstein aufgenommen.

Die Abdeckungen aus Stahlbeton mit Quarzkiesbelag, kombiniert mit Glasbausteinen und Belüftungsfiltren, passen sich harmonisch in die Terrasse und die Gartenlandschaft ein. Die Lüftungsgitter können bei Bedarf (z. B. Urlaub, Starkregen oder Unwetterwarnungen) zusätzlich mit Edelstahl-Wasserschutzdeckeln abgedeckt werden, wodurch ein Eindringen von Wasser bei starken Regenfällen erheblich vermindert wird.

Die LSA 2000 können aufgrund ihres Gewichtes von rund 85 Kilogramm pro Quadratmeter sowie zusätzlicher Versiegelung und Verankerung in der vorhande-

nen Kasematte, nicht so einfach von unerwünschten Besuchern aufgehoben werden, um durch das darunter liegende Kellerfenster ins Haus zu gelangen.

Die Tischlerei Fischer in Glinde, Berliner Straße 7, ist zwecks weiterer Informationen und unverbindlicher Beratung erreichbar unter Telefon 040 – 711 14 44.

### Schutz vor Überschwemmungen

**Nie wieder Kasematten reinigen!**



Mehr Licht und Luft!  
Wasser- und Einbruchschutz  
Schöne Terrassen

**Lichtschachtabdeckungen LSA 2000**  
Jetzt kostenloses Informationsmaterial anfordern.  
Wir sind aufgenommen im Handwerksbetrieb im aktuellen Errichternachweis „Mechanische Sicherheitseinrichtungen“ der Landespolizei Schleswig-Holstein.  
Einbruchschalenbeseitigung - Reparaturen

**Tischlerei Fischer**   
Fachbetrieb  
Berliner Straße 7 - 21509 Glinde  
Tel. 040-711 14 44 - Fax 040-710 53 94  
Ständiger Notdienst - www.fischerei-glinde.de

**191-40250**

Mi., 17.00 - 18.00 h  
 Beginn: 06.02.2019  
 16 Nachmittage  
 80,00 €  
 Heike Gottwill  
 Haus der VHS

**Smovey - Fit mit Schwung**

Die grünen Schwungringe (Smovey) eignen sich perfekt für ein effektives Training. Das Geheimnis der Smoveys sind vier freilau- fende Stahlkugeln im Inneren der Ringe. Diese lösen eine ange- nehme Vibration aus und garantieren bei jeder Bewegung, dass ein Großteil der Muskulatur aktiviert wird. Durch die Schwungbe- wegung wird u. a. das Bindegewebe herausgefordert, die Beweg- lichkeit gefördert, die Koordination und die Ausdauer geschult.

Bei diesem freudvollen Training wird mit Kraft- und Balanceübun- gen Ihre allgemeine Fitness gefördert.

Bitte mitbringen: Fl. Wasser und großes Handtuch. Smoveys wer- den 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.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe oder rutschfeste Socken.

**191-40255**

Do., 19.30 - 21.00 h  
 Beginn: 24.01.2019  
 12 Abende  
 69,60 €  
 Andrea Hartung  
 Fritz-Reuter-Schule

**191-40256**

Do., 19.30 - 21.00 h  
 Beginn: 09.05.2019  
 12 Abende  
 69,60 €  
 Andrea Hartung  
 Fritz-Reuter-Schule

**191-40257**

Fr., 08.15 - 09.15 h  
 Beginn: 08.02.2019  
 16 Vormittage  
 61,90 €  
 Melanie Schmidt  
 Haus der VHS

**191-40258**

Fr., 09.30 - 10.30 h  
 Beginn: 08.02.2019  
 16 Vormittage  
 61,90 €  
 Melanie Schmidt  
 Haus der VHS

**Aqua Fitness**

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

Bitte mitbringen: Badekleidung, Badeschuhe und 2,00 Euro für die Schrankbenutzung. Treffpunkt ist am Eingang zum Lehrschwimm- gebäude des badlantic, Reeshoop 60, links vom Haupteingang.

In der Gebühr ist anteilig die Raumnutzungsgebühr badlantic ent- halten. Diese ist nicht ermäßigbar.

**191-40271**

Di., 09.00 - 09.45 h  
 Beginn: 15.01.2019  
 14 Vormittage  
 66,90 €  
 Claudia Lund  
 badlantic, Reeshoop 60

**191-40272**

Di., 09.45 - 10.30 h  
 Beginn: 15.01.2019  
 14 Vormittage  
 66,90 €  
 Claudia Lund  
 badlantic, Reeshoop 60

**191-40275**

Mi., 09.00 - 09.45 h  
 Beginn: 16.01.2019  
 15 Vormittage  
 71,70 €  
 Gudrun Wrobel  
 badlantic, Reeshoop 60

**191-40276**

Mi., 09.45 - 10.30 h  
 Beginn: 16.01.2019  
 15 Vormittage  
 71,70 €  
 Gudrun Wrobel  
 badlantic, Reeshoop 60

**191-40277**

Mi., 10.30 - 11.15 h  
 Beginn: 16.01.2019  
 15 Vormittage  
 71,70 €  
 Gudrun Wrobel  
 badlantic, Reeshoop 60

**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 Leis- tungsfähigkeit, 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. Unter kompetenter Anleitung können Sie typische Anfängerfehler ver- meiden.

Treffpunkt: Kreuzung Wulfsdorfer Weg/Am Haidschlag  
 Bitte mitbringen: Bequeme Laufschuhe und der Witterung ange- passte Sportkleidung.

**191-40285**

Sa., 09.00 - 10.30 h  
 Beginn: 04.05.2019  
 4 Vormittage  
 36,40 €  
 Ludwig Kroemer



### Kennenlern-Workshop

Samstag, 16.02., 15-18 h, im Haus der VHS. Hierfür können Sie sich direkt bei Almut Lenz anmelden: Tel. 040 6447110.

## 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).

Anmeldung für den Kurs Beginn 20.02.2018 bitte unter Nr. 191-40310

Mi., 19:45 - 21:15 h; Beginn: 20.02.2019; 12 Abende, Gebühr 109,20 €

Kursleiterin: Almut Lenz; Sporthalle der Fritz-Reuter-Schule

#### 191-40403

Di und Do jeweils 19.15 - 20.45 h  
05.03.19  
12. und 14.03.19  
19. und 21.03.19  
im Haus der VHS

Di., 26.03.19  
18.30 - 21.30 h  
in der Lehrküche der Selma-Lagerlöf-Gemeinschaftsschule

Gebühr: 52,50 €  
Corrada Angilotti

## 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 Corrada 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. Konkret verzichten Sie in der Fastenzeit auf alle Säure bildenden Nahrungsmittel. Dieser Kursus kann der Einstieg in eine neue Denk-, Lebens- und Ernährungsweise sein. Schreibmaterial, 6,00 Euro für Infomappe/Kopien zzgl. Lebensmittelumlage am letzten Kurstag.



#### TIPP

Bitte zu allen Kochkursen mitbringen:  
Geschirrtuch, Schürze, scharfe Messer, ggf Getränke, verschließbare Behälter, Schreibzeug sowie die Lebensmittelumlage für die Dozentin.

## Lebensmittelumlage

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 wurde für Sie mit eingekauft und entsprechend sind Sie zur vollen Übernahme Ihres Lebensmittelkostenanteils verpflichtet.

#### HINWEIS

## Vegetarische Kochworkshop für Männer geht an den Start!

Frisches aus Region und Saison, überraschende Ideen und Spaß am gemeinsamen Kochen... oder anders ausgedrückt: Power-Rüben und Turbo-Blätter konkurrieren um die Gunst der kochenden Veggie-Männer. Harte Schale - weicher Kern, das ist das Motto der Generation Genuss-Männer, die sich hier beim Workshop einfinden. Dabeisein!

Die Lebensmittelumlage für beide Abende von € 20,00 ist am ersten Abend an die Dozentin zu zahlen.

#### 191-40701

Mo., 18.30 - 21.30 h  
Beginn: 11.03.2019  
2 Abende  
23,20 €  
Dagmar Schilling  
Selma-Lagerlöf-Gemeinschaftsschule





## 191-40702

Do., 18.30 - 21.30 h  
Beginn: 21.02.2019  
3 Abende, 34,80 €  
Martha Zschiegner  
Selma-Lagerlöf-Ge-  
meinschaftsschule

## Kochkurs für Männer

In dieser Männergruppe, die ihre Gar- und Backtechniken (Dämpfen, Dünsten, Garen, Braten etc.) vertieft, entstehen wunderbare Menüs, die gemeinsam von den fortgeschrittenen Hobby-Köchen zubereitet werden. Die erfahrene Dozentin Frau Zschiegner kennt alle Kniffe, wie Sie einfach und preisgünstig zu einer leckeren Mahlzeit kommen. Die Lebensmittelumlage von € 30,00 für alle Termine ist am ersten Abend an die Dozentin zu zahlen.

## 191-40704

Mo., 25.02.2019  
18.30 - 21.30 h  
11,60 €  
nicht ermäßigbar  
Dagmar Schilling  
Selma-Lagerlöf-Ge-  
meinschaftsschule

## Schnelle Küche - Gut versorgt und ruck zuck fertig

„Natürlich möchte ich meine Familie und mich richtig gut versorgen! Aber mir fehlen Zeit, Ideen und - was genau ist eigentlich gut versorgt?“ Kennen Sie diese Gedanken?

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!

Die Lebensmittelumlage von ca. 8,00 € ist direkt an die Dozentin zu zahlen.

## Alles im Glas - perfektes Essen für Arbeit und Unterwegs

Wir sehen sie immer häufiger: Menschen machen Mittag mit dem Deckelglas, dem Henkelmännchen der Neuzeit. Wie geht das? Sieht frisch aus, so akkurat geschichtet. Viel interessanter als Fertigfutter und Bäckerbrötchen. Viel leckerer und echt gesund. Kriege ich das auch hin?

Wie Sie das am besten anstellen, wie Sie den Aufwand klein und das Glas verlockend vollkriegen, das lernen Sie gemeinsam mit den Teilnehmern von "Alles im Glas".

Die Lebensmittelumlage von ca. 10,00 € ist direkt an die Dozentin zu zahlen. Bringen Sie bitte Schürze, Küchenschapel, (Tupper-)dosen oder Glas für die Reste und Schreibzeug sowie die Kochumlage mit.

## 191-40705

Mo., 25.03.2019  
18.30 - 21.30 h  
11,60 €  
nicht ermäßigbar  
Dagmar Schilling  
Selma-Lagerlöf-Ge-  
meinschaftsschule

