

Gesundheit – Entspannung – Bewegung

Programmbereichsleitung:



Ilona Stam, Tel. 9029-288 14

ilona.stam@charlottenburg-wilmersdorf.de

Programmbereiche: 3.00 / 3.01

Vorträge – Autogenes Training – Entspannung –
Atemarbeit – Massage – Alexander-Technik u.a. –
Yoga – Feldenkrais – Qi Gong – Tai Ji – Feng Shui u.a.



Peter Hagemester, Tel.: 9029-288 20

peter.hagemester@charlottenburg-wilmersdorf.de

Programmbereichsleitung: 3.02

Rücken- und Heilgymnastik – Bewegung – Gymnastik 50+ –
Rund um die Figur – Fitness und Kondition



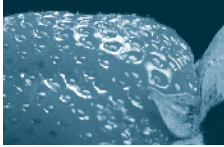
Charlotte Klingspor, Tel.: 9029-167 83

charlotte.klingspor@charlottenburg-wilmersdorf.de

Programmbereich: 3.07

Ernährung – Kochen – Spezialitäten

Gesundheit ist kein Zustand, der einmal erreicht ist und sich nicht verändert, sondern eine tagtäglich aktiv immer wieder herzustellende Balance. Im Programmbereich Gesundheit können Sie herausfinden, was Ihnen gut tut, den Alltag besser zu bewältigen. Sie finden kritische Hintergrundinformationen zu medizinischen Themen, Kurse zu Entspannung und Wohlbefinden, Angebote zur Förderung von Fitness und Beweglichkeit sowie Kochkurse.



Zur Qualität des Angebots der Berliner Volkshochschulen in der Gesundheitsbildung

Die Gesundheitsbildung an den Volkshochschulen ist einem erweiterten, ganzheitlichen Gesundheitsverständnis verpflichtet, das sich an den Prinzipien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) orientiert, wie sie erstmals 1986 in der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung formuliert worden sind. Gesundheit wird dort als ein Zustand umfassenden körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens beschrieben.

Die Gesundheitsbildung will die Teilnehmenden dabei unterstützen, den individuell passenden gesundheitsfördernden Weg zu finden. Sie können sich deshalb in den Volkshochschulen mit einer Vielfalt von Methoden und Ansätzen der Gesundheitsförderung vertraut machen. Die Volkshochschulen legen großen Wert darauf, dass dabei Verfahren und Denkweisen aus verschiedenen Kulturen zum Tragen kommen. Die Gesundheitsbildung zielt darauf ab, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu stärken und die „Handlungschancen von Menschen und ihre Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeiten in gesundheitlichen Belangen zu erweitern und zu verbessern“ (Arbeitskreis Gesundheitsbildung der Volkshochschul-Landesverbände und des Deutschen Instituts für die Erwachsenenbildung, DIE: Gesundheitsbildung an Volkshochschulen, Frankfurt a.M. 1993). Sie ist somit Hilfe zur Selbsthilfe. Kontinuierliche Angebote gewährleisten eine dauerhafte Begleitung.

Zu den Prinzipien der Erwachsenenbildung gehört die Achtung der Kompetenz und der Lebenserfahrung der Teilnehmenden und ihre Ermutigung, sich kritisch mit den angebotenen Inhalten auseinander zu setzen und selbstbestimmt für ihre eigenen gesundheitlichen Belange einzutreten.

Dogmatismus, Heilsversprechen, Missionseifer, Sektenwerbung und jede Form von Überredung und Überrumpelung haben in den Volkshochschulen keinen Platz.

Bei der Auswahl der Kursleiterinnen und Kursleiter spielt deshalb neben der überprüfbar fachlichen Qualifikation auch die persönliche und pädagogische Eignung eine entscheidende Rolle.

Die für die Gesundheitsbildung zuständigen Programmbereichsleiterinnen und Programmbereichsleiter der Volkshochschulen begreifen es als zentrale Aufgabe, die Seriosität des Angebots zu gewährleisten. Die Volkshochschulen verzichten auf Angebote, die dem Erwerb esoterischer, astrologischer und vergleichbarer Techniken dienen.

Esoterisch heißt nur Eingeweihten zugänglich und verständlich. Zur Esoterik zu rechnen sind also Angebote, die auf Geheimwissen basieren. Dies zeigt sich daran, dass „nicht alle Elemente des Vorgehens transparent gemacht“ und „Methoden, Zugangsweisen und Inhalte nicht begründet und reflektiert werden“, (aus: „Grenzbereiche des VHS-Angebots in der Gesundheitsbildung und Psychologie“, Empfehlung des Landesverbandes der Volkshochschulen Schleswig-Holsteins e.V. an seine Mitgliedseinrichtungen).

Die Fachkommission Gesundheit/Psychologie der Berliner Volkshochschulen prüft und bewertet kontinuierlich konkrete Methoden und Verfahren hinsichtlich ihrer Eignung für die Volkshochschulen.

Kostenerstattung durch Krankenkassen

Nach der Reform des Sozialgesetzbuches V können Krankenkassen gemäß § 20.1. ihren Mitgliedern Kosten erstatten für gesundheitsfördernde Maßnahmen der Primärprävention in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum. Die Kassen entscheiden hierüber nach ihren gesetzlichen Vorgaben und finanziellen Möglichkeiten. Die Zuschussregelungen können bei den einzelnen Krankenkassen unterschiedlich sein.

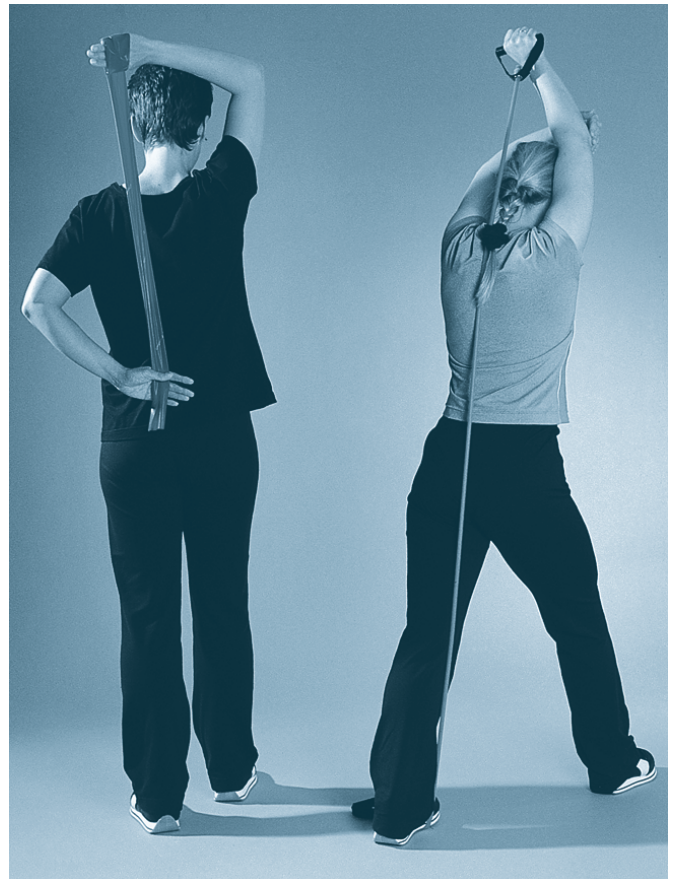
Viele Angebote der Volkshochschulen fallen nicht unter die Förderfähigkeit.

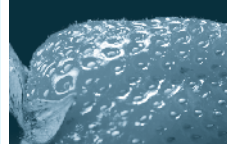
Das Spektrum der Gesundheitsthemen und Kursleiterqualifikationen in der Gesundheitsbildung an den Volkshochschulen ist viel weiter gefasst, als es der Gesetzgeber in der Gesundheitsförderung der Krankenkassen zulässt. Zur Klärung einer eventuellen Kostenbeteiligung wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.

Die Berliner Volkshochschulen und der Landessportbund gemeinsam für Gesundheitsförderung

Die Berliner Volkshochschulen und der Landessportbund haben ihre Absicht erklärt, zukünftig im Interesse einer umfassenden Gesundheitsprävention kooperativ zusammen zu wirken.

Die Angebote des Landessportbundes Berlin finden Sie unter www.lsb-berlin.org.





2009

2010

2009

2010

Gesundheit

Programmbereichsleiterin: Ilona Stam

Tel.: 9029-288 14

Ilona.stam@charlottenburg-wilmersdorf.de

GESUNDHEIT UND LEBENSPHASEN

Jede Lebensphase bringt eigene Themen mit sich. Da Frauen im Zyklus zwischen Fruchtbarkeit und Menopause leben, fällt dieses bei ihnen stärker ins Gewicht als bei Männern. Von den nachfolgenden Themen betreffen deshalb einige nur das weibliche Geschlecht.

In den Vorträgen vermitteln Expert/-innen Hintergrundinformationen zu medizinischen Themen. Das Thema „Schwerhörigkeit und Tinnitus“ ergänzt in diesem Programm erstmalig das Angebotsspektrum „Gesundheit und Lebensphasen“.

Beckenbodentraining für Frauen (jeden Alters)

Trainieren Sie Ihren Beckenboden!

Beckenbodentraining dient der Verbesserung der Körperhaltung und der Stärkung von Kraft und Lebensfreude. Es hilft bei der Linderung und Vorbeugung von Rückenschmerzen, Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden, Gebärmutterabsenkung, Blasenschwäche und Unterleibsinfektionen. Die Übungen sind einfach und lassen sich leicht in alltägliche Bewegungsabläufe integrieren. Die effektivste Art des Übens ist die immer bewusstre Wahrnehmung des Beckenbodens bei alltäglichen Abläufen wie Atmen, Gehen, Stehen, Liegen, Hinsetzen und Aufstehen.

HINWEIS:

Weitere Kurse zur Stärkung des Beckenbodens siehe CW 3.01.348/49/51 sowie CW 3.01.426/27 – Seite 68

CW3.00.001 Annette Trost

17.2.-10.3.10, 8 UStd.
4 x Mi, 19.45-21.15 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 27,00 (erm: € 15,00) TN: 8-12

Meine Tage? – Auszeiten leben!

Frauenkurs

Während eines langen Zeitraums in unserem Leben haben wir einen Zyklus – einen Zyklus, der quer laufen kann zu unserem Alltag. Statt „unpässlich“ zu sein, können wir uns „Auszeiten für uns selbst“ erschließen und uns für eigene Bedürfnisse, Gefühle und Empfindungen sensibilisieren. Im Kurs werden Wege gezeigt zum entspannten Umgang mit der monatlichen Regel. Die Vision ist, dass Frauen ihre Tage wieder als „ihre Tage“ annehmen und wahrnehmen.

Anmeldung möglichst bis 14.04.2010

CW3.00.003 Iris Jäger

23.4.10, 6 UStd.
Fr, 10.00-16.00 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412
€ 24,34 (erm: € 13,67) TN: 8-10

Stoffwechseleränderungen ab 40

Vortrag mit Diskussion für Frauen in Kooperation mit dem Feministischen Frauen-Gesundheits-Zentrum e. V.

Ab 40 machen sich häufig Stoffwechseleränderungen im Körper bemerkbar. Es kann zu Abgeschlagenheit oder einer Gewichtszunahme kommen. Durch eine entsprechende Ernährungs- und Lebensweise können z.B. ein erhöhter Cholesterinspiegel oder Bluthochdruck vermieden bzw. gemildert werden. So wird die Voraussetzung geschaffen, sich bis ins hohe Alter fit und gesund zu fühlen.

Anmeldung möglichst bis 10.03.2010

CW3.00.005 Christina Sachse

Mo, 15.3.10, 19.00 Uhr
Pestalozzistr. 40, R. 16
€ 5,00 TN: bis 16

Wechseljahre ganzheitlich gesehen

Vortrag mit Diskussion für Frauen in Kooperation mit dem Feministischen Frauen-Gesundheits-Zentrum e. V.

Heute stehen eine gesunde Lebensweise und alternative Maßnahmen bei Wechseljahresbeschwerden im Vordergrund. Die Hormontherapie ist umstritten, die gesundheitlichen Risiken überwiegen den Nutzen. Wir informieren Sie über die aktuellen Standards bei der Hormontherapie, geben Tipps, wie Hormone ggf. abgesetzt werden können und informieren Sie über Alternativen.

Anmeldung möglichst bis 4.11.2009

CW3.00.006 Christina Sachse

Mo, 9.11.09, 19.00 Uhr
Pestalozzistr. 40, R. 16
€ 5,00 TN: bis 16



Schilddrüsenerkrankungen und klassische Homöopathie

Vortrag mit Diskussion

In den letzten zehn Jahren haben die Schilddrüsenerkrankungen stark zugenommen: Entzündungen, Zysten, Knoten, Vergrößerung, Über- bzw. Unterfunktion. Welche sind die Ursachen aus homöopathischer Sicht? Inwieweit ist eine generalisierte Jodmedikation (z.B. durch Jodsalz) mitverantwortlich? Was kann die klassische Homöopathie bei diesen Erkrankungen tun? Fälle aus der Praxis werden vorgestellt, Zeit für Fragen ist eingeplant.

Anmeldung möglichst bis 4.11.2009

CW3.00.008 Matthias Bergmann

Mi, 11.11.09, 19.00 Uhr
Pestalozzistr. 40, R. 16
€ 5,00 TN: bis 16

Schwerhörigkeit und Tinnitus – Vortrag

Fernsehfilme interessieren Sie nicht mehr, da Sie die Dialoge nicht mehr verstehen? Gesprächen in großer Runde gehen Sie aus dem Weg, weil Sie sich kaum mehr daran beteiligen können?

Erwachsene fühlen sich mit den Problemen der Schwerhörigkeit oft allein gelassen, da trotz medizinischer Versorgung und gut angepassten Hörgeräten kommunikative und psychosoziale Probleme bleiben.

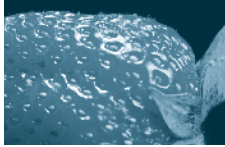
Informationen über die Funktion des Ohres und die möglichen Hilfsmittel (Hörgeräte, Noiser, Audiotherapie) sind Inhalt des Vortrages. Außerdem wird der Teufelskreis des Tinnitus beschrieben und mit welchen Schritten man ihm entkommen kann.

Anmeldung möglichst bis 25.11.2009

CW3.00.010 Barbara Rajewski

Mo, 30.11.09, 19.00 Uhr
Pestalozzistr. 40, R. 16
€ 5,00 TN: bis 16





2009

2010

2009

2010

PRÄSENZ UND ENTSPANNUNG

Präsenz und Achtsamkeit sind die Grundlagen eines bewussten Lebens. Entspannungsverfahren verbessern das subjektive Wohlbefinden und führen zu größerer Zufriedenheit. Nach diversen Studien können sie außerdem zur Stärkung des Immunsystems beitragen. Nachfolgende Kurse, die das Spektrum über Autogenes Training, Progressive Muskelprogression, Atemarbeit, Massage u.a. abdecken, sollen dabei helfen, Präsenz und Entspannung zu erlangen.

Hören, Hinhören und Zuhören

Wochenendseminar

Zuhören bedeutet Anteilnehmen im wörtlichen Sinn. Das Anteilnehmen hat aber vor allem mit echtem Interesse zu tun. Ein guter Austausch zwischen Menschen bekommt eine Basis. Zuhören lässt sich lernen und optimieren. Aussagen und Zwischentöne werden wahrgenommen.

Dieser Workshop hilft, das aktive Zuhören bewusster zu machen. Sie erhalten konkrete Werkzeuge, damit sich Ihr persönliches Zuhörverhalten im Alltag verbessert und langfristig optimiert werden kann.

Anmeldung möglichst bis 11.02.2010

CW3.01.001 Bernhard Stelzl

20.-21.2.10, 12 UStd.
Sa, 10.00-16.00 Uhr;
So, 10.00-15.00 Uhr
Pestalozzistr. 40, Aula
€ 39,99 (erm: € 21,50) TN: 8-12

„Augenblicklich besser sehen“ – Gesundheit für die Augen

Der Schwerpunkt des innovativen Sehtrainings liegt in ganzheitlichen Methoden zur Entspannung der Augen und der Erhaltung/Rückgewinnung ihrer natürlichen Leistungsfähigkeit. In nur wenigen Augenblicken ist es möglich, erste Ansätze zur Verbesserung der Sehfähigkeit zu erlernen. Ein leicht in den Alltag zu integrierendes, Spaß bringendes Übungsprogramm wird mit den Teilnehmer/-innen entsprechend ihrer individuellen Bedürfnisse entwickelt.

CW3.01.002 Dr. Georg Kwiatkowski

1.10.-12.11.09, 10 UStd.
5 x Do, 19.15-20.45 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 27,00 (erm: € 15,00) TN: 10-16

CW3.01.003 Dr. Georg Kwiatkowski

22.4.-3.6.10, 12 UStd.
6 x Do, 19.15-20.45 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 31,80 (erm: € 17,40) TN: 10-16

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Wochenendkurs

Nicht nur äußere Umstände, sondern auch ständige geistige Aktivität führen zu inneren Spannungen. Wie schön wäre es manchmal, „einen Knopf zum Abschalten“ zu finden! Achtsamkeit ist eine einfache und wirksame Methode, Stress abzubauen, Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Wir können entdecken, dass es möglich ist, Empfindungen und Gedanken bewusst wahrzunehmen, ohne uns zwangsläufig darin verstricken zu müssen.

Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen!

Anmeldung möglichst bis 18.03.2010

CW3.01.005

Angelina Zöllner-Stewowitsch
27.-28.3.10, 16 UStd.
Sa/So, 10.00-17.00 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 52,00 (erm: € 28,00) TN: 8-12

Präsenz, Ruhe und Ausgeglichenheit

Goralewski/Gindler-Körperarbeit

Konzentrierte Entspannung und Bewegungsarbeit helfen, „von Kopf bis Fuß“ da zu sein. Der Kurs zeigt Wege auf, besonders in der Wirbelsäule, den Gelenken sowie der Tiefenmuskulatur geschmeidiger zu werden. Den Körper in einem derart veränderten Zustand bewusst zu erleben, schafft Wohlbefinden und ein intensives Gefühl der eigenen Präsenz. Auch einfache Selbstbehandlungen für den Alltag werden vermittelt.

CW3.01.014 Thomas Niering

25.9.-4.12.09, 16 UStd.
8 x Fr, 18.00-19.30 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 8-12

CW3.01.015 Thomas Niering

12.2.-26.3.10, 14 UStd.
7 x Fr, 18.00-19.30 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 45,00 (erm: € 24,00) TN: 8-10

CW3.01.017 Thomas Niering

23.4.-28.5.10, 10 UStd.
5 x Fr, 18.00-19.30 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 33,00 (erm: € 18,00) TN: 8-10

Loslassen und Entspannen

Tiefenentspannung über Fantasiereisen: Fantasiereisen an Orte der Ruhe und des Wohlbefindens, wo es über Tiefenentspannung möglich wird, körperlich und mental loslassen zu können. Es werden verschiedene Entspannungsmethoden vorgestellt.

Anmeldung möglichst bis 20.11.2009

CW3.01.022 Ursula Hoffmann

29.11.09, 6 UStd.
So, 11.00-16.30 Uhr
Pestalozzistr. 40, Aula
€ 23,01 (erm: € 13,01) TN: 8-12

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Tiefenmuskelentspannung ist eine leicht erlernbare, sehr wirksame und überall einsetzbare Entspannungsmethode. Über die Anspannung einzelner Muskelgruppen und die darauf folgende Lockerung wird sofort eine spürbare, tiefe und wohltuende Entspannung des Körpers erreicht.

Bitte lockere Kleidung und warme Socken mitbringen!

CW3.01.024 Ursula Hoffmann

22.9.-1.12.09, 12 UStd.
9 x Di, 18.45-19.45 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 32,90 (erm: € 18,50) TN: 8-14

CW3.01.025 Ursula Hoffmann

13.4.-8.6.10, 12 UStd.
9 x Di, 18.45-19.45 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 32,90 (erm: € 18,50) TN: 8-14

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Tiefenmuskelentspannung ist eine leicht erlernbare, sehr wirksame und überall einsetzbare Entspannungsmethode. Über die Anspannung einzelner Muskelgruppen und die darauf folgende Lockerung wird sofort eine spürbare, tiefe und wohltuende Entspannung des Körpers erreicht.

Bitte eine Decke, lockere Kleidung und warme Socken mitbringen!

CW3.01.026

Angelina Zöllner-Stewowitsch
4.11.-16.12.09, 11 UStd.
7 x Mi, 18.15-19.30 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 32,01 (erm: € 18,01) TN: 8-14

CW3.01.027

Angelina Zöllner-Stewowitsch
20.1.-10.3.10, 11 UStd.
7 x Mi, 18.15-19.30 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 32,01 (erm: € 18,01) TN: 8-14

Autogenes Training – Grundstufe

Das Autogene Training ist eine Methode, bei der man lernt, sich zu entspannen. Es besteht aus sechs aufeinander aufbauenden Grundübungen, die in diesem Kurs vermittelt werden. Eine regelmäßige Teilnahme ist darum erforderlich. Die tiefe Entspannung wird erst durch eigenes Üben zu Hause im Laufe von einigen Monaten erreicht.

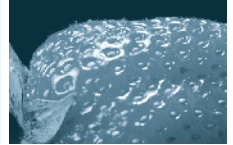
Bitte eine Decke, ein Kissen und warme Socken mitbringen!

CW3.01.028 Dairen Binneweis

21.9.-23.11.09, 16 UStd.
8 x Mo, 20.00-21.30 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 41,40 (erm: € 22,20) TN: 10-14

CW3.01.029 Dairen Binneweis

12.4.-7.6.10, 16 UStd.
8 x Mo, 20.00-21.30 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 41,40 (erm: € 22,20) TN: 10-14



2009

2010

Autogenes Training – Grundstufe

Das Autogene Training ist eine Methode, bei der man lernt, sich zu entspannen. Es besteht aus sechs aufeinander aufbauenden Grundübungen, die in diesem Kurs vermittelt werden. Eine regelmäßige Teilnahme ist darum erforderlich. Die tiefe Entspannung wird erst durch eigenes Üben zu Hause im Laufe von einigen Monaten erreicht. An den Abendterminen schließt sich im Herbstsemester ein Sonntagstermin zur Vertiefung des Gelernten an.

Bitte Decke, Kissen und warme Socken mitbringen!

CW3.01.030 Ursula Hoffmann

15.9.-8.11.09, 16 UStd.
6 x Di, 20.00-21.30 sowie
So, 8.11., 11.00-15.00 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 43,29 (erm: € 23,70) TN: 10-14

CW3.01.031 Ursula Hoffmann

19.1.-23.3.10, 18 UStd.
9 x Di, 18.15-19.45 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 47,20 (erm: € 25,60) TN: 10-14

ATEM UND STIMME

Die Qualität des Atems als eine der wichtigsten vegetativen Funktionen des Menschen bestimmt nachhaltig Lebensqualität und Lebensgefühl. Die nachfolgend aufgeführten Kurse der Atemarbeit basieren auf der Methode von Prof. Ilse Middendorf und werden von erfahrenen Atempädagogen geleitet. Die Übungen sind einfach und effektiv, es gibt keine Alterseinschränkungen.

Atem ist Leben – Atemarbeit nach Prof. Ilse Middendorf

Durch das Üben mit dem „Erfahrbaren Atem“ kann sich eine gehaltene Atemweise zu einem gelosten und lebendigen Atem wandeln. Dies fördert Gesundheit und Wohlbefinden.

Bitte bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen!

CW3.01.130 Mathias Huyer

23.9.-2.12.09, 18 UStd.
9 x Mi, 11.00-12.30 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 57,00 (erm: € 30,00) TN: 8-12

CW3.01.131 Mathias Huyer

13.1.-10.3.10, 16 UStd.
8 x Mi, 11.00-12.30 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 8-12

CW3.01.133 Mathias Huyer

5.5.-2.6.10, 10 UStd.
5 x Mi, 18.30-20.00 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 33,00 (erm: € 18,00) TN: 8-12

Atem ist Leben

Wochenendworkshop Atemarbeit nach Prof. Ilse Middendorf

Bitte bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen!

Anmeldung möglichst bis 15.04.2010

CW3.01.135 Mathias Huyer

24.-25.4.10, 9 UStd.
Sa/So, 13.30-17.00 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 32,86 (erm: € 17,93) TN: 8-10

Atem und Stimme: Die Stimme entfalten

Die Arbeit mit dem Atem fördert eine klare, kraftvolle und natürlich wirkende Stimme. Belastungsfähigkeit und Klangfülle der Stimme steigen an, Ausdrucks-gestaltung und kreativer Umgang mit der eigenen Stimme werden angeregt. Ziel des Kurses ist, durch Atem-, Stimm- und Haltungsübungen den ganzen Körper bewusst für Wort und Klang zu nutzen. Zum Ende des Kurses besteht Gelegenheit, das Gelernte in der Praxis auszuprobieren (Vortragen, Singen).

Anmeldung für CW3.01.136: möglichst bis 29.10.2009

CW3.01.136 Brian Nixon

7.11.-8.12.09, 18 UStd.
Sa, 7.11., 11.00-17.00 sowie
5 x Di ab 10.11., 20.00-21.30 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 46,20 (erm: € 24,60) TN: 10-14

CW3.01.137 Brian Nixon

20.4.-25.5.10, 12 UStd.
6 x Di, 20.00-21.30 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 31,80 (erm: € 17,40) TN: 10-14

2009

2010

MASSAGE – AKUPRESSUR – GYROKINESIS®

Wohlbefinden und Beweglichkeit können mit verschiedensten Methoden gefördert werden. Massage und weniger bekannte Methoden wie GYROKINESIS® und die FRANKLIN-Methode® bieten mit kleinen Ausflügen in die Anatomie des Körpers Möglichkeiten, Verspannungen zu lösen.

Einführung in die klassische Rückenmassage – Wochenendkurs

An diesem Wochenende erfahren Sie Erholung und Stärkung für den Rücken. Grundlagen der klassischen Massage werden vermittelt. Als Vorbereitung zu einer sanften gegenseitigen Behandlung werden Übungen angeboten, die der Entspannung und Wahrnehmung des eigenen Befindens dienen.

Paarweise Anmeldung ist möglich, es wird jedoch die Bereitschaft vorausgesetzt, auch mit anderen Partner/-innen zu arbeiten.

Bitte eine Decke, bequeme Kleidung, Öl oder Puder mitbringen!

Anmeldung möglichst bis 12.11.2009 bzw. 18.02.2010

CW3.01.220 Barbara Marewski

21.-22.11.09, 8 UStd.
Sa/So, 14.00-17.00 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 22,20 (erm: € 12,60) TN: 8-14

CW3.01.221 Barbara Marewski

27.-28.2.10, 8 UStd.
Sa/So, 14.00-17.00 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 22,20 (erm: € 12,60) TN: 8-14

Akupressur – den Daumen haben wir immer dabei!

Durch einfaches Drücken der Akupressur-Punkte an unserem eigenen Körper lernen wir, unsere täglichen Beschwerden und Schmerzen nachhaltig und ohne Nebenwirkungen zu lindern, bzw. ihr Entstehen zu verhindern. Wir lernen, anderen und uns selbst Akupressur-Behandlungen zu geben, z.B. bei Kopfschmerzen und Rückenschmerzen.

Bitte eine Decke, warme Socken und Schreibutensilien mitbringen!

Anmeldung möglichst bis 5.11.2009

CW3.01.224 Matthias Bergmann

14.11.09, 8 UStd.
1 x Sa, 10.00-17.00 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 22,20 (erm: € 12,60) TN: 12-16

Einführung in die Fußreflexzonenmassage

Der Kurs vermittelt anhand von Demonstration und Übungen Grundtechniken zur Selbst- und Partnerbehandlung und zeigt auf, wie man mit einfachen Griffen und Streichungen im Gewebe der Füße, harmonisierend und entspannend auf den Körper einwirken kann.

Bitte bequeme Kleidung, Decke, großes Handtuch, Massageöl und warme Strümpfe mitbringen!

Die Übungen finden paarweise statt. Anmeldung möglichst bis 5.02.2010

CW3.01.225 Matthias Bergmann

14.02.10, 8 UStd.
So, 10.00-17.00 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 22,20 (erm: € 12,60) TN: 12-16

GYROKINESIS® für Einsteiger – Wochenendkurs

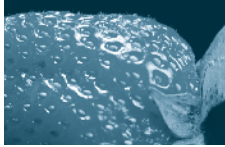
Für Teilnehmer/-innen mit wenig Erfahrung in Körperarbeit GYROKINESIS® ist ein entspannendes und zugleich belebendes Körpertraining, das auf sanfte Weise harmonisiert und Kraft aufbaut. Gezielte ganzheitliche Übungen rund um die Wirbelsäule stärken die Körpermitte und lösen gleichzeitig Blockaden und Verspannungen. Fließende dreidimensionale Bewegungsabläufe, unterstützt durch spezifische Atmung, schulen das Zusammenspiel von Muskeln und Gelenken. Die Meridiane, das Lymph- und Nervensystem werden stimuliert, die inneren Organe durch die spiralig kreisenden Bewegungen angeregt. GYROKINESIS® fördert Wohlbefinden und Beweglichkeit und ist zugleich leistungssteigernd im Alltag, Tanz- und Sportbereich.

Bitte bequeme Kleidung tragen!

Anmeldung möglichst bis 12.11.2009

CW3.01.226 Gisela Weismann

21.-22.11.09, 6 UStd.
Sa/So, 10.00-12.30 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 23,01 (erm: € 13,01) TN: 8-12



2009

Entspannte Schultern – gelöster Nacken mit der FRANKLIN-Methode®

Wochenendkurs

Mit der Franklin-Methode® bringen Sie Ihre Schulterverspannungen zum Schmelzen und den Kopf in mühelose Balance. Gefragt ist Ihre Vorstellungskraft! Mit Hilfe von inneren Bildern, Entspannungsübungen, Partnerarbeit, kleinen Ausflügen in die Anatomie sowie Arbeit mit den Franklin-Bällen lernen Sie, wie man auf vielfältige und kreative Weise Schultern und Nacken lösen kann und dabei auch noch Spaß hat. Lassen Sie Ihre Schultern aufatmen! Am zweiten Tag besteht die Möglichkeit, das Thema Wirbelsäule mehr in den Mittelpunkt zu rücken. Anmeldung möglichst bis 21.01.2010

CW3.01.227 Gisela Weismann

30.-31.1.10, 12 UStd.
Sa/So, 10.00-15.00 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 31,80 (erm: € 17,40) TN: 8-14

YOGA

Grundlage der Kurse ist Hatha-Yoga. Hatha-Yoga-Körper- und Atemübungen fördern Beweglichkeit und kräftigen den Körper. Eine tiefe innere Entspannung, Klarheit der Gedanken, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und allgemeines Wohlbefinden werden möglich. Alle Kursleiter/-innen haben neben ihrer Qualifikation langjährige Unterrichtserfahrungen.

Yoga für Alle

Alle können Yoga üben. Der Kurs wird auf die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt. Durch die behutsame Herangehensweise ist er insbesondere auch für Menschen mit Rückenproblemen u.ä. Beschwerden geeignet. Gelehrt werden grundlegende Yoga Asanas (Bewegungen und Haltung) sowie Atem- und Entspannungstechniken.

CW3.01.300

Sivan Namboothiri-Perikamana
17.9.-10.12.09, 22 UStd.
11 x Do, 9.00-10.30 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412
€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 10-16

CW3.01.301

Sivan Namboothiri-Perikamana
14.1.-18.3.10, 18 UStd.
9 x Do, 9.00-10.30 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412
€ 46,20 (erm: € 24,60) TN: 10-16

CW3.01.303

Sivan Namboothiri-Perikamana
15.4.-1.7.10, 22 UStd.
11 x Do, 9.00-10.30 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412
€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 10-16

2009

Yoga für Menschen von heute

Hatha-Yogaübungen fördern Beweglichkeit und kräftigen den Körper. Wir beziehen den bewussten Atem bei den Körperübungen mit ein und können die durch die Körperhaltungen freigesetzte Energie erfahren und lenken.

Möglichst eine Decke und bequeme, warme Kleidung mitbringen!

CW3.01.304 Helga Romanowski

29.9.-15.12.09, 20 UStd.
10 x Di, 18.15-19.45 Uhr
Pestalozzistr. 40, Aula
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-25

CW3.01.305 Helga Romanowski

12.1.-23.3.10, 20 UStd.
10 x Di, 18.15-19.45 Uhr
Pestalozzistr. 40, Aula
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-25

CW3.01.307 Helga Romanowski

13.4.-15.6.10, 20 UStd.
10 x Di, 18.15-19.45 Uhr
Pestalozzistr. 40, Aula
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-25

CW3.01.308 Helga Romanowski

29.9.-15.12.09, 20 UStd.
10 x Di, 19.55-21.25 Uhr
Pestalozzistr. 40, Aula
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-25

CW3.01.309 Helga Romanowski

12.1.-23.3.10, 20 UStd.
10 x Di, 19.55-21.25 Uhr
Pestalozzistr. 40, Aula
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-25

CW3.01.311 Helga Romanowski

13.4.-15.6.10, 20 UStd.
10 x Di, 19.55-21.25 Uhr
Pestalozzistr. 40, Aula
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-25

Klassisches Hatha Yoga

Ziel des Yoga ist die Förderung und Entfaltung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten des Menschen. Gemäß der ursprünglichen Überlieferung werden Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemübungen), Kriyas (Organreinigungen) und Meditation (Konzentrationstechniken) gelehrt.

CW3.01.312

Sivan Namboothiri-Perikamana
25.9.-18.12.09, 22 UStd.
11 x Fr, 18.30-20.00 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412
€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 10-16

CW3.01.313

Sivan Namboothiri-Perikamana
15.1.-28.5.10, 32 UStd.
16 x Fr, 18.30-20.00 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412
€ 79,80 (erm: € 41,40) TN: 10-16

Hatha-Yoga – Anfänger/-innen

Ein sanfter und trotzdem fordernder, meditativer Stil mit einem abgerundeten Programm: Atemtechniken, Sonnengruß, Asanas und einer 15-20 minütigen Tiefenentspannung. Die Übungen werden zunächst dynamisch, fließend gelernt, um die Achtsamkeit und Wahrnehmung in der Körperhaltung und in den Bewegungsabläufen zu verfeinern. Danach werden die Positionen statisch, nach eigenem Wohlbefinden und körperlicher Tagesverfassung gehalten. Die Perfektion kommt mit der Wiederholung!

Zur Klärung einer eventuellen Kostenbeteiligung wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.

CW3.01.314 Petra Feller

14.9.-14.12.09, 24 UStd.
12 x Mo, 15.15-16.45 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 79,80 (erm: € 41,40) TN: 8-10

CW3.01.315 Petra Feller

11.1.-17.5.10, 34 UStd.
17 x Mo, 15.15-16.45 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 111,80 (erm: € 57,40) TN: 8-10

Hatha-Yoga – mit Vorkenntnissen

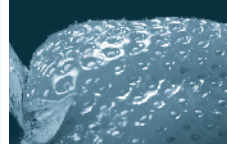
Zur Klärung einer eventuellen Kostenbeteiligung wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.

CW3.01.316 Petra Feller

14.9.-14.12.09, 24 UStd.
12 x Mo, 17.00-18.30 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 79,80 (erm: € 41,40) TN: 8-10

CW3.01.317 Petra Feller

11.1.-17.5.10, 34 UStd.
17 x Mo, 17.00-18.30 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 111,80 (erm: € 57,40) TN: 8-10



2009

2010

2009

2010

Yoga für Jedermann – Anfänger/-innen

Yoga ist eine Methode, die Körper, Atem und Geist integrieren möchte und sich dabei an den individuellen Voraussetzungen des Übenden orientiert. Körperliche Verspannungen können gelöst werden, die Körperwahrnehmung geschult, der Atem wird tiefer und gleichmäßiger.

Möglichst eine Decke und bequeme, warme Kleidung mitbringen!

Zur Klärung einer evt. Kostenbeteiligung wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.

CW3.01.318 Nicolai Romanowski

24.9.-10.12.09, 20 UStd.

10 x Do, 19.45-21.15 Uhr

Pestalozzistr. 40, Aula

€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-20

CW3.01.319 Nicolai Romanowski

11.2.-10.6.10, 30 UStd.

15 x Do, 19.45-21.15 Uhr

Pestalozzistr. 40, Aula

€ 69,00 (erm: € 36,00) TN: 12-20

Yoga für Jedermann – mit Vorkenntnissen

Möglichst eine Decke und bequeme, warme Kleidung mitbringen!

CW3.01.320 Nicolai Romanowski

24.9.-10.12.09, 20 UStd.

10 x Do, 18.15-19.45 Uhr

Pestalozzistr. 40, Aula

€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-20

CW3.01.321 Nicolai Romanowski

11.2.-10.6.10, 30 UStd.

15 x Do, 18.15-19.45 Uhr

Pestalozzistr. 40, Aula

€ 69,00 (erm: € 36,00) TN: 12-20

Yoga – Energie für den Alltag – Anfänger/-innen

Durch das Erleben der inneren Ruhe können sich Wege erschließen, unseren Alltag ausgeglichener zu gestalten.

Möglichst eine Decke und bequeme, warme Kleidung mitbringen!

CW3.01.322 Elke Thomasberger

15.9.-8.12.09, 22 UStd.

11 x Di, 16.15-17.45 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412

€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 10-14

CW3.01.323 Elke Thomasberger

12.1.-23.3.10, 20 UStd.

10 x Di, 16.15-17.45 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412

€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 10-14

CW3.01.325 Elke Thomasberger

13.4.-22.6.10, 22 UStd.

11 x Di, 16.15-17.45 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412

€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 10-14

Yoga – Energie für den Alltag – mit geringen Vorkenntnissen

Möglichst eine Decke und bequeme, warme Kleidung mitbringen!

CW3.01.326 Elke Thomasberger

15.9.-8.12.09, 22 UStd.

11 x Di, 18.00-19.30 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412

€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 10-14

CW3.01.327 Elke Thomasberger

12.1.-23.3.10, 20 UStd.

10 x Di, 18.00-19.30 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412

€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 10-14

CW3.01.329 Elke Thomasberger

13.4.-22.6.10, 22 UStd.

11 x Di, 18.00-19.30 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412

€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 10-14

Vital 50 + mit Hatha-Yoga

Hatha-Yoga kann eine wunderbare Unterstützung im Alltag sein. Durch einfache Körperhaltungen, Atem- und Meditationsübungen können Sie Energie tanken. Der Körper kann kräftiger und beweglicher, der Kopf klarer werden.

50 + nimmt Rücksicht auf die kleinen Einschränkungen, die eventuell schon vorhanden sind! Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen!

CW3.01.334

Sivan Namboothiri-Perikamana

29.9.-1.12.09, 16 UStd.

8 x Di, 12.00-13.30 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412

€ 41,40 (erm: € 22,20) TN: 8-16

CW3.01.335

Sivan Namboothiri-Perikamana

19.1.-23.3.10, 18 UStd.

9 x Di, 12.00-13.30 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412

€ 46,20 (erm: € 24,60) TN: 8-16

CW3.01.337

Sivan Namboothiri-Perikamana

13.4.-22.6.10, 14 UStd.

11 x Di, 12.00-13.30 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412

€ 38,21 (erm: € 20,61) TN: 8-16

Dynamisches Yoga

Intensives Üben der Asana, Dehnungs- und Kräftigungsübungen dienen der Steigerung der Flexibilität, Körperkraft und Widerstandsfähigkeit.

Dieser Kurs ist auch für Anfänger/-innen geeignet, sofern sie körperlich anstrengende Yoga-Übungen vertragen.

CW3.01.338

Sivan Namboothiri-Perikamana

28.9.-30.11.09, 16 UStd.

8 x Mo, 18.15-19.45 Uhr

Pestalozzistr. 40, Aula

€ 39,80 (erm: € 21,40) TN: 10-18

CW3.01.339

Sivan Namboothiri-Perikamana

18.1.-22.3.10, 18 UStd.

9 x Mo, 18.15-19.45 Uhr

Pestalozzistr. 40, Aula

€ 44,40 (erm: € 23,70) TN: 10-18

CW3.01.341

Sivan Namboothiri-Perikamana

12.4.-21.6.10, 20 UStd.

10 x Mo, 18.15-19.45 Uhr

Pestalozzistr. 40, Aula

€ 49,00 (erm: € 26,00) TN: 10-18

Yoga-(orientierter Fitnesskurs) für Männer

Dieser Kurs ist eine exzellente Ergänzung zu Aktivitäten wie Klettern, Radfahren, Laufen / Rennen, Gewichtheben und Kampfsport.

Die Muskulatur wird angespannt, gestärkt und danach entspannt mit dem Ziel, die Leistungsfähigkeit, Geschmeidigkeit und Kraft zu steigern.

Für Männer aller Fitnessgrade geeignet!

ACHTUNG: Kein Unterricht am 22. und 29.11.

CW3.01.342

Sivan Namboothiri-Perikamana

8.11.-20.12.09, 13 UStd.

5 x So, 10.00-12.00 Uhr

Pestalozzistr. 40, Aula

€ 33,66 (erm: € 18,33) TN: 10-18

CW3.01.343

Sivan Namboothiri-Perikamana

14.2.-21.3.10, 16 UStd.

6 x So, 10.00-12.00 Uhr

Pestalozzistr. 40, Aula

€ 39,80 (erm: € 21,40) TN: 10-18

Yoga für Kraft und Stärke – mit Vorkenntnissen

Fordernde Yogaübungen für Leute in guter körperlicher Verfassung zur Stärkung der körperlichen Kraft. Innere und äußere Festigkeit bewirken, dass wir uns gestärkt den täglichen Aufgaben stellen können.

Nur für Teilnehmer/-innen mit Yoga-Erfahrungen geeignet.

CW3.01.344 Elke Thomasberger

17.9.-10.12.09, 22 UStd.

11 x Do, 19.15-20.45 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412

€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 10-14

CW3.01.345 Elke Thomasberger

14.1.-18.3.10, 18 UStd.

9 x Do, 19.15-20.45 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412

€ 46,20 (erm: € 24,60) TN: 10-14

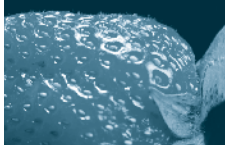
CW3.01.347 Elke Thomasberger

15.4.-1.7.10, 22 UStd.

11 x Do, 19.15-20.45 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412

€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 10-14



2009

2010

2009

2010

Yoga zum Training des Beckenbodens – Frauenkurs

Der Beckenboden gehört zu einer der wichtigsten Muskelgruppen im Körper. Durch gezieltes Beckenbodentraining können Organsenkungen und Blasen-schwäche verhindert oder gelindert werden. Diffusen Rückenschmerzen und schlechter Haltung wird entgegengewirkt. Ein trainierter Beckenboden wirkt sich zudem enorm auf das Lebensgefühl aus – Lebensenergie und Lebensfreude werden in Schwung gebracht.

CW3.01.348 Elke Thomasberger

17.9.-10.12.09, 22 UStd.
11 x Do, 17.30-19.00 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412
€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 10-14

CW3.01.349 Elke Thomasberger

14.1.-18.3.10, 18 UStd.
9 x Do, 17.30-19.00 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412
€ 46,20 (erm: € 24,60) TN: 10-14

CW3.01.351 Elke Thomasberger

15.4.-1.7.10, 22 UStd.
11 x Do, 17.30-19.00 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412
€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 10-14



HINWEIS: Weitere Kurse zum Stärkung des Beckenbodens siehe CW3.00.001, Seite 63 – sowie CW 3.01.426/27, Seite 64

Hatha-Yoga, Entspannung und Meditation

Wer am Ende einer Woche einmal wirklich „abschalten“ möchte, lernt in diesem Kurs, sich in sich selbst zu versenken und innere Kraftquellen zu entdecken. Das wirkt sich unmittelbar positiv auf unser Lebensgefühl aus. Hatha-Yoga-Übungen bereiten auf Meditation und Entspannung vor.

Bitte bequeme, warme Kleidung sowie eine Decke mitbringen!

Zur Klärung einer eventuellen Kostenbeteiligung wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.

CW3.01.358 Margret Mees

25.9.-18.12.09, 22 UStd.
11 x Fr, 16.30-18.00 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412
€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 10-16

CW3.01.359 Margret Mees

15.1.-28.5.10, 32 UStd.
16 x Fr, 16.30-18.00 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412
€ 79,80 (erm: € 41,40) TN: 10-16

Yoga und Meditation zum Ausklang des Tages

In der Mitte der Woche innehalten, um Körper und Geist wieder in die Mitte zu bringen und die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Körper- und Atemübungen mit kurzen, geleiteten oder stillen Meditationen.

Bitte bequeme, warme Kleidung mitbringen!

CW3.01.362 Petra Vogt

16.9.-9.12.09, 22 UStd.
11 x Mi, 19.30-21.00 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412
€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 10-16

CW3.01.363 Petra Vogt

13.1.-17.3.10, 18 UStd.
9 x Mi, 19.30-21.00 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412
€ 46,20 (erm: € 24,60) TN: 10-16

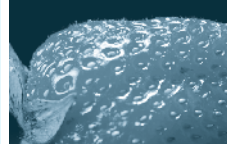
CW3.01.365 Petra Vogt

14.4.-23.6.10, 22 UStd.
11 x Mi, 19.30-21.00 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412
€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 10-16

Übersicht über Yoga-Kurse an der VHS City West



Uhrzeit	Thema	Kursleitung	Voraussetzungen
montags			
15:15-16:45	Hatha-Yoga - für Anfänger/-innen	Feller	keine
17:00-18:30	Hatha-Yoga - mit Vorkenntnissen	Feller	etwas Yoga-Erfahrung
18:15-19:45	Dynamisches Yoga	Namboothiri-P.	etwas Kondition
dienstags			
12:00-13:30	Vital 50 + mit Hatha-Yoga	Namboothiri-P.	50 +
16:15-17:45	Yoga - Energie für den Alltag	Thomasberger	Anfänger/-innen
18:00-19:30	Yoga - Energie für den Alltag	Thomasberger	geringe Vorkenntnisse
18:15-19:45	Yoga für Menschen von heute	Romanowski,H.	keine
19:55-21:25	Yoga für Menschen von heute	Romanowski,H.	keine
mittwochs			
19:30-21:00	Yoga und Meditation zum Ausklang des Tages	Vogt	keine
donnerstags			
09:00-10:30	Yoga für Alle	Namboothiri-P.	keine
17:30-19:00	Yoga zum Training des Beckenbodens	Thomasberger	Frauenkurs
18:15-19:45	Yoga für Jedermann	Romanowski, N	Vorkenntnisse
19:15-20:45	Yoga für Kraft und Stärke	Thomasberger	Yoga-Erfahrung
19:45-21:15	Yoga für Jedermann	Romanowski, N	Anfänger/-innen
freitags			
16:30-18:00	Hatha-Yoga, Entspannung und Meditation	Mees	keine
18:30-20:00	Klassisches Hatha-Yoga	Namboothiri-P.	keine
sonntags			
10:00-12:00	Yoga-orientierter Fitnesskurs	Namboothiri-P.	Männerkurs



2009

2010

2009

2010

FELDENKRAIS – METHODE®

In der Feldenkrais®-Methode werden Schmerzen und Spannungen als das Resultat von blockierten und eingeschliffenen Verhaltensmustern gesehen. Die langsamen, sparsamen, aber funktionsgerechten Bewegungen, häufig im Liegen ausgeführt, können zu einer verblüffenden Verbesserung von Beweglichkeit und Schmerzen führen. Da die entspannende Wirkung den Körper leicht auskühlt, wird empfohlen, warme Kleidung und ggf. eine Decke mitzubringen.

Feldenkrais-Methode®: Bewusstheit durch Bewegung®

Beweglicher werden heißt lebendiger werden. Die Verbesserung der motorischen Funktionen und Fähigkeiten des Körpers führt zur (Wieder-) Erlangung und Steigerung des Wohlbefindens. Der Kurs eignet sich für Menschen aller Altersstufen, auch bei Schmerzen und körperlichen Einschränkungen.

Bitte warme, bequeme Kleidung mitbringen!

CW3.01.400 Christoph Denstaedt

21.9.-14.12.09, 22 UStd.
11 x Mo, 17.00-18.30 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412
€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 10-16

CW3.01.401 Christoph Denstaedt

11.1.-22.3.10, 20 UStd.
10 x Mo, 17.00-18.30 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412
€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 10-16

CW3.01.403 Christoph Denstaedt

19.4.-28.6.10, 20 UStd.
10 x Mo, 17.00-18.30 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412
€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 10-16

Feldenkrais – Methode®: Bewusstheit durch Bewegung®

Bitte warme, bequeme Kleidung mitbringen!

ACHTUNG: Kein Unterricht am 30.09.2009 bzw. am 24.02.2010. In den Winterferien (3.02.) findet der Kurs statt!

CW3.01.404 Elisabeth Humm-Freyse

16.9.-9.12.09, 20 UStd.
10 x Mi, 9.00-10.30 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412
€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 10-16

CW3.01.405 Elisabeth Humm-Freyse

13.1.-16.6.10, 40 UStd.
20 x Mi, 09.00-10.30 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412
€ 99,00 (erm: € 51,00) TN: 10-16

Feldenkrais – Methode®: Bewusstheit durch Bewegung®

Bitte warme, bequeme Kleidung mitbringen!

ACHTUNG: Kein Unterricht am 1.10.2009 bzw. am 25.02.2010. In den Winterferien (4.02.) findet der Kurs statt!

CW3.01.406 Elisabeth Humm-Freyse

17.9.-10.12.09, 20 UStd.
10 x Do, 14.00-15.30 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 10-14

CW3.01.407 Elisabeth Humm-Freyse

14.1.-18.3.10, 18 UStd.
9 x Do, 14.00-15.30 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 46,20 (erm: € 24,60) TN: 10-14

CW3.01.409 Elisabeth Humm-Freyse

15.4.-17.6.10, 18 UStd.
9 x Do, 14.00-15.30 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 46,20 (erm: € 24,60) TN: 10-14

CW3.01.410 Elisabeth Humm-Freyse

17.9.-10.12.09, 20 UStd.
10 x Do, 15.45-17.15 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 10-14

CW3.01.411 Elisabeth Humm-Freyse

14.1.-18.3.10, 18 UStd.
9 x Do, 15.45-17.15 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 46,20 (erm: € 24,60) TN: 10-14

CW3.01.413 Elisabeth Humm-Freyse

15.4.-17.6.10, 18 UStd.
9 x Do, 15.45-17.15 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 46,20 (erm: € 24,60) TN: 10-14

CW3.01.414 Elisabeth Humm-Freyse

17.9.-10.12.09, 20 UStd.
10 x Do, 17.30-19.00 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 10-14

CW3.01.415 Elisabeth Humm-Freyse

14.1.-18.3.10, 18 UStd.
9 x Do, 17.30-19.00 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 46,20 (erm: € 24,60) TN: 10-14

CW3.01.417 Elisabeth Humm-Freyse

15.4.-17.6.10, 18 UStd.
9 x Do, 17.30-19.00 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 46,20 (erm: € 24,60) TN: 10-14

Bewegliche Schultern und ein freier Nacken mit der Feldenkrais-Methode®

Wochenendkurs

Möchten Sie Ihre Arme und Schultern geschmeidiger bewegen, z.B. beim Nordic Walking oder bei Ihren Alltagsverrichtungen? Wünschen Sie sich, den Kopf leichter und klarer drehen zu können, beim Auto- oder Fahrradfahren, bei der Gartenarbeit oder beim Renovieren?

In den Feldenkrais-Stunden erforschen Sie die Muster Ihrer Alltagsbewegungen und finden neue Wege, sich zu verhalten. Sie lernen, sich leichter, flexibler, funktionsgerechter und wahrscheinlich auch schmerzfreier zu bewegen. Sie arbeiten mit dem Körper und nicht gegen ihn.

Bitte eine Decke mitbringen und bequeme, warme Kleidung anziehen!

Anmeldung möglichst bis 1.10.2009 bzw. bis 25.02.2010

CW3.01.422 Ute Birk

10.-11.10.09, 10 UStd.
Sa/So, 13.00-17.00 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 28,61 (erm: € 15,81) TN: 10-13

CW3.01.423 Ute Birk

6.-7.3.10, 10 UStd.
Sa/So, 13.00-17.00 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 28,61 (erm: € 15,81) TN: 10-13



Bewusstheit für den Beckenboden mit der Feldenkrais-Methode®

Wochenendkurs für Frauen

Um Beckenbodentraining wirkungsvoll ausführen zu können, ist es zuerst einmal nötig, den Beckenboden zu kennen, eindeutig zu fühlen und eine Wahrnehmung für die Muskulatur zu entwickeln. Mit Feldenkrais Lektionen und „lebendiger“ Anatomie wird ein sicheres Gespür dafür vermittelt, ob und wie die Beckenbodenmuskulatur eingesetzt werden kann. Aber auch das Loslassen und die Tiefenentspannung der Muskulatur gehören zu einem kraftvollen Einsatz des Beckenbodens. Mit dieser Bewusstheit kann die Funktionsdynamik im Zusammenspiel mit der Atmung, der Stimme, dem Gehen, Springen, Stehen, Treppensteigen und Sitzen erforscht werden.

Bitte eine Decke mitbringen und bequeme, warme Kleidung anziehen!

Anmeldung möglichst bis 03.12.2009 bzw. bis 20.05.2010

CW3.01.426 Ute Birk

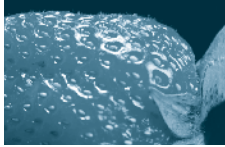
12.-13.12.09, 14 UStd.
Sa/So, 11.00-17.00 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 45,00 (erm: € 24,00) TN: 8-13

CW3.01.427 Ute Birk

29.-30.5.10, 14 UStd.
Sa/So, 11.00-17.00 Uhr
Pestalozzistr. 40, Clubraum 311
€ 45,00 (erm: € 24,00) TN: 8-13

HINWEIS:

Weitere Kurse zur Stärkung des Beckenbodens siehe CW3.00.001, Seite 63 sowie CW3.01.348/49/51, Seite 68



2009

2010

2009

2010

QI GONG – TAI JI QUAN – BUDDHISTISCHE MEDITATION – FENG SHUI

Die Übungen des Qi Gong und Tai Ji Quan basieren auf den Erkenntnissen der traditionellen chinesischen Medizin. Sie werden überwiegend im Stehen ausgeführt und erfordern etwas Geduld und Ausdauer, da die Koordination der Bewegungen sich erst mit zunehmender Übungspraxis verfeinert. Sollte Ihnen diese Methode zusagen, empfehlen wir, die Kurse über mehrere Semester zu besuchen.

Qi Gong am Morgen – frisch in den Tag

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Bevor wir uns den alltäglichen Dingen widmen, nutzen wir die Frische des Morgens zum Training. Spiralförmig, elastisch und ruhig sind die dem Tai Ji Quan verwandten Übungen. Mit der Bewegung reguliert sich der Atem. Die auf bestimmte Akupunkturpunkte und Meridianverläufe gerichtete Aufmerksamkeit zentriert den Geist. Das Zusammenspiel von Körpertraining, Atemschule und Meditation in Verbindung mit Akupressur-Techniken aus der Chinesischen Medizin sind charakteristisch für das Daoyin Yangsheng Qi Gong. Zusammen mit dem klassischen Chinese Health Qigong sind sie anerkannte Methoden der Gesundheitspflege an chinesischen Medizin- und Sportschulen.

Die Übungen eignen sich für Menschen jeden Alters.

ACHTUNG: CW3.01.500: nicht am 15.10., dafür am 29.10.2009

ACHTUNG: CW3.01.501: Unterricht auch am 4.02.10

ab Juni 2010 ist ein Kurs im Sommerprogramm in Planung.

CW3.01.500 Frank Hänsel

24.9.-10.12.09, 20 UStd.

10 x Do, 8.00-9.30 Uhr

Pestalozzistr. 40, Aula

€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-24

CW3.01.501 Frank Hänsel

21.1.-6.5.10, 28 UStd.

14 x Do, 8.00-9.30 Uhr

Pestalozzistr. 40, Aula

€ 64,60 (erm: € 33,80) TN: 12-24

Qi Gong – Meditation in der Bewegung

Alte chinesische Bewegungsmethoden werden zum Schutz der Gesundheit vermittelt. Wesentliches Merkmal der Qi Gong Methode ist die Einbeziehung von Körper, Geist und Atmung. Eine lockere und natürliche Ausführung wird geübt. Wirbelsäule, Schultern und Becken werden durch die weichen, runden Bewegungen entspannt, die Gelenke werden geschmeidiger, Atem und Geist werden ruhig. Der alltägliche Stress wird abgebaut, geistige und körperliche Erfrischung folgen spürbar.

Bitte lockere Kleidung und Übungsschuhe mitbringen!

CW3.01.502 Gudrun Chen-Wagner

6.11.-18.12.09, 18 UStd.

7 x Fr, 10.00-12.00 Uhr

Pestalozzistr. 40, Aula

€ 44,07 (erm: € 23,54) TN: 12-18

CW3.01.503 Gudrun Chen-Wagner

12.2.-26.3.10, 18 UStd.

7 x Fr, 10.00-12.00 Uhr

Pestalozzistr. 40, Aula

€ 44,07 (erm: € 23,54) TN: 12-18

CW3.01.505 Gudrun Chen-Wagner

23.4.-25.6.10, 24 UStd.

9 x Fr, 10.00-12.00 Uhr

Pestalozzistr. 40, Aula

€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 12-18

Chinesische Bewegungskünste – Tai Ji und Qi Gong

Qi Gong Übungen helfen, innere Ruhe und Gelassenheit zu erreichen, die Voraussetzung für das Tai Ji Training sind. Mit dem Erlernen von Tai Ji Formen werden auf meditativer Art Koordination und Gedächtnis trainiert und die Beweglichkeit von Körper und Geist verbessert. Die Bewegungen sind sanft und fließend, einfach und wirkungsvoll und für eine regelmäßige Weiterführung zu Hause geeignet. Vorkenntnisse sind nicht nötig, Teilnehmer/-innen jeden Alters sind willkommen.

Bitte lockere Kleidung und Wasser oder Tee mitbringen!

CW3.01.506 Marita Fried

22.9.-8.12.09, 20 UStd.

10 x Di, 19.45-21.15 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412

€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 8-14

CW3.01.507 Marita Fried

12.1.-23.3.10, 20 UStd.

10 x Di, 19.45-21.15 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412

€ 51,00 (erm: € 27,00) TN: 8-14

CW3.01.509 Marita Fried

13.4.-8.6.10, 18 UStd.

9 x Di, 19.45-21.15 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100, Raum 410 / 412

€ 46,20 (erm: € 24,60) TN: 8-14

Tai Ji Quan – Yang-Stil

Tai Ji Quan vereint Bewegung und Gesundheitspflege zu einer harmonischen Einheit. Mit seinen charakteristischen Besonderheiten fördert die chinesische Bewegungskunst Tai Ji die Kräftigung und Beweglichkeit der Beine, des Rückens und der Arme. Die ästhetischen Bewegungen schulen die Koordination. Eine konzentrierte Entspannung entsteht.

Im Kurs werden entsprechend offizieller Standards die bekanntesten Formen des Yang-Stils (24er Form) erarbeitet. Aufbauend werden Ablauf und Feinheiten gemeinsam entwickelt. Tai Ji ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Bitte leichte Sportschuhe mitbringen!

ACHTUNG: CW3.01.510: nicht am 12.10., dafür am 26.10.

ACHTUNG: CW3.01.511.: Unterricht auch am 1.02. statt

ab Juni 2010 ist ein Kurs im Sommerprogramm in Planung.

CW3.01.510 Frank Hänsel

28.9.-14.12.09, 20 UStd.

10 x Mo, 12.00-13.30 Uhr

Pestalozzistr. 40, Aula

€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-24

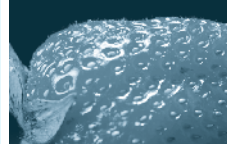
CW3.01.511 Frank Hänsel

11.1.-3.5.10, 32 UStd.

16 x Mo, 12.00-13.30 Uhr

Pestalozzistr. 40, Aula

€ 73,40 (erm: € 38,20) TN: 12-24



2009

2010

Power Chen Tai Ji – Schnupperkurse für Männer

Ursprünglich wurde Tai Ji als Kampfkunst entwickelt, die zur Selbstverteidigung geeignet ist und weniger als präventive Bewegungslehre.

In diesem Kurs lernen Sie ein traditionelles Chen Tai Ji, das viele schnelle Bewegungen und Übungen enthält. Sie fördern den Aufbau der Muskulatur – speziell an Rücken, Schultern und Oberschenkeln – ebenso wie den Gleichgewichtssinn und die Koordination. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Sportschuhe mitbringen!

CW3.01.512 Li Jie Zhang

19.9.-10.10.09, 8 UStd.

4 x Sa, 10.00-11.30 Uhr

Pestalozzistr. 40, Aula

€ 21,40 (erm: € 12,20) TN: 8-16

CW3.01.513 Li Jie Zhang

17.4.-8.5.10, 6 UStd.

3 x Sa, 10.00-11.30 Uhr

Pestalozzistr. 40, Aula

€ 16,80 (erm: € 9,90) TN: 8-16

CW3.01.514 Li Jie Zhang

4.11.-9.12.09, 10 UStd.

6 x Mi, 20.00-21.15 Uhr

Pestalozzistr. 40, Aula

€ 26,00 (erm: € 14,50) TN: 8-16

CW3.01.515 Li Jie Zhang

10.2.-17.3.10, 10 UStd.

6 x Mi, 20.00-21.15 Uhr

Pestalozzistr. 40, Aula

€ 26,00 (erm: € 14,50) TN: 8-16

Einführung in Buddhismus mit Meditation und Tai Ji – Wochenendkurs

Dem stetig wachsenden Interesse der Abendländer an Buddhismus und seiner Philosophie als möglicher Weg zu einer tieferen Sinn-Dimension und zur ganzheitlichen Gesundheit soll mit diesem Seminar entsprochen werden.

Dabei spielt die Meditation eine wesentliche Rolle, in die während des Seminars eingeführt werden soll. Zur Unterstützung der Harmonie von Körper und Geist dienen die Basisübungen des Ta Ji Quan. Diese Grundübungen können helfen, die innere Ausgeglichenheit wieder zu finden und damit die körpereigenen Heilkräfte zu aktivieren.

Bitte bequeme Kleidung und – sofern vorhanden – ein hartes Sitzkissen mitbringen!

Anmeldung möglichst bis 26.11.2009 bzw. 04.3.2010

CW3.01.518 Yipeng Jiao

5.-6.12.09, 12 UStd.

Sa/So, 11.00-15.30 Uhr

Pestalozzistr. 40, Clubraum 311

€ 33,00 (erm: € 18,00) TN: 10-14

CW3.01.519 Yipeng Jiao

13.-14.3.10, 12 UStd.

Sa/So, 11.00-15.30 Uhr

Pestalozzistr. 40, Clubraum 311

€ 33,00 (erm: € 18,00) TN: 10-14

Feng Shui – Intensivtag

Zu Hause gut auftanken können: Ruhiges Schlafen, konzentriertes Arbeiten, gute Plätze für Rückzug und Aktivität – all das gibt Kraft für den Berufsalltag und das Leben außerhalb der eigenen vier Wände. Das Wissen des Feng Shui gibt viele Empfehlungen für die Gestaltung solcher Kraftorte. Im Seminar werden an praktischen Einrichtungsbeispielen von Wohn-, Arbeits- und Schlafräumen Verbesserungsmöglichkeiten erarbeitet.

Anmeldung möglichst bis 4.03.2010

CW3.01.521 Dr. Assinja Demjanow

13.3.10, 8 UStd.

Sa, 10.00-17.00 Uhr

Pestalozzistr. 40, R. 16

€ 23,00 (erm: € 13,00) TN: 8-15

Welche Ernährung fördert mein Wohlbefinden?

– Makrobiotisches Kochen und Essen –

An drei Abenden werden Theorie und Praxis der makrobiotischen Lebensweise vorgestellt. Beim gemeinsamen Vorbereiten, Kochen und Speisen wird anschaulich, wie jahreszeitliche Einflüsse, Konstitution und Befindlichkeit im Umgang mit Nahrungsmitteln kreativ zu unserem Vorteil berücksichtigt werden können.

Eine Essensgeldpauschale in Höhe von 5,- € pro Abend ist vor Ort zu entrichten!

CW3.01.523 Hans Arthur Schmid

16.2.-2.3.10, 12 UStd.

3 x Di, 17.30-20.30 Uhr

Schustehrusstr. 26, Seminarraum

€ 39,00 (erm: € 21,00) TN: 8-16

HINWEIS: Beachten Sie auch unsere Kochkurse ab Seite 77

2009

2010

Gymnastik – Bewegung – Fitness

Programmbereichsleiter: Peter Hagemeister

Tel.: 9029-288 20

peter.hagemeister@charlottenburg-wilmersdorf.de

In unseren Bewegungskursen bestimmen Sie selbstverantwortlich Ihr Tempo und Ihre Möglichkeiten. Sollten Sie gesundheitliche Einschränkungen oder Bedenken bei einzelnen Übungen haben, sprechen Sie sich bei Kursbeginn mit Ihrer Kursleitung ab. Soweit nicht extra angegeben, ist keine spezielle Sportausrüstung erforderlich; bequeme Kleidung und hallengerechte Sportschuhe genügen.

Unsere Kursleiter/-innen sind fachlich auf dem neuesten Stand, haben erwachsenpädagogische Erfahrungen und verfügen über die notwendigen Qualifikationen gemäß den Empfehlungen des Deutschen Volkshochschulverbandes. Die Angaben zur Qualifikation der Kursleiter/-innen finden Sie im Verzeichnis auf Seite 80

RÜCKEN- UND HEILGYMNASTIK

Pilates und erfahrbare Anatomie

Einführung in die Pilates-Methode

Mit Entspannungs- und Atemübungen erhöhen wir die Wahrnehmung für die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Das unterstützt die langsamen Bewegungsabläufe beim Pilatesstraining und kräftigt den Körper. Der Kurs ist für alle bewegungsfreudigen Menschen geeignet.

Kurs auch in den Herbstferien!

CW3.02.100 Anke Dittrich

5.10.-14.12.09, 14 UStd.

11 x Mo, 20.00-21.00 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Aula

€ 39,67 (erm: € 21,34) TN: 12-25

CW3.02.101 Anke Dittrich

18.1.-15.3.10, 10 UStd.

8 x Mo, 20.00-21.00 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Aula

€ 29,68 (erm: € 16,34) TN: 12-25

CW3.02.103 Anke Dittrich

19.4.-14.6.10, 10 UStd.

8 x Mo, 20.00-21.00 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Aula

€ 29,68 (erm: € 16,34) TN: 12-25

Pilates und erfahrbare Anatomie – Aufbaukurs –

CW3.02.104 Anke Dittrich

Kurs auch in den Herbstferien!

5.10.-14.12.09, 14 UStd.

11 x Mo, 18.45-19.45 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 44,08 (erm: € 23,54) TN: 10-12

CW3.02.105 Anke Dittrich

18.1.-15.3.10, 10 UStd.

8 x Mo, 18.45-19.45 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 32,88 (erm: € 17,94) TN: 10-12

CW3.02.107 Anke Dittrich

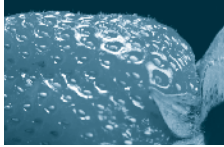
19.4.-14.6.10, 10 UStd.

8 x Mo, 18.45-19.45 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Clubraum 311

€ 32,88 (erm: € 17,94) TN: 10-12





2009

2010

2009

2010

Rückhalt – die Wirbelsäule und den Rücken stärken

Übungen zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Koordination, Wahrnehmung und Entspannungsfähigkeit helfen Ihnen, den Körper „neu“ zu entdecken, abwechslungsreich zu trainieren und in Frieden mit Ihrem Rücken leben zu können – für jedes Alter geeignet.

Begleitend zum Kurs können Sie das Kursbuch „Rückhalt – Die Wirbelsäule trainieren“ erwerben.

Zur Klärung einer eventuellen Kostenbeteiligung wenden Sie sich Bitte an Ihre Krankenkasse.

CW3.02.108 Christel Büche

16.9.-9.12.09, 22 UStd.
11 x Mi, 09.00-10.30 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 51,40 (erm: € 27,20) TN: 12-20

CW3.02.110 Roland Stöber

17.9.-10.12.09, 18 UStd.
11 x Do, 18.15-19.30 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 43,33 (erm: € 23,16) TN: 12-20

CW3.02.112 Roland Stöber

14.9.-7.12.09, 18 UStd.
11 x Mo, 18.45-20.00 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 412
€ 48,83 (erm: € 25,91) TN: 8-14

Wirbelsäulengymnastik

Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur – Aufbau der Haltemuskulatur – Förderung des Körperbewusstseins – Entspannungsübungen

CW3.02.114 Ulrike Schnieders

Kein Kurs am 21.09., dafür am 19.10.09
14.9.-7.12.09, 14 UStd.
11 x Mo, 10.30-11.30 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-25

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur – Aufbau der Haltemuskulatur – Förderung des Körperbewusstseins – Entspannungsübungen

Für die Übungen auf dem Boden bitte Handtuch oder Isomatte mitbringen!

CW3.02.118 Ilona Exner

16.9.-9.12.09, 18 UStd.
11 x Mi, 18.00-19.15 Uhr
Spandauer Damm 205/215, Turnhalle
€ 43,33 (erm: € 23,16) TN: 12-25

CW3.02.120 Ilona Exner

16.9.-9.12.09, 18 UStd.
11 x Mi, 19.30-20.45 Uhr
Spandauer Damm 205/215, Turnhalle
€ 43,33 (erm: € 23,16) TN: 12-25

CW3.02.109 Christel Büche

13.1.-12.5.10, 30 UStd.
15 x Mi, 09.00-10.30 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 69,00 (erm: € 36,00) TN: 12-20

CW3.02.111 Roland Stöber

21.1.-27.5.10, 25 UStd.
15 x Do, 18.15-19.30 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 58,00 (erm: € 30,50) TN: 12-20

CW3.02.113 Roland Stöber

11.1.-3.5.10, 25 UStd.
15 x Mo, 18.45-20.00 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 412
€ 65,50 (erm: € 34,25) TN: 8-14

CW3.02.115 Ulrike Schnieders

11.1.-8.3.10, 10 UStd.
8 x Mo, 10.30-11.30 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 26,47 (erm: € 14,74) TN: 12-25

CW3.02.117 Ulrike Schnieders

19.4.-7.6.10, 9 UStd.
7 x Mo, 10.30-11.30 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 23,53 (erm: € 13,26) TN: 12-25

CW3.02.119 N.N.

13.1.-12.5.10, 25 UStd.
15 x Mi, 18.00-19.15 Uhr
Spandauer Damm 205/215, Turnhalle
€ 58,00 (erm: € 30,50) TN: 12-25

CW3.02.121 N.N.

13.1.-12.5.10, 25 UStd.
15 x Mi, 19.30-20.45 Uhr
Spandauer Damm 205/215, Turnhalle
€ 58,00 (erm: € 30,50) TN: 12-25

Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

Verbesserung der Beweglichkeit durch sanfte Aufwärmung mit Musik – Mobilisierung der Gelenke – Kräftigung des Stützapparats durch gezielte Rücken- und Bauchübungen – Dehnungs- und Entspannungsübungen

Kein Kurs am Di, 22.09.09, Ersatztermin Di, 20.10.09 in den Herbstferien!

CW3.02.124 Renate Jenzewski

15.9.-8.12.09, 18 UStd.
11 x Di, 14.30-15.45 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 43,33 (erm: € 23,16) TN: 12-20

CW3.02.126 Renate Jenzewski

15.9.-8.12.09, 18 UStd.
11 x Di, 15.45-17.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 43,33 (erm: € 23,16) TN: 12-20

Korrektive Gymnastik für Frauen

Bewegung und Atmung – Übungen für Körperbewusstsein und Entspannung – Angemessener Umgang mit dem eigenen Kräfteinsatz – Stärkung des Muskel- und Bandapparats – Förderung der Beweglichkeit

CW3.02.128 Petra Kugel

18.9.-11.12.09, 14 UStd.
11 x Fr, 17.00-18.00 Uhr
Mannheimer Str. 21-22, Turnhalle
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-16

Korrektive Gymnastik für Frauen und Männer

CW3.02.130 Petra Kugel

18.9.-11.12.09, 14 UStd.
9 x Fr, 18.00-19.00 Uhr
Mannheimer Str. 21-22, Turnhalle
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-16

Dehnen und noch mehr

Gezielte Körperübungen, überwiegend am Boden ausgeführt, zur Dehnung von Muskelgruppen und zur Erhaltung der Beweglichkeit der Gelenke. Durch bewusstes Einsetzen des Atems und Erkennen von Körperzusammenhängen entwickelt sich eine bessere Körperwahrnehmung, die helfen kann, Verspannungen vorzubeugen. Gleichzeitig werden unsere Bewegungen geschmeidiger.

CW3.02.132 Christel Büche

16.9.-9.12.09, 14 UStd.
11 x Mi, 17.00-18.00 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 412
€ 41,14 (erm: € 22,07) TN: 8-12

CW3.02.136 Christel Büche

16.9.-9.12.09, 14 UStd.
11 x Mi, 18.15-19.15 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 412
€ 41,14 (erm: € 22,07) TN: 8-12

CW3.02.125 Renate Jenzewski

12.1.-4.5.10, 25 UStd.
15 x Di, 14.30-15.45 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 58,00 (erm: € 30,50) TN: 12-20

CW3.02.127 Renate Jenzewski

12.1.-4.5.10, 25 UStd.
15 x Di, 15.45-17.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 58,00 (erm: € 30,50) TN: 12-20

CW3.02.129 Petra Kugel

15.1.-21.5.10, 20 UStd.
15 x Fr, 17.00-18.00 Uhr
Mannheimer Str. 21-22, Turnhalle
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-16

CW3.02.131 Petra Kugel

15.1.-21.5.10, 20 UStd.
15 x Fr, 18.00-19.00 Uhr
Mannheimer Str. 21-22, Turnhalle
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-16

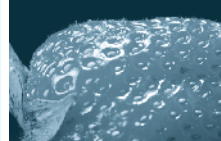
CW3.02.133 Christel Büche

13.1.-12.5.10, 20 UStd.
15 x Mi, 17.00-18.00 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 412
€ 55,00 (erm: € 29,00) TN: 8-12

CW3.02.137 Christel Büche

13.1.-12.5.10, 20 UStd.
15 x Mi, 18.15-19.15 Uhr
Otto-Suhr-Allee 100,
Gesundheitsraum 412
€ 55,00 (erm: € 29,00) TN: 8-12





2009

2010

GYMNASTIK UND BEWEGUNG

Gymnastik und Entspannung

Übungen zur Verbesserung der Kondition, Beweglichkeit, Kraft und Koordination des Körpers, insbesondere der Problemzonen: Rücken, Bauch, Beine und Po. Erlernen verschiedener Entspannungstechniken zur leichteren Bewältigung des Alltags.

Kein Kurs am Di, 22.09.09, Ersatztermin Di, 20.10.09 in den Herbstferien!

CW3.02.200 Kirsten Heidler

15.9.-8.12.09, 22 UStd.

11 x Di, 9.30-11.00 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Aula

€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 12-15

CW3.02.201 Kirsten Heidler

12.1.-4.5.10, 30 UStd.

15 x Di, 9.30-11.00 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Aula

€ 75,00 (erm: € 39,00) TN: 12-15

EmoFreedomGym®

EmoFreedomGym® ist eine Kombination aus fließenden Bewegungen, Entspannungsmethoden und Vitalisierungsübungen. Die Meridiane (Energiebahnen im Körper) werden harmonisiert, Muskeln gestärkt, Wirbelsäule und Gelenke geschmeidig bewegt. Geist und Körper werden ausbalanciert. Ruhe und Gelassenheit kehren zurück. Die Lebensenergie zu stärken, ist die Grundlage dieses Gesundheitskonzepts.

CW3.02.202 Sabine Goy

18.9.-11.12.09, 14 UStd.

11 x Fr, 19.15-20.15 Uhr

Nikolsburger Platz 5, Turnhalle

€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-20

CW3.02.203 Sabine Goy

15.1.-21.5.10, 20 UStd.

15 x Fr, 19.15-20.15 Uhr

Nikolsburger Platz 5, Turnhalle

€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-20

EmoFreedomGym® für Gestresste

CW3.02.204 Sabine Goy

15.9.-8.12.09, 14 UStd.

11 x Di, 19.45-20.45 Uhr

Nikolsburger Platz 5, Turnhalle

€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-25

CW3.02.205 Sabine Goy

12.1.-18.5.10, 21,00 UStd.

16 x Di, 19.45-20.45 Uhr

Nikolsburger Platz 5, Turnhalle

€ 49,93 (erm: € 26,46) TN: 12-25

Gymnastik für Frauen

Körperschulung und -kräftigung durch gezielte Bewegungsabläufe

CW3.02.206 Sabine Goy

16.9.-9.12.09, 14 UStd.

11 x Mi, 16.30-17.30 Uhr

Reichenhaller Str. 8-9, obere Turnhalle

€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-20

CW3.02.207 Sabine Goy

13.1.-12.5.10, 20 UStd.

15 x Mi, 16.30-17.30 Uhr

Reichenhaller Str. 8-9, obere Turnhalle

€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-20



Gymnastik und Gesprächskreis für Migrantinnen

ohne eigenes Einkommen

Flotte Musik, viel Freude und Spaß – ein abwechslungsreicher

Mix aus Koordination und leichten Aerobicsschritten –

Konditionstraining, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur mit anschließenden wohltuenden Entspannungsübungen.

Im Anschluss tauschen wir im Gesprächskreis unsere Alltagserfahrungen aus und lernen uns besser kennen.

Kein Kurs vom 29.09.-13.10.09, Ersatztermine in den Herbstferien!

CW3.02.208 Alexandra Kretzschmar

15.9.-15.12.09, 36 UStd.

11 x Di, 17.00-18.00 Uhr; 11 x Di, 18.00-19.30 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Aula

€ 10,00 TN: 12-25

CW3.02.209 Alexandra Kretzschmar

12.1.-4.5.10, 50 UStd.

15 x Di, 17.00-18.00 Uhr; 15 x Di, 18.00-19.30 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Aula

€ 10,00 TN: 12-25



2009

2010

BEWEGUNG HÄLT JUNG – GYMNASTIK 50 +

Körpertraining rundum für Menschen über 50

Ganzkörpertraining mit Musik zum Ausgleich von Bewegungsmangel und einseitiger Belastung im Alltag – Körperwahrnehmung und -kräftigung – Steigerung von Flexibilität, Ausdauer und Koordination

CW3.02.300 Christel Büche

16.9.-9.12.09, 22 UStd.

11 x Mi, 10.45-12.15 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Aula

€ 51,40 (erm: € 27,20) TN: 8-20

CW3.02.301 Christel Büche

13.1.-12.5.10, 30 UStd.

15 x Mi, 10.45-12.15 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Aula

€ 69,00 (erm: € 36,00) TN: 8-20

Bewegung für Menschen über 50 – Bewegungslust altert nicht

Übungen zur Dehnung, Kräftigung und zu einem ökonomischen Umgang mit der Muskulatur

CW3.02.302 Kirsten Heidler

16.9.-9.12.09, 14 UStd.

11 x Mi, 16.00-17.00 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Aula

€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 8-20

CW3.02.303 Kirsten Heidler

13.1.-12.5.10, 20 UStd.

15 x Mi, 16.00-17.00 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Aula

€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 8-20

Aktiv und vital – Frauenkurs

Gymnastik von A – Z für jung gebliebene Frauen ab ca. 55

Dieser Kurs bietet Ihnen ein Rundum-Programm, um den ganzen Körper in Schwung zu halten. Die Muskulatur wird gezielt trainiert und die Kondition wird verbessert, ohne den Einzelnen zu überfordern.

Auch Entspannungsübungen kommen dabei nicht zu kurz.

CW3.02.304 Sabine Goy

16.9.-9.12.09, 14 UStd.

11 x Mi, 17.30-18.30 Uhr

Reichenhaller Str. 8-9, obere Turnhalle

€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 8-20

CW3.02.305 Sabine Goy

13.1.-12.5.10, 20 UStd.

15 x Mi, 17.30-18.30 Uhr

Reichenhaller Str. 8-9, obere Turnhalle

€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 8-20



Mobil ab 55

Gymnastik von Kopf bis Fuß für alle, die jung bleiben wollen

Dieser Kurs beinhaltet ein Rundum-Programm, um den ganzen Körper in Schwung zu halten. Die Muskulatur wird gezielt trainiert und die Kondition wird verbessert, ohne den Einzelnen zu überfordern. Auch Entspannungsübungen kommen dabei nicht zu kurz.

CW3.02.306 Sabine Goy

15.9.-8.12.09, 14 UStd.

11 x Di, 17.30-18.30 Uhr

Nikolsburger Platz 5, Turnhalle

€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 8-20

CW3.02.307 Sabine Goy

12.1.-4.5.10, 20 UStd.

15 x Di, 17.30-18.30 Uhr

Nikolsburger Platz 5, Turnhalle

€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 8-20

Gymnastik ab 60

Die wilden Sechziger

Sind die wilden Sechziger vorbei? Rücken- und gelenkschonende Gymnastik, kräftigend und dehnend – für Menschen ab 60 Jahren.

Bitte für die Bodenarbeit warme Kleidung mitbringen!

Zur Klärung einer eventuellen Kostenbeteiligung wenden Sie sich bitte an Ihre Krankenkasse.

Kein Kurs am Mo, 21.09.09, Ersatztermin Mo, 19.10.09 in den Herbstferien!

CW3.02.308 Angrit Schönfisch

17.9.-14.12.09, 14 UStd.

11 x Mo, 13.45-14.45 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Aula

€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 8-30

CW3.02.309 Angrit Schönfisch

11.1.-3.5.10, 20 UStd.

15 x Mo, 13.45-14.45 Uhr

Pestalozzistr. 40/41, Aula

€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 8-30

CW3.02.310 Angrit Schönfisch

14.9.-7.12.09, 14 UStd.

11 x Do, 11.00-12.00 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100,

Gesundheitsraum 412

€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 8-14

CW3.02.311 Angrit Schönfisch

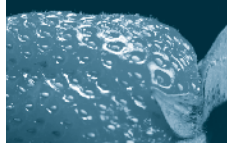
14.1.-20.5.10, 20 UStd.

15 x Do, 11.00-12.00 Uhr

Otto-Suhr-Allee 100,

Gesundheitsraum 412

€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 8-14



2009

2010

2009

2010

Gesundheitsgymnastik für Ältere

Erwärmung der Muskulatur – Mobilisierung der Gelenke – Verbesserung von Atmung und Körperhaltung – Entspannungsübungen – Rückenschulung. Die Einheit von Körper, Geist und Seele führt zu mehr Gelassenheit und Selbstwertgefühl.

CW3.02.312 Ingeborg Klinkmüller
15.9.-8.12.09, 14 UStd.
11 x Di, 16.30-17.30 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 8-20

CW3.02.313 Ingeborg Klinkmüller
12.1.-4.5.10, 20 UStd.
15 x Di, 16.30-17.30 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 8-20

Gesundheitsgymnastik für Ältere

Für Teilnehmer/innen mit Bewegungserfahrung

CW3.02.314 Ingeborg Klinkmüller
17.9.-10.12.09, 14 UStd.
11 x Do, 17.00-18.00 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 8-20

CW3.02.315 Ingeborg Klinkmüller
14.1.-20.5.10, 20 UStd.
15 x Do, 17.00-18.00 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 8-20

Muskeln altern nicht! Gymnastik für Menschen ab 70

Muskelschwäche gilt als unumgängliche Begleiterscheinung des Alters. Forschungen haben jedoch gezeigt, dass ein gezielter Muskelaufbau in jeder Altersphase möglich ist: Schonende Aktivierung der müden Muskeln, Förderung der Beweglichkeit, Anregung von Kreislauf und Atmung. Einzel-, Partner- und Gruppenübungen – der Spaß kommt nicht zu kurz!

Zur Klärung einer eventuellen Kostenbeteiligung wenden Sie sich Bitte an Ihre Krankenkasse.

Kein Kurs am Mo, 21.09.09, Ersatztermin Mo, 19.10.09 in den Herbstferien!

CW3.02.316 Angrit Schönfisch
14.9.-7.12.09, 14 UStd.
11 x Mo, 09.00-10.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 8-15

CW3.02.317 Angrit Schönfisch
11.1.-3.5.10, 20 UStd.
15 x Mo, 09.00-10.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 8-15

ALLES FÜR DIE FIGUR

Fitness für Frauen

Schlankheitsgymnastik

Gezielte gymnastische Übungen zum Abbau von Fettpolstern, z. B. an Hüften und Oberschenkeln. Entwicklung von Körperbewusstsein und -wahrnehmung, von Kraft und Beweglichkeit. Zur Klärung einer eventuellen Kostenbeteiligung wenden Sie sich Bitte an Ihre Krankenkasse.

CW3.02.400 Angrit Schönfisch
14.9.-7.12.09, 14 UStd.
11 x Mo, 17.00-18.00 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-30

CW3.02.401 Angrit Schönfisch
11.1.-3.5.10, 20 UStd.
15 x Mo, 17.00-18.00 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-30

CW3.02.402 Angrit Schönfisch
14.9.-7.12.09, 14 UStd.
11 x Mo, 18.00-19.00 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-30

CW3.02.403 Angrit Schönfisch
11.1.-3.5.10, 20 UStd.
15 x Mo, 18.00-19.00 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-30

CW3.02.404 Angrit Schönfisch
14.9.-7.12.09, 14 UStd.
11 x Mo, 19.00-20.00 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-30

CW3.02.405 Angrit Schönfisch
11.1.-3.5.10, 20 UStd.
15 x Mo, 19.00-20.00 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-30



Fitness für Frauen und Männer

Mit flotter und abwechslungsreicher Gymnastik trainieren wir von Kopf bis Fuß. Spielerisch und mit Musik kommt Freude bei den Übungen auf. Wir fordern und formen unseren Körper, ohne ihn zu überfordern, lernen das Zusammenspiel der Muskelgruppen, ihre gegenseitige Abhängigkeit und ihre funktionalen Aspekte kennen und lassen die 90 Minuten mit Entspannungsübungen ausklingen.

CW3.02.406 Kirsten Heidler
17.9.-10.12.09, 22 UStd.
11 x Do, 09.45-11.15 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 51,40 (erm: € 27,20) TN: 12-25

CW3.02.407 Kirsten Heidler
21.1.-18.3.10, 16 UStd.
8 x Do, 09.45-11.15 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 38,20 (erm: € 20,60) TN: 12-25

CW3.02.409 Kirsten Heidler
29.4.-17.6.10, 14 UStd.
7 x Do, 09.45-11.15 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 33,80 (erm: € 18,40) TN: 12-25

Fitness für Frauen

Powervolles Aufwärmen mit einfachen Aerobicsschrittmustern zur Steigerung der Kondition und der Fettverbrennung, Stretching und Ganzkörper „workout“ mit den Schwerpunkten Bauch-, Beine-, Po-Muskeltraining.

Bitte Turnschuhe und Handtuch mitbringen! „Tubes“ (Gummibänder) sind nach Rücksprache mit der Kursleiterin anzuschaffen (ca. 13,-€).

Kein Kurs am Mo, 21.09.09, Ersatztermin Mo, 19.10.09 in den Herbstferien!

Kursort: Pestalozzistr. 40/41, Aula

CW3.02.410 Kirsten Heidler
14.9.-7.12.09, 14 UStd.
11 x Mo, 16.00-17.00 Uhr
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-28

CW3.02.411 Kirsten Heidler
11.1.-8.3.10, 10 UStd.
8 x Mo, 16.00-17.00 Uhr
€ 26,47 (erm: € 14,74) TN: 12-28

CW3.02.413 Kirsten Heidler
12.4.-31.5.10, 9 UStd.
7 x Mo, 16.00-17.00 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 23,53 (erm: € 13,26) TN: 12-28

CW3.02.414 Kirsten Heidler
16.9.-9.12.09, 14 UStd.
11 x Mi, 18.30-19.30 Uhr
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-28

CW3.02.415 Kirsten Heidler
13.1.-10.3.10, 10 UStd.
8 x Mi, 18.30-19.30 Uhr
€ 26,47 (erm: € 14,74) TN: 12-28

CW3.02.417 Kirsten Heidler
14.4.-26.5.10, 9 UStd.
7 x Mi, 18.30-19.30 Uhr
Pestalozzistr. 40/41, Aula
€ 23,53 (erm: € 13,26) TN: 12-28

CW3.02.418 Kirsten Heidler
14.9.-7.12.09, 14 UStd.
11 x Mo, 17.00-18.00 Uhr
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-28

CW3.02.419 Kirsten Heidler
11.1.-8.3.10, 10 UStd.
8 x Mo, 17.00-18.00 Uhr
€ 26,47 (erm: € 14,74) TN: 12-28

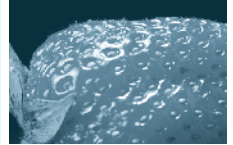
CW3.02.421 Kirsten Heidler
12.4.-31.5.10, 9 UStd.
7 x Mo, 17.00-18.00 Uhr
€ 23,53 (erm: € 13,26) TN: 12-28

CW3.02.422 Kirsten Heidler
16.9.-9.12.09, 14 UStd.
11 x Mi, 17.30-18.30 Uhr
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-28

CW3.02.423 Kirsten Heidler
13.1.-10.3.10, 10 UStd.
8 x Mi, 17.30-18.30 Uhr
€ 26,47 (erm: € 14,74) TN: 12-28

CW3.02.425 Kirsten Heidler
14.4.-26.5.10, 9 UStd.
7 x Mi, 17.30-18.30 Uhr
€ 23,53 (erm: € 13,26) TN: 12-28





2009

2010

2009

2010

FITNESS UND KONDITION

Nordic Walking – Grundkurs

für Einsteiger und Auffrischer

Diese aus Finnland stammende Gesundheitssportart ist ein ideales Ganzkörpertraining und vermittelt durch den Einsatz spezieller Laufstöcke ein sicheres Gehgefühl. Durch die Entlastung des Bewegungsapparats ist sie besonders geeignet für Menschen mit Knie- und Rückenproblemen. 90 % der gesamten Muskulatur werden schonend trainiert und die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus bei optimaler Fettverbrennung gesteigert.

Kursinhalt: Erlernen und Verfeinern des richtigen Stockeinsatzes (Arm- und Beinarbeit) – mit dem richtigen Puls gehen, um eine optimale Fettverbrennung zu erzielen (Pulsmessungen) – gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen.

Walkingstöcke werden gestellt.

Treffpunkt: Volkspark Wilmersdorf, Blisse-/Ecke Uhlandstr. vor dem Friedrich-Ebert-Gymnasium.

Achtung: Kurs auch in den Ferien in Absprache mit den Teilnehmer/-innen.

CW3.02.500 Rafael Schmelcher

12.9.-21.11.09, 20 UStd.

10 x Sa, 10.00-11.30 Uhr

€ 54,10 (erm: € 29,10) TN: 12-17

CW3.02.501 Rafael Schmelcher

6.3.-8.5.10, 20 UStd.

10 x Sa, 10.00-11.30 Uhr

€ 54,00 (erm: € 29,00) TN: 12-17

Nordic Walking in Wald und Flur

Die Teilnehmer/-innen sollten bereits einen Einführungskurs besucht haben und in der Lage sein, 1,5 Stunden ohne Pause „durchzuwalken“, um einen optimalen Nutzen für die Gesundheit zu erzielen.

Kursinhalt: ein kleiner Teil Nordic-Fitness-Gymnastik, Technikvarianten, Stretching. Walkingstöcke werden gestellt.

Treffpunkt: Schmetterlingsplatz / Dauerwaldweg, S-Bhf. Grunewald, Bus A 119 und A 186, Parkplätze vorhanden

Achtung: Kurs läuft auch während der Osterferien!

CW3.02.504 Sabine Goy

19.9.-5.12.09, 20 UStd.

10 x Sa, 11.00-12.30 Uhr

€ 54,00 (erm: € 29,00) TN: 8-15

CW3.02.505 Sabine Goy

6.3.-8.5.10, 20 UStd.

10 x Sa, 11.00-12.30 Uhr

€ 54,00 (erm: € 29,00) TN: 8-15

Nordic Walking in Wald und Flur für Senior/-innen

Durch die Entlastung des Bewegungsapparats besonders geeignet für Menschen mit Knie- und Rückenproblemen.

Walkingstöcke werden gestellt.

Treffpunkt: Schmetterlingsplatz / Dauerwaldweg, S-Bhf. Grunewald, Bus A 119 und A 186, Parkplätze vorhanden.

Achtung: Kurs läuft auch während der Osterferien!

CW3.02.506 Sabine Goy

16.9.-2.12.09, 20 UStd.

10 x Mi, 10.30-12.00 Uhr

€ 54,00 (erm: € 29,00) TN: 8-15

CW3.02.507 Sabine Goy

10.3.-12.5.10, 20 UStd.

10 x Mi, 10.30-12.00 Uhr

€ 54,00 (erm: € 29,00) TN: 8-15

CW3.02.508 Sabine Goy

14.9.-23.11.09, 20 UStd.

10 x Mo, 10.15-11.45 Uhr

€ 54,00 (erm: € 29,00) TN: 8-15

CW3.02.509 Sabine Goy

8.3.-10.5.10, 20 UStd.

10 x Mo, 10.15-11.45 Uhr

€ 54,00 (erm: € 29,00) TN: 8-15

Nordic Walking für Pfundige und Sportanfänger

im Schlosspark Charlottenburg

Hier können sich Menschen mit Übergewicht gemeinsam bewegen. Gerade am Anfang fehlt es oft an Kondition und Motivation. Wir walken im Schlosspark Runden, die durch Dehn- und Gymnastikübungen unterbrochen werden. Jede/-r kann also je nach individuellem Leistungsstand aufhören und langsam die Fitness verbessern. Walkingstöcke werden gestellt.

Treffpunkt: Mollwitzstr. / Heubnerweg / Schlossparkklinik, Parkplätze vorhanden.

Achtung: Kurse laufen auch während der Ferien!

CW3.02.510 Sabine Goy

25.9.-27.11.09, 20 UStd.

10 x Fr, 16.00-17.30 Uhr

€ 54,00 (erm: € 29,00) TN: 8-15

CW3.02.511 Sabine Goy

5.3.-7.5.10, 20 UStd.

10 x Fr, 16.00-17.30 Uhr

€ 54,00 (erm: € 29,00) TN: 8-15

Wander- Kultur- und Gesundheitswoche in der Türkei – Kemer/Antalya

1-wöchige Gesundheitsreise in den Herbstferien vom 25.10.-01.11.09

Leistungen für 1 Woche ohne Flug:

- 7 x Übernachtung mit HP

- 3 geführte Wander-Kulturausflüge

- 1 Basar-/Marktbesuch

- alle Transfers und für den Kurs erforderlichen Transporte in der Türkei

- 5 x Gesundheitsgymnastik (z. B. Qigong, Wassergymnastik, Rückenfit u.a.)

- Betreuung/Kursleitung Sabine Goy und Team

- Unterkunft DZ/EZ/3BettZ 385,-/410,-/330,- € mit DU/WC, Sat-TV

Die organisatorische Verantwortung dieser Reise liegt bei der Kursleiterin.

Anmeldung nur über Frau Goy, Info unter www.emofreedomgym.de,

Flugbuchung nur bei RibakReisen, Tel.: 321 40 86/87, Stichwort „Kemer“

CW3.02.512 Sabine Goy

So 25.10.-So 1.11.09

Preis/Entgelt siehe oben

Ski- und Snowboardreise in den Winterferien vom 30.01.-06.02.2010

Leistungen:

- Skikurs

- 6-Tage Skipass

- Sauna

- Unterkunft DZ/EZ mit HP 550,-/620,- € mit Bad/Dusche, WC, TV, Tel

- Sonderkonditionen für Senioren, Kinder und Jugendliche auf Anfrage

- Für die Anreise mit dem Bus ist ein Aufschlag von ca. 80,- Euro zu zahlen.

Die organisatorische Verantwortung dieser Reise liegt beim Kursleiter, Info und

Anmeldung nur über Rafael Schmelcher, Tel: 802 88 83 Handy: 0160 9415 2010

CW3.02.513 Rafael Schmelcher

Sa 30.1.-Sa 6.2.10

Preis/Entgelt siehe oben

Fitness-Cocktail

„Zutaten“: Übungen aus den Bereichen Problemzonen- und Wirbelsäulengymnastik, Stretching, Schrittkombinationen und Entspannung werden mit einer kräftigen Prise Spaß gewürzt, so dass Sie in vielfältiger Weise Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Kondition trainieren können.

CW3.02.516 Sabine Goy

18.9.-11.12.09, 14 UStd.

11 x Fr, 18.15-19.15 Uhr

Nikolsburger Platz 5, Turnhalle

€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-20

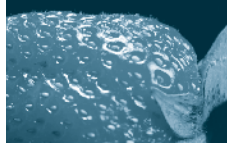
CW3.02.517 Sabine Goy

15.1.-21.5.10, 20 UStd.

15 x Fr, 18.15-19.15 Uhr

Nikolsburger Platz 5, Turnhalle

€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-20



2009

2010

Let's move!

Fröhlicher Mix aus kräftigenden und dehnenden Übungen zu flotten Rhythmen – Gymnastik und Konditionsförderung – Abbau von stressbedingten Spannungen

CW3.02.520 Sabine Goy

14.9.-7.12.09, 14 UStd.
11 x Mo, 18.00-19.00 Uhr
Emser Str. 52, obere Halle 1
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-30

CW3.02.522 Sabine Goy

14.9.-7.12.09, 14 UStd.
11 x Mo, 19.00-20.00 Uhr
Emser Str. 52, obere Halle 1
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-30

Fitness und Kondition für Frauen

Abwechslungsreiches und intensives Aufwärmen – Zirkeltraining – Bewegungsspiele – Verbesserung der Kondition und Kräftigungsübungen – gezielte Dehnung bestimmter Muskelgruppen – Entspannungsübungen – cool down.

CW3.02.528 Kirsten Heidler

18.9.-11.12.09, 22 UStd.
11 x Fr, 18.00-19.30 Uhr
Richard-Wagner-Str. 30, Turnhalle
€ 55,80 (erm: € 29,40) TN: 8-14



CW3.02.529 Kirsten Heidler

15.1.-21.5.10, 30 UStd.
15 x Fr, 18.00-19.30 Uhr
Richard-Wagner-Str. 30, Turnhalle
€ 75,00 (erm: € 39,00) TN: 8-14

Kondi-Mix

In Schwung kommen und in Form bleiben!
Gesundheitsförderndes, effektives und unkompliziertes Ganzkörperworkout mit Ausdauer-, Kraft- und Entspannungsübungen.

CW3.02.532 Sabine Goy

14.9.-7.12.09, 14 UStd.
11 x Mo, 17.00-18.00 Uhr
Emser Str. 52, obere Halle 1
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-25

CW3.02.534 Sabine Goy

15.9.-8.12.09, 14 UStd.
11 x Di, 18.30-19.30 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 35,27 (erm: € 19,14) TN: 12-25

CW3.02.533 Sabine Goy

11.1.-3.5.10, 20 UStd.
15 x Mo, 17.00-18.00 Uhr
Emser Str. 52, obere Halle 1
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-25

CW3.02.535 Sabine Goy

12.1.-4.5.10, 20 UStd.
15 x Di, 18.30-19.30 Uhr
Nikolsburger Platz 5, Turnhalle
€ 47,00 (erm: € 25,00) TN: 12-25

Konditionsgymnastik

Mit der richtigen Mischung aus Laufen und Gymnastik mit Musik sowie Übungen nach Pilates macht selbst die Rückenschule Spaß.

Wir arbeiten mit Kleinsthanteln, Therabändern, Tubes, Igelbällen, Gymnastikreifen und -bällen, Turnstäben. Geräte werden gestellt

CW3.02.538 Rafael Schmelcher

16.9.-9.12.09, 22 UStd.
11 x Mi, 20.05-21.35 Uhr
Emser Str. 52, obere Halle 1
€ 51,40 (erm: € 27,20) TN: 12-25

CW3.02.540 Rafael Schmelcher

17.9.-10.12.09, 22 UStd.
11 x Do, 19.00-20.30 Uhr
Koblenzer Str. 22-24, untere Turnhalle
€ 51,40 (erm: € 27,20) TN: 12-20

CW3.02.539 Rafael Schmelcher

13.1.-12.5.10, 30 UStd.
15 x Mi, 20.05-21.35 Uhr
Emser Str. 52, obere Halle 1
€ 69,00 (erm: € 36,00) TN: 12-25

CW3.02.541 Rafael Schmelcher

14.1.-20.5.10, 30 UStd.
15 x Do, 19.00-20.30 Uhr
Koblenzer Str. 22-24, untere Turnhalle
€ 69,00 (erm: € 36,00) TN: 12-20

2009

2010

Gymnastik für Männer – Ausgleichssport für alle Jahrgänge

Gymnastik – Koordinationsübungen – Konditionstraining und Ballspiele.

CW3.02.542 Herbert Neumann

14.9.-7.12.09, 22 UStd.
11 x Mo, 20.00-21.30 Uhr
Spandauer Damm 205/215, Turnhalle
€ 51,40 (erm: € 27,20) TN: 12-20

CW3.02.543 Herbert Neumann

18.1.-10.5.10, 30 UStd.
15 x Mo, 20.00-21.30 Uhr
Spandauer Damm 205/215, Turnhalle
€ 69,00 (erm: € 36,00) TN: 12-20

Basketball für Fortgeschrittene

Für Frauen und Männer

Freies Spiel unter Anleitung und lernen, dabei verschiedene Möglichkeiten der Verteidigung und des Angriffs, individuelle sowie mannschaftstaktische Finten, technische Varianten des Dribblings und des Korbwurfs im Spiel anzuwenden. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse der Regeln.

CW3.02.544 N.N.

14.9.-7.12.09, 22 UStd.
11 x Mo, 18.30-20.00 Uhr
Emser Str. 52, untere Halle
€ 51,40 (erm: € 27,20) TN: 12-20

CW3.02.545 N.N.

11.1.-3.5.10, 30 UStd.
15 x Mo, 18.30-20.00 Uhr
Emser Str. 52, untere Halle
€ 69,00 (erm: € 36,00) TN: 12-20

Volleyball für leicht Fortgeschrittene

Für Frauen und Männer

Freies Spiel unter Anleitung mit dem Ziel, das Spielvermögen in Verteidigung und Angriff taktisch zu variieren sowie Grundtechniken wie Baggern, Pritschen, Schmetterern und Aufschlagen zu verbessern.

CW3.02.546 N.N.

14.9.-7.12.09, 22 UStd.
11 x Mo, 20.00-21.30 Uhr
Emser Str. 52, untere Halle
€ 51,40 (erm: € 27,20) TN: 12-24

CW3.02.547 N.N.

11.1.-3.5.10, 30 UStd.
15 x Mo, 20.00-21.30 Uhr
Emser Str. 52, untere Halle
€ 69,00 (erm: € 36,00) TN: 12-24

Wassergewöhnung und Gesprächskreis für Migrantinnen ohne eigenes Einkommen

Die Angst vor dem Wasser wird abgebaut und das Schwimmen erlernt. Nach der Schwimmstunde treffen wir uns und sprechen über unsere Erfahrungen mit dem Leben in Berlin. Treffpunkt an der Kasse. Die Eintrittskarten werden von den Teilnehmerinnen bezahlt.

CW3.02.548: Kein Kurs vom 28.09.-12.10.09, Ersatztermine in den Herbstferien!

CW3.02.548 Alexandra Kretzschmar

14.9.-7.12.09, 33 UStd.
10 x Mo, 17.00-19.30 Uhr
Krumme Str. 10, Alte Schwimmhalle
€ 10,00 (erm: € 10,00) TN: 10-12

CW3.02.549 Alexandra Kretzschmar

11.1.-22.3.10, 33 UStd.
10 x Mo, 17.00-19.30 Uhr
Krumme Str. 10, Alte Schwimmhalle
€ 10,00 (erm: € 10,00) TN: 10-12

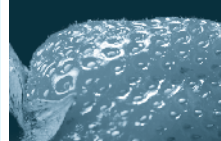


CW3.02.550 Sema Acconcia

14.9.-16.11.09, 33 UStd.
10 x Mo, 18.00-20.30 Uhr
Krumme Str. 10, Alte Schwimmhalle
€ 10,00 (erm: € 10,00) TN: 10-12

CW3.02.551 Sema Acconcia

11.1.-22.3.10, 33 UStd.
10 x Mo, 18.00-20.30 Uhr
Krumme Str. 10, Alte Schwimmhalle
€ 10,00 (erm: € 10,00) TN: 10-12



2009

2010

2009

2010

Ernährung – Kochen – Spezialitäten

Programmbereichsleitung:

Charlotte Klingspor, Tel: 9029-16783

charlotte.klingspor@charlottenburg-wilmersdorf.de

Kochen: Leicht und einfach – für jede/-n etwas

Kochen für und mit Singles in der kalten Jahreszeit

Tipps und Tricks für Ein-Personen-Haushalte

Viele allein lebende Menschen bevorzugen es, schnell und ohne viel Aufwand, eine schmackhafte Mahlzeit zu zubereiten: Tandoori- Lachs mit Ananas-Salsa, frittierten Schafskäse, Gnocchis mit Zucchini oder Curry-Couscous mit Zucker-schoten und Hähnchenbrust.

CW3.07.100 Olaf Crone

10.-11.10.09, 8 UStd.

Sa/So, 15.00-18.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174, EG

R. 0008/11 Lehrküche

€ 21,60 (erm: € 12,80) TN: 10-12

Kosten für Lebensmittel sind nicht im

Kursentgelt enthalten und betragen ca.

9 € pro Kurstag

Kartoffeln, Pasta und Reis

Mehr als nur Kohlenhydrate

Sättigungsbeilagen werden mit Überraschungsrezepten aus einem Dornröschenschlaf geweckt.

CW3.07.101 Olaf Crone

16.-17.1.10, 8 UStd.

Sa/So, 15.00-18.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174, EG

R. 0008/11 Lehrküche

€ 21,60 (erm: € 12,80) TN: 10-12

Kosten für Lebensmittel sind nicht im

Kursentgelt enthalten und

betragen ca. 9 € pro Kurstag.

Grundkurs Kochen- Kleines Küchen-ABC

Mit Spaß einfach und gesund kochen

Die Zubereitung von Gemüse-, Fisch- und Fleischgerichten ist leichter als man denkt. Wie geht das und welche Gewürze sind in der Küche nötig? Wie kann man sich ausgewogen und gesund ernähren und gleichzeitig ökonomisch einkaufen?

Wünsche für bestimmte Gerichte werden berücksichtigt.

CW3.07.103 Rüdiger H. Pipial

11.2.-4.3.10, 16 UStd.

4 x Do, 18.00-21.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174, EG

R. 0008/11 Lehrküche

€ 39,20 (erm: € 21,60) TN: 10-12

Kosten für Lebensmittel sind nicht

im Kursentgelt enthalten und betragen

ca. 6-8 € pro Kurstag.

Feiner kochen nach dem Grundkurs

Wie können Grundrezepte variiert und verfeinert werden? Wie wird ein Menü zusammengestellt und welche Gewürze geben dem Gericht einen Pfiff? Keine Angst vor unbekanntem Zutaten und Mahlzeiten.

Wünsche der Teilnehmer/-innen werden berücksichtigt.

CW3.07.105 Rüdiger H. Pipial

15.4.-6.5.10, 16 UStd.

4 x Do, 18.00-21.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174, EG

R. 0008/11 Lehrküche

€ 39,20 (erm: € 21,60) TN: 10-12

Kosten für Lebensmittel sind nicht im

Kursentgelt enthalten und betragen

ca. 6-8 € pro Kurstag.

Basic-Kochkurs

Auf einer kleinen, gastronomischen Reise durch die klassische Deutsche und Europäische Küche soll die Zubereitung von Saucenfond, Gemüse, die Verwendung von Gewürzen, Wissenswertes über die Fischküche, Herstellung einer Hollandaise und vieles mehr erklärt und gezeigt werden.

Wie einfach und gesund ist das Kochen mit frischen Produkten und was muss man bei der Lagerung und beim Einkauf beachten? Welches Essen passt zu welcher Jahreszeit und welche verschiedenen Garmethoden gibt es? Wie kann man professionell aussehende, gut schmeckende Gerichte produzieren?

CW3.07.107 Sven Schildhauer

5.3.-23.4.10, 20 UStd.

5 x Fr, 18.00-21.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174, EG

R. 0008/11 Lehrküche

€ 48,00 (erm: € 26,00) TN: 10-12

Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kurs-

entgelt enthalten und betragen ca. 8-10 €

pro Kurstag.

Sterneküche für Zuhause

Auf die Tiefkühlpizza und die Pommes mit Mayo verzichten!

Ausgezeichnete, einfache und raffinierte Rezepte richtig angewendet bieten auch für den kleinen Geldbeutel ein gesundes Vergnügen.

CW3.07.109 Olaf Crone

20.4.-4.5.10, 12 UStd.

3 x Di, 18.00-21.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174, EG

R. 0008/11 Lehrküche

€ 30,40 (erm: € 17,20) TN: 10-12

Kosten für Lebensmittel sind nicht im

Kursentgelt enthalten und betragen

ca. 9 € pro Kurstag.

Schnelle, kreative und gesunde Ernährung im Herbst nach der chinesischen Fünf-Elemente-Küche

Fünf Elemente, fünf Farben, fünf Geschmacksrichtungen

Schnelle, kreative und gesunde Ernährung nach der chinesischen Fünf-Elemente-Küche. Die zeitgemäße Umsetzung der traditionellen, chinesischen Ernährungslehre für genussreiches, bekömmliches Essen mit frischen, saisonalen und qualitativ hochwertigen Zutaten, die auf jedem Wochenmarkt erhältlich sind. Keine neue Diät, sondern eine Ernährungsform, die Gelüste auf Süßes vergessen lässt und sättigt ohne zuzunehmen. Jedem Gericht geht eine theoretische Einführung voraus.

Gekocht wird nach einfachen und kreativen Rezeptideen mit wenig Aufwand, die sich im Alltag leicht umsetzen lassen.

Kursort: Hohenzollerndamm 174, EG, R. 0008/11 Lehrküche

Herbstküche

Winterküche

CW3.07.110 Barbara Ellermann

21.9.-12.10.09, 16 UStd.

4 x Mo, 18.00-21.00 Uhr

€ 39,20 (erm: € 21,60) TN: 10-12

CW3.07.111 Barbara Ellermann

20.1.-17.2.10, 16 UStd.

4 x Mi, 18.00-21.00 Uhr

€ 39,20 (erm: € 21,60) TN: 10-12

Kosten für Lebensmittel sind nicht im

Kursentgelt enthalten und betragen ca.

8-10 € pro Kurstag.

Frühjahrsküche

CW3.07.113 Barbara Ellermann

20.5.-10.6.10, 16 UStd.

4 x Do, 18.00-21.00 Uhr

€ 39,20 (erm: € 21,60) TN: 10-12

Vegetarisches Kochen

Vegetarische Gerichte, Desserts, schmackhafte Salate und spezielle Getreidegerichte, wie Bratlinge und knusprige Aufläufe werden gemeinsam zubereitet.

Wichtige Grundlagen der vegetarischen Ernährung werden erörtert.

Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und werden gesondert abgerechnet.

CW3.07.114 Ortrun Wermann

25.11.-16.12.09, 16 UStd.

4 x Mi, 18.00-21.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174, EG

R. 0008/11 Lehrküche

€ 39,20 (erm: € 21,60) TN: 10-12

CW3.07.115 Ortrun Wermann

5.-26.5.10, 16 UStd.

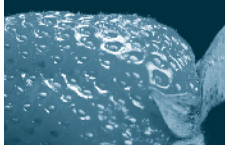
4 x Mi, 18.00-21.00 Uhr

Hohenzollerndamm 174, EG

R. 0008/11 Lehrküche

€ 39,20 (erm: € 21,60) TN: 10-12

Bitte zu jedem Unterricht des Kochprogramms mitbringen: Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen. Bedenken Sie bitte, die Kursleiter/innen frühzeitig über Ihr Fernbleiben zu informieren, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.



2009

2010

2009

2010

Bitte zu jedem Unterricht des Kochprogramms mitbringen: Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen. Bedenken Sie bitte, die Kursleiter/innen frühzeitig über Ihr Fernbleiben zu informieren, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.

Speisen aus verschiedenen Ländern und Spezialitäten

Vegetarische Vorspeisen aus Persien

Reibekuchen mit Äpfeln, Muskatnuss, Kurkuma und Koriander als Starter gefolgt von einer Spinat-Käserolle. Auberginen und Tomaten werden mit Reis, gelben Linsen und frischer Petersilie gefüllt. Zum Schluss, als eine kleine, süße Abrundung des Abends, Safranpudding mit Joghurt und Orangenblütenwasser.

Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. 8-9 € pro Kurstag.

CW3.07.117 Roya Vahedi-Stolp
19.6.10, 5 UStd.
Sa, 13.00-17.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174, EG
R. 0008/11 Lehrküche
€ 15,73 (erm: € 9,86) TN: 10-12

Bella Italia – Italienische Küche

Vorspeisen – Pastagerichte – Fleisch- und Gemüsezubereitungen – Desserts –

CW3.07.120 Elvira Knopf

9.9.-14.10.09, 24 UStd.
6 x Mi, 18.00-21.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174, EG
R. 0008/11 Lehrküche
€ 56,80 (erm: € 30,40) TN: 10-12

Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. 6-8 € pro Kurstag.

Kochen wie in Italien II

Italienische Küchenklassiker- neue Rezepte

Menüs mit Gerichten nach typischer, italienischer Art aus den verschiedenen Regionen des Landes.

Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. 10 € pro Kurstag.

CW3.07.123 Sven Schildhauer
28.5.-4.6.10, 12 UStd.
2 x Fr, 18.00-21.00 Uhr;
Sa, 29.05., 15.00-18.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174, EG
R. 0008/11 Lehrküche
€ 30,40 (erm: € 17,20) TN: 10-12

Pilz- und Wildgerichte

Der Herbst ist die traditionelle Zeit für Wildgerichte und Pilze. Wild ist zart, fettarm und aromatisch. Einigen Pilzen schreibt man Heilkräfte zu. Auf dem Speiseplan steht in der dunklen Jahreszeit Wildgulasch, Hirschkeule, Pilzlasagne mit traditionellen Beilagen. Als Desserts folgen Kreationen mit Beerenschaum und Waldfrüchten.

CW3.07.130 Sven Schildhauer
6.-13.11.09, 8 UStd.
2 x Fr, 18.00-21.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174, EG
R. 0008/11 Lehrküche
€ 21,60 (erm: € 12,80) TN: 10-12

Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. 10 € pro Kurstag.

Die Küche Österreichs und Böhmens – Essen und Trinken wie es gefällt

Der legendäre Ruf der österreichisch-böhmischen Küche ist weithin bekannt. Kaiserschmarrn, Strudel, Palatschinken, Tascherln, Buchteln und Knödel werden selbst gemacht sowie Kartoffelpuffer mit Tiroler Kraut, Steirische Mostschaumsuppe, Speckknödel mit Rahmchampignons, Gulasch vom Schweinefilet, knuspriges Wiener Schnitzel.

CW3.07.132 Olaf Crone
10.-24.11.09, 12 UStd.
3 x Di, 18.00-21.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174, EG
R. 0008/11 Lehrküche
€ 30,40 (erm: € 17,20) TN: 10-12

Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. 10 € pro Kurstag.

Die Grundlagen des Kalt- und Warmrauchverfahrens

Köstliches aus dem Rauch

Alles, was Sie zum Räuchern benötigen, hat man meist schon im Haushalt. Viele Tipps und Tricks zur richtigen Würzung und Aromatisierung von Fisch, Fleisch Gemüse und sogar Käse mit Buche, Eiche, Erle, Birke und Wacholder.

Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. 10 € pro Kurstag.

CW3.07.133 Sven Schildhauer
15.-22.1.10, 8 UStd.
2 x Fr, 18.00-21.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174, EG
R. 0008/11 Lehrküche
€ 21,60 (erm: € 12,80) TN: 10-12

Die Küche mit Currys und Chutneys

Ein Hauch Exotik für Gemüse, Fisch und Fleisch!

Die indische Küche überzeugt durch frisch zubereitete, farbenfrohe Gewürze und edle Aromen. Fisch und Fleisch kann -muss aber nicht immer- dabei sein. Alles wird aufgewertet durch süß-saure Chutneys und scharfe Currys. Dazu passt hervorragend Lassi und ofenwarmes, indisches Brot – als Abschluss ein fruchtiges Dessert.

CW3.07.140 Sven Schildhauer
11.-25.9.09, 12 UStd.
3 x Fr, 18.00-21.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174, EG
R. 0008/11 Lehrküche
€ 30,40 (erm: € 17,20) TN: 10-12

Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. 10 € pro Kurstag.

Die gewürzreiche Küche des Orients

Gerichte aus Tausend und einer Nacht mit wenig Fleisch!

Im Orient gibt es eine Vielzahl von vegetarischen Kochrezepten, die eine gesunde Lebensweise unterstützen: Hülsenfrüchte, Gemüse, traumhafte Soßen sind weit verbreitet und dazu gibt es ein wenig geschmortes Fleisch oder gegrillten Fisch.

CW3.07.142 Sven Schildhauer
2.-16.10.09, 12 UStd.
3 x Fr, 18.00-21.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174, EG
R. 0008/11 Lehrküche
€ 30,40 (erm: € 17,20) TN: 10-12

Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. 10 € pro Kurstag

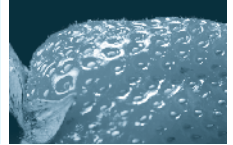
Crossover-Küche: Probieren geht hier über Studieren!

Kombination außergewöhnlicher Zutaten fein abgestimmt

Neue Erfahrungen sammeln mit einer Kombination von internationalen Zutaten, Aromen, Gewürzen und Kochtechniken. Feinschmecker können außergewöhnliche Geschmackswunder erwarten. Wer kennt schon: Zander auf Sauerkraut mit Blutwurst, Kalbsragout mit Kürbisrisotto, Ente in Schokolade-Chilisauce oder Basilikum-Eis mit Himbeersauce?

Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. 10 € pro Kurstag.

CW3.07.143 Sven Schildhauer
12.-26.2.10, 12 UStd.
3 x Fr, 18.00-21.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174, EG
R. 0008/11 Lehrküche
€ 30,40 (erm: € 17,20) TN: 10-12



2009

2010

2009

2010

Die Küche Europas und Asiens

Ein Kochkurs der Extraklasse mit dem Mut zur Improvisation.

In der eurasischen Küche werden hochwertige Zutaten aus beiden Kontinenten kombiniert: exotische Gewürze und Obst, regionale Gemüsesorten mit Fisch, saisonale Kräuter und Beeren. Dabei kommt es darauf an, mit Fantasie und Mut diese guten Produkte neu zur Geltung kommen zu lassen- wie es in der australische Küche mit Erfolg praktiziert wird: Zander auf Mango-Papaya-Salat, Garnelen mit einem Himbeer-Chili-Sahne-Spiegel, Ananas-Koriander-Capaccio.

Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. 10 € pro Kurstag.

CW3.07.145 Sven Schildhauer
8.5.10, 4 UStd.
Sa, 15.00-18.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174, EG
R. 0008/11 Lehrküche
€ 12,80 (erm: € 8,40) TN: 10-12

Weihnachtsbäckerei

Plätzchen, Stollen, Lebkuchen und Co.

Weihnachten steht vor der Tür! An zwei Abenden werden Kniffe rund um das Plätzchenbacken gezeigt und exotische Gewürze sowie orientalische Süßigkeiten ausprobiert. Fleißige Weihnachtsbäcker/-innen sind willkommen. Nach dem Backvergnügen von vielen Rezepten können die Kursteilnehmer/-innen ihre Keksdosen füllen, um den Plätzchenvorrat für die Feiertage aufzufrischen.

CW3.07.174 Sven Schildhauer
4.-5.12.09, 8 UStd.
Fr/Sa, 18.00-21.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174, EG
R. 0008/11 Lehrküche
€ 21,60 (erm: € 12,80) TN: 10-12

Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. 8 € pro Kurstag

Ein persisches Festmenü mit Entenkeule

Zu Beginn wird eine wärmende Dattelsuppe mit Lammfleisch, Petersilie, Nelken, Anis und Limettensaft pikant, süß-sauer zubereitet, danach eine Teigtasche gefüllt mit Gehacktem vom Rind und mit Schafskäse überbacken. Als Hauptgang: Entenkeule mariniert in Granatapfelsaft mit gerösteten Walnüssen – süß-sauer, dazu Safran- Basmatireis mit Kartoffel-Bodenkruste. Für den Nachtsch wird ein Pudding aus Granatapfel, Kokosmilch und einem Schuss Orangenblütenwasser zubereitet.

CW3.07.176 Roya Vahedi-Stolp
11.12.09, 5 UStd.
Fr, 17.00-21.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174, EG
R. 0008/11 Lehrküche
€ 15,73 (erm: € 9,86) TN: 10-12

Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. 10 € pro Kurstag.

KÜCHE IN DER ZEIT VOR WEIHNACHTEN

Die Martinsgans – ein Festtagsmenü für Familie und Freunde

„Eine gut gebratene Gans ist eine gute Gabe Gottes“.

Es wird gezeigt wie ein Gänsebraten zubereitet wird. Der Abend beginnt mit einer kleinen Fischvorspeise. Während die Gans im Ofen brät, werden Rot- und/oder Grünkohl, Knödel sowie Sauce und Nachspeise vorbereitet. Ein guter Wein soll alles abrunden.

CW3.07.170 Rüdiger H. Pipial
7.11.09, 5 UStd.
Sa, 17.00-21.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG
€ 15,73 (erm: € 9,86) TN: 10-12

Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. 10 € pro Kurstag.

Himmlische Weihnachtsbäckerei

Ein Backkurs für Kinder ab 12 Jahren

Nichts schmeckt so verführerisch wie selbst gebackene Plätzchen und das nicht nur an Weihnachten: zartmürbes Shortbread, schokoladig – saftige Brownies, klassisch rund Florentiner Plätzchen oder kugelig Kokos- und Schokomakronen und vieles mehr.

CW3.07.172 Olaf Crone
28.-29.11.09, 8 UStd.
Sa/So, 13.00-16.00 Uhr
Hohenzollerndamm 174,
R. 0008/11 Lehrküche EG
€ 21,60 (erm: € 12,80) TN: 10-12

Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. 8 € pro Kurstag.
Leere Keksdosen mitbringen!

Die fast perfekte Praline (neue Rezepte)

Herstellung von feinen Pralinen und Schokoladentäfelchen

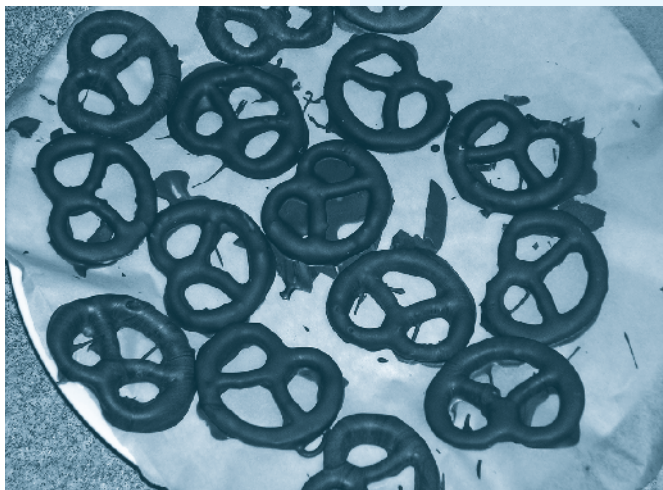
Zur kalten Winterzeit ist Schokolade gut für Darm und Magen. Sie liefert Wärme und Energie und erinnert an die Kindheit. In diesem Kurs werden neue Rezepte über die Verwendung von Schokolade vermittelt. Ein heißer Punsch mit orientalischen Gewürzen oder Tee wird den Kurstag begleiten.

Kursort: Hohenzollerndamm 174, EG, R. 0008/11 Lehrküche
CW3.07.178 Roya Vahedi-Stolp
12.12.09, 5 UStd.
Sa, 13.00-17.00 Uhr
€ 15,73 (erm: € 9,86) TN: 10-12

CW3.07.177 Roya Vahedi-Stolp
30.1.10, 5 UStd.
Sa, 13.00-17.00 Uhr
€ 15,73 (erm: € 9,86) TN: 10-12

CW3.07.180 Roya Vahedi-Stolp
13.12.09, 5 UStd.
So, 13.00-17.00 Uhr
€ 15,73 (erm: € 9,86) TN: 10-12

Bitte eine kleine Dose mitbringen.
Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. 9,50 € pro Kurstag.



Schokolade macht glücklich...

Foto: Klingspor

Italien pur! Grundkurs Kochen und Italienisch lernen

Tipps und Tricks aus der italienischen Hausmannskost – zum Nachkochen!

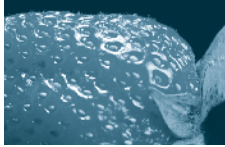
Die echte und einfache Italienische Küche wird von Orietta Angelini mit Wissenswertem zu den Gebräuchen des Landes begleitet und mit Anekdoten gewürzt. Eine Einführung in das Küchen-Italienisch weist auch auf beliebte Irrtümer über Italien und die italienische Sprache hin. Dazu gibt es Texte, Rezepte und Vokabellisten. Lachen ist erwünscht.

Kursinhalte: Variationen mit Wintergemüse, Pasta- und Reisvarianten, italienische Trennkost, kalorienarme Dessertalternativen

Kursort: Hohenzollerndamm 174, EG, R. 0008/11 Lehrküche
CW3.07.102 Orietta Angelini Riegger
4.-27.11.09, 12 UStd.
2x Mi, 1x Fr, 18.00-21.00 Uhr
€ 39,20 (erm: € 21,20) TN: 10-12

Kosten für Lebensmittel sind nicht im Kursentgelt enthalten und betragen ca. 10 € pro Kurstag.

Bitte zu jedem Unterricht des Kochprogramms mitbringen: Schürze, Handtuch, ein scharfes Küchenmesser sowie Behälter für den Transport der restlichen Speisen. Bedenken Sie bitte, die Kursleiter/innen frühzeitig über Ihr Fernbleiben zu informieren, damit der Einkauf entsprechend geplant werden kann.



Kursleiter/-in Gesundheit	Qualifikation
Acconcia, Sema	staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin
Angelini Riegger, Orietta	Sprachwissenschaftlerin (Italienisch)
Bergmann, Matthias	Heilpraktiker
Binneweis, Dairen	Heilpraktikerin, Körpertherapeutin
Birk, Ute	Dipl.-Soz., Heilpraktikerin, Gilde lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin
Büche, Christel	Dipl.-Soz.-Päd., Tanz- und Bewegungstherapeutin
Crone, Olaf	Koch, Fachschullehrer Gastronomie
Chen-Wagner, Gudrun	Qi Gong-Lehrerin (DQGG)
Demijanow, Assinja	autorisierte Feng Shui-Beraterin
Denstaedt, Christoph	Feldenkrais-Lehrer, Gesangslehrer
Dittrich, Anke	Pilatesrainerin, Bewegungspädagogin
Ellermann, Barbara	Apothekerin, Ernährungsberaterin „Fünf Elemente“
Exner, Ilona	Tanz-/ Bewegungstherapeutin (BTD)
Feller, Petra	Pädagogin, Yoga-Lehrerin (BYV/BDY), Ernährungsberaterin
Fried, Marita	Lehrerin Tai Ji / Qi Gong, Künstlerin
Goy, Sabine	Bewegungstherapeutin mit Lizenzen DSB, GfG, BGPR
Hänsel, Frank	Qi Gong-Lehrer
Heidler, Kirsten	Übungsleiterin
Hoffmann, Ursula	Übungsleiterin AT und Muskelrelaxation
Humm-Freyse, Elisabeth	Feldenkrais-Lehrerin
Huyer, Mathias	Atempädagoge (Middendorf)
Jäger, Iris	Bewegungspädagogin
Jenzewski, Renate	Übungsleiterin Gesundheitssport
Jiao, Yipeng	Heilpraktiker, Tai Ji-Meister
Klinkmüller, Ingeborg	Tanzpädagogin
Knopf, Elvira	Hauswirtschaftsmeisterin
Kretzschmar, Alexandra	Gymnastikdozentin Migrantinnen
Kugel, Petra	Tanz-/Bewegungstherapeutin
Kwiatkowski, Dr. Georg	Heilpraktiker, Sehlehrer, Feldenkrais-Lehrer
Marewski, Barbara	Dipl.-Soz., Massage-, Körper- und Atemarbeit
Mees, Margret	Dipl.-Psych., Yoga-Lehrerin (BDY/EYU)
Mosberger, Elke	Übungsleiterin
Namboothiri-Perikamana, Shivan	Master of Yoga
Neumann, Herbert	Übungsleiter
Niering, Thomas	Atem- und Bewegungslehrer (Gindler/Goralewski)
Nixon, Brian	Atempädagoge (AFA)
Pipial, Rüdiger	Sozialarbeiter
Rajewski, Barbara	Audiotherapeutin (DSB)
Romanowski, Helga	Yoga-Lehrerin (BDY/EYU)
Romanowski, Nicolai	Dipl.-Soz.-Päd., Yoga-Lehrer (BDY/EYU)
Sachse, Christina	Biologin, Apothekerin
Schildhauer, Sven	Dipl. Biol., Oekotrophologe, Gastronom und Koch
Schmelcher, Rafael	Übungsleiter
Schmid, Hans Arthur	Koch, Makrobiotik-Lehrer
Schnieders, Ulrike	Tanzpädagogin
Schönfisch, Angrit	staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin (Dgym.B), Aerobic-Trainerin (DTB)
Stelzl, Bernhard	Dipl.-Soz.-Päd., Berater, Bewegungslehrer
Stöber, Roland	Physiotherapeut
Thomasberger, Elke	Yoga-Lehrerin
Trost, Annette	Dipl.-Psych., Heilpraktikerin
Vahedi-Stolp, Roya	Dipl. Lebensmitteltechnologin
Vogt, Petra	Yoga-Lehrerin (BDY/EYU)
Weismann, Gisela	staatl. gepr. Gymnastik- u. Rückenschullehrerin, Tanzpädagogin, zert. GYROKINESIS®-Trainerin, Basic-Lehrerin der Franklin-Methode®
Wermann, Ortrun	Hauswirtschaftsmeisterin
Zhang, Li Jie	Tai Ji-Meister, Trainer Kung Fu
Zöllner-Stewowitsch, Angelina	Heilpraktikerin

