



Gesundheit

Das Leben in Balance - alles für Ihr Wohlbefinden

Gesundheit ist kein Zustand,
der einmal erreicht ist und
sich nicht verändert.

Tagtäglich gilt es aktiv seine
körperliche Balance wieder
herzustellen.

Im Programmbereich
Gesundheit können Sie
herausfinden, was Ihnen gut tut,
um den Alltag besser zu
bewältigen und Dysbalancen
auszugleichen.

Sie finden hier eine große Bandbreite
an Kursen zur
Entspannung und Stressbewältigung,
Angebote zu Bewegung, Gymnastik
und Fitness, Seminare
zu gesunder Ernährung und
Hintergrundinformationen zu
alternativen Heilmethoden und
anderen medizinischen Themen.
Mit Sicherheit finden Sie einen Kurs,
der Ihren Vorstellungen
entspricht, Ihnen Freude macht
und zu Ihrer verfügbaren Zeit passt.
Mit unserem präventiven
Gesundheitsangebot zeigen wir Ihnen
neue Wege zu gesundem Verhalten.
Nun liegt es an Ihnen den
Einstieg zu wagen, aktiv zu
werden und Ihr Wohlbefinden
zu steigern.

Wir wünschen Ihnen
viel Spaß dabei.

Ihre Ansprechpartnerin:
Ilona Poweleit
vhs-Kurs- und Kundenservice



Stress bewältigen - zur Ruhe finden - Stärke gewinnen

Yoga ist für jedes Alter geeignet!

Angepasst an die körperlichen Bedingungen baut Yoga stufenweise auf mit Körperübungen, Entspannung, Atem- und Konzentrationsübungen. Daraus entsteht die Fähigkeit, mit sich selbst und seiner Umwelt auf harmonische Weise umzugehen.

Sich Zeit nehmen für sich selbst und seinen Körper. Spüren, Wahrnehmen, Erholen, Kraft schöpfen.

Yoga bietet die Möglichkeit den Körper sanft und kräftigend zu bewegen und wieder bewusst zu spüren und wahrzunehmen.

Die Übungen aus dem Bereich des **Hatha-Yoga** stärken dabei nicht nur Muskulatur und Gelenke, sondern geben uns auch Ruhe und Gelassenheit. Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und kleines Kissen.

Kursort:

vhs, Burgstr. 21, Entspannungsraum OG



30100 Yoga für Seniorinnen

12x ab Mo, 05.03.12, 10:15 - 11:30 Uhr
Katrin Oechsner, Yoga- und Meditationslehrerin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 78,00 / 9 - 14 Teiln.

30131 Yoga - Kurs A

12x ab Mo, 05.03.12, 18:30 - 19:45 Uhr
Katrin Oechsner, Yoga- und Meditationslehrerin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 78,00 / 9 - 14 Teiln.

30102 Yoga - Kurs B

15x ab Di, 28.02.12, 17:00 - 18:30 Uhr
Claudia Kästel, Yogalehrerin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 117,00 / 9 - 14 Teiln.

30103 Yoga - Kurs C

15x ab Di, 28.02.12, 18:45 - 20:00 Uhr
Angelika Stengel, Yogalehrerin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 97,50 / 9 - 14 Teiln.

30112 Yoga - Kurs D

15x ab Mi, 29.02.12, 16:45 - 18:00 Uhr
Sandra Trapp, Yogalehrerin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 97,50 / 9 - 14 Teiln.

30105 Yoga - Kurs E

15x ab Mi, 29.02.12, 18:10 - 19:25 Uhr
Sandra Trapp, Yogalehrerin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 97,50 / 9 - 14 Teiln.

30107 Yoga - Kurs F

12x ab Do, 08.03.12, 18:30 - 19:45 Uhr
Katrin Oechsner, Yoga- und Meditationslehrerin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 78,00 / 9 - 14 Teiln.

Spielerisches Kinder-Yoga

Yoga ist viele tausend Jahre alt und stammt ursprünglich aus Indien. Es ist das älteste überlieferte Prinzip zur Erhaltung und Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden. Yoga-Übungen können Stress entgegenwirken und sogar die Konzentrations- und Lernfähigkeit steigern.

Yoga bringt schon Kindern positive Erfahrungen: ihr natürlicher Bewegungsdrang wird gefördert und in bewusste und kreative Bewegungen weitergeführt. Sie lernen frühzeitig den Rhythmus ihres Körpers kennen und auf ihre Empfindungen zu hören. Dabei entwickeln die Kinder Selbstbewusstsein und werden sensibler sich selbst und ihrer sozialen Umwelt gegenüber.

Kursinhalte: Yoga (Tier-) Haltungen, Phantasieereisen, Entspannungstraining, Konzentrationsübungen, individuelle Haltungskorrektur und Spiele. Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken und etwas zum Trinken.

30109 Für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren

8x ab Di, 28.02.12, 16:00 - 17:00 Uhr
Jessica Lorenz, Yogalehrerin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 32,00 / 8 - 12 Teiln.

Luna Yoga

Ein Weg über Selbstempathie und Achtsamkeit zur Lebensfreude.

Hatha Yoga mit Spür- und Dehnübungen, dynamischen Bewegungsabläufen, Entspannungsübungen, Meditation, Atembeobachtung, Chanten, Fruchtbarkeitstänzen, Traumreisen ...

Diese Vielfalt ermöglicht Körper und Geist zu vereinen, heil zu werden, die Energien fließen zu lassen, die Kreativität und Lebensfreude zu fördern. Kursziel ist es das Erfahrene in den Alltag zu integrieren und so zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes beizutragen.

Luna-Yoga kann in allen Lebensphasen spielerisch und leicht praktiziert werden, ist geeignet für Menschen aller Glaubensrichtungen, für Menschen, die meinen sie wären zu ungenügend für Yoga, könnten nicht singen, wären zu unruhig für meditative, hätten keine Zeit für so etwas.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Yogamatte falls vorhanden, bequeme Kleidung, ggf. Sitzkissen.

Kursleitung: Petra Porath, Luna Yogalehrerin

30104 Luna Yoga am Vormittag

7x ab Mi, 29.02.12, 8:30 - 10:00 Uhr
vhs, Burgstr. 21 / EUR 56,00 / 9 - 12 Teiln.

30108 Luna Yoga am Abend

7x ab Mi, 29.02.12, 19:45 - 21:15 Uhr
vhs, Burgstr. 21, EUR 56,00/ 9 - 12 Teiln.

30106 Luna Yoga am Vormittag

6x ab Mi, 13.06.12, 8:30 - 10:00 Uhr
vhs, Burgstr. 21/ EUR 48,00/ 9 - 12 Teiln.

30110 Luna Yoga am Abend

6x ab Mi, 13.06.12, 19:45 - 21:15 Uhr
vhs, Burgstr. 21/ EUR 48,00/ 9 - 12 Teiln.



Katrin Oechsner mit Blick auf die Zugspitze

Yoga-Workshop - Das Sonnengebet

Bei dem Begriff Yoga denkt man in erster Linie an Körperübungen. Dabei bedeutet Yoga Einheit, gemeint ist die Ausgewogenheit der ganzen Person, d.h. Körper, Geist und Seele sind im Einklang. Darüber hinaus bedeutet Einheit im Sinne des Yoga, das Eins sein des Einzelnen mit der Gemeinschaft und mit der Schöpfung, mit Gott. Kontemplative Übungen helfen die Ruhelosigkeit auszugleichen und tiefen Frieden zu finden, um sich dem Göttlichen zu öffnen. Harmonisch aufeinander abgestimmte Yogahaltungen führen schließlich zum Sonnengebet (Sonnengruß) im Licht christlicher Spiritualität. Grundlage dieses Workshops ist: Christliche Meditation und Yoga nach Pater Gilbert Carlo SVD

Es werden keine Yoga-Kenntnisse vorausgesetzt. Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und kleines Kissen.

Seminarleitung: Katrin Oechsner, Yogalehrerin

30115

Fr, 23.03.12, 18:30 - 21:30 Uhr
vhs, Burgstr. 21 / EUR 18,00 / 9 - 12 Teiln.
Anmeldeschluss: 19.03.12

30118

Sa, 21.04.12, 14:00 - 17:00 Uhr
vhs, Burgstr. 21 / EUR 18,00 / 9 - 12 Teiln.
Anmeldeschluss: 17.04.12



Katrin Oechsner

Yoga - Schnupper-Workshop für Anfänger

Yoga kennenlernen, mit viel Praxis und auch Theorie. Was ist Yoga? Was ist Hatha Yoga und welche Yoga-Wege gibt es noch? Wie wirkt Yoga? Diese und andere Fragen werden beantwortet, erlebt und in praktischen Übungen erarbeitet. Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und kleines Kissen.

Anmeldeschluss: 01.03.12

30111

So, 04.03.12, 10:00 - 13:00 Uhr
Jessica Lorenz, Yogalehrerin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 18,00 / 9 - 12 Teiln.

Meditation

Meditation - Gelassenheit und Kraft in den Alltag bringen

Meditation ist ein natürlicher Zustand: unsere Gedanken kommen zur Ruhe und Konzentration auf das Wesentliche wird möglich. Daraus schöpfen wir Klarheit und Kraft, außerdem entwickelt sich eine intensivere Verbindung zur inneren Führung, zur Intuition. Durch Meditation können wir lernen, selbst in schwierigen Lebenssituationen gelassen und emotional stabil zu bleiben. Mit einfachen, von jedem erlernbaren Meditationstechniken haben Sie die Möglichkeit, im Alltag Anspannung Stress fallen zu lassen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Turnschuhe mit hellen Sohlen.

30114

4x ab Do, 08.03.12, 20:00 - 21:00 Uhr
Katrin Oechsner, Yoga- und Meditationslehrerin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 29,00 / 9 - 12 Teiln.

Autogenes Training

Stress lass nach!

Grundkurs Autogenes Training

Das Autogene Training (AT) ist wesentlich mehr als eine Methode, in der nur Leitsätze heruntergeraselt werden. AT ist Vorbeugung und Therapie zugleich. AT ist eine der wirkungsvollsten Anti-Stressmethoden. AT bewirkt mehr Gesundheit, Selbstbewusstsein, Lebensfreude, stabilisiert die Persönlichkeit und beugt dem Burn-Out vor.

Bei regelmäßigem Training kann nach einiger Zeit innerhalb von 30 Sekunden ein Entspannungszustand erreicht sein. Durch einfache, formelhafte Sätze wird die Umschaltung des vegetativen Nervensystems erreicht und Beschwerden wie Muskelverspannungen, Spannungskopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden u.v.m. werden gelindert. Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen und warme Socken.

30116

8x ab Do, 01.03.12, 20:00 - 21:15 Uhr
Adina Zura, Heilpraktikerin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 60,00 / 8 - 10 Teiln.

Progressive Muskelrelaxation

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Entspannung ist ein Prozess, der auf Aktiviertheit und Deaktiviertheit, Spannung und Entspannung beruht. Er ist gekennzeichnet durch Gefühle des Wohlbefindens, der Ruhe und Gelöstheit.

Diese Technik ist durch ihre klaren Handlungsanweisungen ein leicht und schnell zu erlernendes Entspannungsverfahren, das auch in vielen Alltagssituationen einsetzbar ist. Sie dient dazu Ängste zu lösen, Situationen zu entspannen und dem Phänomen des Burn-Out vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen und warme Socken.

30119

5x ab Di, 28.02.12, 18:30 - 19:30 Uhr
Ulrich Brinkmeier, Kursleiter PMR, Heilpraktiker
vhs, Burgstr. 21 / EUR 28,00 / 8 - 10 Teiln.



Katrin Oechsner meditiert

Shiatsu

Shiatsu - Berührung, die bewegt

Ein Vorführaabend zum Kennenlernen der Methode.

Der Kern von Shiatsu, seinen Ursprung aus Japan und seit den letzten 30 Jahren im Westen zunehmend populärer, ist es die Lebensenergie durch achtsame, tiefgehende Berührungen wahrzunehmen, anzuregen und wirken zu lassen.

Shiatsu eröffnet Wege zu Ihren inneren Kräften, fördert Ihre Gesundheit und Selbstheilungskräfte. An diesem Abend wird die Methode vorgestellt, das Konzept der Meridiane, der Energieleitbahnen erläutert und anschaulich an den Teilnehmern vorgeführt, so dass Sie bereits an diesem Abend in den Genuss einer Kurz-Behandlung kommen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, da Shiatsu am bekleideten Körper angewandt wird.

30113

Do, 01.03.12, 19:00 - 22:00 Uhr
Jessica Lorenz, Shiatsu-Praktikerin, Dipl. Gesundheitsmanagerin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 18,00 / 9 - 12 Teiln.

Qigong

Qigong - Wir üben die 18-Figuren-Folge

Die im Chinesischen ursprünglich "Taiji-ähnlichen Qigong-Übungen in 18 Figuren" genannte Folge wurde von Meister Lin Hou Sheng entwickelt.

Diese Übungen erfreuen sich inzwischen großer Beliebtheit bei Millionen von Menschen, und zwar nicht nur in China, sondern auch in Südostasien, Amerika, Europa und Japan.

Die 18 Figuren sind leicht zu lernen und sehr wirksam zur Erhaltung der Gesundheit, zur Vorbeugung gegen Erkrankungen und zu ihrer Heilung. Diese Übungsserie hat eine umfassende Wirkung insbesondere bei Beschwerden im Rücken- und Nierenbereich, Ischias, Übergewicht, Bluthochdruck und Herzerkrankungen, Diabetes, Magen- und Darmentzündungen, körperliche Schwäche und Erschöpfungszustände, Schlaflosigkeit und Nervosität.

Bitte bequeme Kleidung, Schuhe mit dünnen Sohlen oder dicke Socken mitbringen.

30128 Für Anfänger und Fortgeschrittene für Jung und Alt

12x ab Mi, 29.02.12, 18:10 - 19:10 Uhr
Christine Habel, Qigong-Lehrerin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 78,00 / 9 - 12 Teiln.

Qigong Yangsheng

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Qigong ist ein Sammelbegriff für körperliche und mentale Übungen und bedeutet ein Zusammenspiel von ruhigen, fließenden Bewegungen und Körperhaltungen von Atem-, Entspannungs- und Vorstellungsformen. Mit Qigong-Übungen können körperliche, seelische und geistige Kräfte reguliert und gestärkt werden.

Qigong Yangsheng - Übungsnachmittage zum Kennenlernen der unterschiedlichen Aspekte und Wirkungsweisen von Qigong Yangsheng anhand ausgewählter Übungen.



Phasen des gemeinsamen praktischen Übens wechseln ab mit anschaulichen Hintergrundinformationen und der Möglichkeit, Fragen zu klären. Die drei Nachmittage haben unterschiedliche Inhalte können unabhängig voneinander besucht werden und erfordern keine Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schuhe mit weichen, hellen Sohlen oder rutschfeste Socken

Kursleitung: Sabine Lang, Kursleiterin der medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng

30120 Bewegung genießen und Ruhe finden

Sa, 03.03.12, 15:00 - 18:00 Uhr
vhs, Burgstr. 21 / EUR 16,00 / 8 - 10 Teiln.
Anmeldeschluss: 28.02.12

30121 Stabilität gewinnen und Leichtigkeit spüren

Sa, 24.03.12, 15:00 - 18:00 Uhr
vhs, Burgstr. 21 / EUR 18,00 / 8 - 10 Teiln.
Anmeldeschluss: 20.03.12

30122 Üben und verstehen: Praxis und (anschauliche) Theorie des Qigong

Sa, 28.04.12, 15:00 - 18:00 Uhr
vhs, Burgstr. 21 / EUR 16,00 / 8 - 10 Teiln.
Anmeldeschluss: 24.04.12

Fit für den Beruf

Stress und Bewegungsmangel kennzeichnen unseren beruflichen Alltag. In diesem Kurs lernen wir kinesiologische Techniken, die helfen, den angestauten Stress zu bewältigen. Elemente aus dem Qigong unterstützen uns körperlichen Ausgleich zu finden, indem der Energiefluss durch Selbstmassagen und leichte Übungen reguliert wird. Bitte Wasser und Trinkbecher mitbringen.

30133

8x ab Di, 17.04.12, 18:00 - 19:30 Uhr
Wolfgang Fendt, Begleitender Kinesiologe und Qigong-Lehrer
vhs, Burgstr. 21 / EUR 78,00 / 10 - 12 Teiln.



Energetische Übungen zur Entspannung der Wirbelsäule

Blockaden in der Wirbelsäule wirken sich aufgrund des Nervensystems auf den ganzen Körper sowie auf die Sinneswahrnehmung aus. Umgekehrt wirken sich Blockaden in anderen Gelenken, z.B. in den Hüftgelenken, auf die Wirbelsäule aus. Eine Lockerung der Muskulatur alleine reicht erfahrungsgemäß oft nicht aus, um wesentliche Fortschritte zu erzielen. Ursachen können u.a. Fehlhaltungen oder ungünstige Bewegungsmuster sein, die es aufzulösen gilt.

Übungen aus dem Chan Mi Qigong und anderen Systemen sind speziell auf die Wirbelsäule abgestimmt. Sie lösen energetische Blockaden, entspannen die Muskulatur und fördern die Mobilität der Wirbelsäule und anderer Gelenke. Darüber hinaus lassen sie Defizite des Bewegungsapparates erkennen und es erfolgt zugleich eine wirbelsäulengerechte Neuschulung der Bewegungsmuster. Stress ist ein weiterer Grund, der eine positive Veränderung verhindert.

Mit einfachen Techniken gelingt es, den Haltungstress zu reduzieren, um so dauerhaft eine neue Körperhaltung einzunehmen.

Bitte Wasser und Trinkbecher mitbringen.

30135

10x ab Mi, 18.04.12, 18:00 - 19:30 Uhr
Wolfgang Fendt, Begleitender Kinesiologe und Qigonglehrer
vhs, Burgstr. 21 / EUR 112,00 / 10 - 12 Teiln.

Augen-Qigong

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden Sehstörungen u.a. mit Qigong-Übungen behandelt.

Neue Untersuchungen belegen, dass Augenübungen das Sehvermögen erhalten bzw. verbessern können.

Dieser Kurs verbindet Übungen aus dem Augen-Qigong mit Übungen aus dem "klassischen" Augentraining.

Durch gezieltes Aktivieren und Entspannen des Auges können die verschiedenen Arten von Fehlsichtigkeit positiv beeinflusst werden. Auch brennende, trockene Augen, sowie Kopfschmerzen und Nackenverspannungen können durch Augen-Qigong verbessert werden.

Lernen Sie Ihre Augen zu aktivieren, zu entspannen und durch sinnvolles Sehverhalten zu schonen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schuhe mit dünnen Sohlen oder dicke Socken.

Anmeldeschluss: 20.03.12

30138

Sa, 24.03.12, 9:30 - 12:30 Uhr
Maria Zach-Achmüller, Qigong-Kursleiterin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 18,00 / 9 - 12 Teiln.

Energetische Übungen zur Entspannung der Schulter- und Nackenmuskulatur

Blockaden im Schulter- und Nackenbereich wirken sich aufgrund des Nervensystems auf den ganzen Körper, insbesondere auf die Sinneswahrnehmung aus.

Eine Lockerung der Muskulatur alleine reicht erfahrungsgemäß oft nicht aus, um wesentliche Fortschritte zu erzielen. Ursachen können u.a. Fehlhaltungen oder ungünstige Bewegungsmuster sein, die es aufzulösen gilt.

Übungen aus dem Qigong und der Kinesiologie sind speziell auf die betreffende Muskulatur abgestimmt. Sie lösen energetische Blockaden, entspannen die Muskulatur und fördern die Mobilität der Gelenke. Darüber hinaus lassen sie Defizite des Bewegungsapparates erkennen.

Bitte Wasser und Trinkbecher mitbringen.

30136

10x ab Mi, 18.04.12, 19:45 - 21:15 Uhr
Wolfgang Fendt, Begleitender Kinesiologe und Qigonglehrer
vhs, Burgstr. 21 / EUR 112,00 / 10 - 12 Teiln.

Becken-Balance

Unser Becken ist in den seltensten Fällen in Balance, was sich in Beckenschiefständen äußert. Das Becken ist Bindeglied zwischen den Beinen und der Wirbelsäule. Muskuläre Verspannungen in diesem Bereich setzen sich demgemäß nach unten und oben fort. Neben lokalen Beschwerden können auch Probleme in den Knien, in der Wirbelsäule bis hin zum Kopfbereich auftreten. Sanfte Berührungen gleichen den Energiefluss und den Muskeltonus aus. Sie lernen, die Übungen bei sich und anderen anzuwenden, um den Körper zu unterstützen, sich wieder neu auszurichten.

Bitte Wasser und Trinkbecher mitbringen.

30134

Mo, 21.05.12, 20:00 - 22:00 Uhr
Wolfgang Fendt, Begleitender Kinesiologe
vhs, Burgstr. 21 / EUR 15,00 / 10 - 12 Teiln.

Tai Chi



Original Chinesisches Tai Chi

Die Chinesin Li-Xie lehrt traditionelles Tai Chi im Chen-Stil, der ursprünglich zu dem Shaloin-System gehört. Dieser traditionelle Chen-Stil ist allerdings nicht sehr verbreitet.

Tai Chi Chen kann in jedem Alter praktiziert werden und verlangt keine besonderen Voraussetzungen oder Vorkenntnisse. Tai Chi Chen stärkt den Kreislauf und löst Muskelverspannungen, bessert Rückenschmerzen (gesündere Körperhaltung mit aufrechter Wirbelsäule), trainiert auf sanfte Weise Muskeln und Gelenke, ohne sie durch schnelle Bewegungen zu belasten und stabilisiert durch meditative Elemente der ruhigen Übungen das vegetative Nervensystem.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte, flache Schuhe (ohne schwarze Sohlen), Getränk.

30124 Anfänger

15x ab Mo, 27.02.12, 19:00 - 20:30 Uhr
Xie Saiger-Li, vhs-Dozentin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 111,00 / 8 - 12 Teiln.

30125 Fortgeschrittene

15x ab Mo, 27.02.12, 17:30 - 19:00 Uhr
Xie Saiger-Li, vhs-Dozentin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 111,00 / 8 - 12 Teiln.

Wir stärken Ihnen den Rücken!

Die Vorteile des Schlafsystems Hüsler Nest sind für jeden unmittelbar spürbar:

- Rückenprobleme werden gelindert oder verschwinden
- weniger Schlafstörungen
- erholsamerer Schlaf
- tiefere Entspannung, mehr Leistungsfähigkeit

- schadstoffgeprüft
- Schweizer Qualitätsprodukt
- 10 Jahre Garantie

Kathan

ERGONOMIE

Fachgeschäft für gesunde Büro-, Sitz- und Schlafmöbel

Bahnhofstraße 21 • 82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon 08821/59109 • Telefax 08821/59127
www.kathan-ergonomie.ch • e-mail: kathan@kathan-ergonomie.ch

Öffnungszeiten:
Mo., Di., Mi., Do., Fr. 9:00 - 18:00 Uhr, Sa. 10:00 - 12:30 Uhr
und auch Vorkaufberatung

Pilates

Mit Pilates im Gleichgewicht

Dieses Ganzkörpertraining legt besonderes Augenmerk auf das sogenannte Powerhouse (Muskulatur um Becken-Bauch-Rücken). Es beruht auf den sechs Prinzipien Konzentration, Zentrierung, Atmung, Präzision und flüssige Bewegungen.

Im Kurs lernen Sie, sich aufzuwärmen, Ihre tiefliegende Muskulatur um Becken, Bauch und Rücken zu trainieren, dadurch Ihre Wirbelsäule und den Bewegungsapparat zu entlasten, gezielt die Aufmerksamkeit in den Körper zu lenken, um Verspannungen und Blockaden zu lösen, mit Kraft, Dehnung und Balance die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und die Körperhaltung zu verbessern. Außerdem lernen Sie die beanspruchten Muskeln zu dehnen, sich zu entspannen und das Erlernte im Alltag anzuwenden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe mit dünnen Sohlen oder dicke Socken, 1 großes und 1 kleines Handtuch.

Kursleitung:

Caroline Stevenson, Pilates-Kursleiterin

30129 Vormittagskurs

15x ab Mi, 29.02.12, 10:30 - 11:30 Uhr
vhs, Burgstr. 21 / EUR 68,00 / 9 - 14 Teiln.

30127 Pilates in der Mittagspause

15x ab Mi, 29.02.12, 12:15 - 13:00 Uhr
vhs, Burgstr. 21/ EUR 59,00/ 9 - 14 Teiln.

30132 Pilates für Anfänger

15x ab Do, 01.03.12, 19:00 - 20:00 Uhr
vhs, Burgstr. 21/ EUR 68,00/ 9 - 14 Teiln.

30126 Abendkurs am Dienstag

15x ab Di, 28.02.12, 20:00 - 21:00 Uhr
vhs, Burgstr. 21/ EUR 68,00/ 9 - 14 Teiln.

30130 Abendkurs am Donnerstag

15x ab Do, 01.03.12, 20:15 - 21:15 Uhr
vhs, Burgstr. 21/ EUR 68,00/ 9 - 14 Teiln.



Gymnastik am Vormittag

Frisch in den Tag!

Morgengymnastik fit ab 50

Ein abwechslungsreiches Beweglichkeitstraining für bewegungsgeübte Frauen mittleren Alters. "Arbeiten" Sie Ihren Körper "durch" von Kopf bis Fuß, stärken Sie Ihre Rückenmuskulatur, halten Sie Ihre Muskeln und Sehnen in Form, beugen Sie steifen Gelenken vor. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Turnschuhe mit weißen Sohlen.

30203

15x ab Mo, 05.03.12, 9:00 - 9:45 Uhr
Herta Weisner, Realschullehrerin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 51,00 / 9 - 13 Teiln.

Wirbelsäulen- und Entspannungsgymnastik

Mit dieser Funktionsgymnastik wird die Muskulatur, die maßgeblich an unserer Haltung beteiligt ist, gelockert, gedehnt und gekräftigt. Dies geschieht im Wechsel von Anspannung und Entspannung. Das Herz-Kreislauf-System wird dosiert angeregt. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Turnschuhe mit weißen Sohlen

30204

15x ab Di, 28.02.12, 9:00 - 10:00 Uhr
Irene Stärker, Physiotherapeutin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 68,00 / 9 - 14 Teiln.

Gymnastik für Frauen

Nach dem Aufwärmen mit Musik zur Anregung des Herz-Kreislaufs werden die großen Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt. Ein weiterer Schwerpunkt widmet sich den Problemzonen sowie wenig beachteten Muskelgruppen (z.B. Beckenboden, Beinvenen). Entspannungsübungen zum Ausklang einer jeden Übungsstunde. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wolldecke.

30214

15x ab Mi, 29.02.12, 9:00 - 10:15 Uhr
Caroline Stevenson
vhs, Burgstr. 21 / EUR 85,00 / 9 - 14 Teiln.

Beckenboden-Gymnastik

Beckenboden im Alltag

Wie Sie den Alltag zum Training nutzen!

Der Beckenboden ist **nicht** nur ein Thema für junge Mütter und ältere Damen, er leistet eine ganze Menge für jeden Menschen, jung oder alt, Mann oder Frau. Im ersten Schritt erkunden Sie den Beckenboden. Dann stärken Sie den Beckenboden und entfalten Kraft. Schließlich lernen Sie den aktiven Beckenboden in Alltagsübungen, wie Treppe steigen oder richtiges Heben, einzusetzen. Das ist lebensnah und praktikabel. Der Beckenboden wird fühlbar stärker, mögliche Beschwerden gehen zurück und Sie werden mehr Energie haben. Oft sieht man das sogar an der Körperhaltung, die wirkt spannungsvoller, lebendiger und sicherer. Begleitendes Buch zum Kurs: "Beckenboden - Wie Sie den Alltag zum Training nutzen von Irene Lang-Reeves. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Turnschuhe mit hellen Sohlen.

30201

4x ab Do, 19.04.12, 20:00 - 21:00 Uhr
Katrin Oechsner, BiB-Trainerin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 29,00 / 9 - 12 Teiln.

Senioren-Gymnastik

Bewegung macht beweglich.

Bewegungsmangel, besonders ein Mangel an ausgleichender Bewegung, ist eine der Hauptursachen für Wirbelsäulenerkrankungen und Rückenschmerzen.

Vor allem SeniorInnen können durch gezielte Übungen bei der Seniorengymnastik unter fachgerechter Anleitung ihre Muskeln, besonders im Bereich der Wirbelsäule wieder stärken. Der Alltag wird wieder besser, d.h. schmerzarm bzw. schmerzfrei, gemeistert. Altersgerechte gezielte Übungen, zum Teil mit Musik, stehen auf dem Programm und so verbessern Sie Ihre Körperhaltung und Ihr Wohlbefinden.

Praktische Übungen zum altersgerechten Verhalten beim Sitzen, Aufstehen, Gehen, Liegen sowie Gleichgewichtsübungen sind weitere Schwerpunkte.

Auf die Verbesserung der Atemtechnik wird großer Wert gelegt.

Bitte mitbringen: Dickeres Handtuch oder kleine Decke.

30200

15x ab Fr, 02.03.12, 10:00 - 11:00 Uhr
Irene Stärker, Physiotherapeutin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 68,00 / 9 - 16 Teiln.

Gymnastik für jedes Alter

Ausgleichs- und Wirbelsäulen-Gymnastik

Für alle, die ihre Haltung durch Lockerung und Kräftigung ihrer Muskulatur maßgeblich verbessern möchten. Durch Mobilisations- und Dehnungsübungen wird die Beweglichkeit erhalten und Verspannungen vorgebeugt. Das Herz-Kreislauf-System wird dosiert angeregt. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen führen zu einem bewussteren Umgang mit Ihrem eigenen Körper.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe ohne schwarze Sohlen.

30206 Kurs A - nur für Frauen

15x ab Di, 28.02.12, 18:00 - 19:30 Uhr
Elisabeth Scheffler, Sportübungsleiterin
AOK-Gesundheitstreff - Bewegungsraum (Hindenburgstr. 43)/ EUR 99,00 / 9 - 18 Teiln.

30207 Kurs B

15x ab Di, 28.02.12, 20:00 - 21:30 Uhr
Elisabeth Scheffler, Sportübungsleiterin
AOK-Gesundheitstreff - Bewegungsraum (Hindenburgstr. 43)/ EUR 99,00 / 9 - 18 Teiln.

30212 Kurs C

15x ab Do, 01.03.12, 20:00 - 21:30 Uhr
Susanne Erlenmaier, Dipl. Sportwissenschaftlerin
Burgrain Grundschule - vhs-Raum U2 im Untergeschoss/ EUR 99,00 / 9 - 12 Teiln.

Bitte Iso-Matte mitbringen.





Ausgleichs- und Wirbelsäulen-Gymnastik 50plus- Für Frauen und Männer

Wir steigern in sehr abwechslungsreicher Form mit Therabändern, Springseilen, großen Pezzi-, kleinen Medizin-, Basket- und weichen Redondo-Bällen und auch nur mit vorhandenen Matten gelenk- und bänderschonend die Beweglichkeit, dehnen und massieren verspannte Muskeln. Verschiedene Entspannungsmethoden und Entspannungsübungen nach Qigong, TCM und Akupressur verwöhnen zusätzlich Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Turnschuhe mit weißen Sohlen

30209



15x ab Mi, 29.02.12, 19:15 - 20:15 Uhr
Susanne Erlenmaier, Dipl.-Sportwissenschaftlerin

AOK-Gesundheitstreff
Bewegungsraum
Hindenburgstr. 43
EUR 68,00
9 - 15 Teiln.

Rückentraining - sanft und effektiv

Den Rücken auf angenehme und effektive Weise stärken.

Nach einer kurzen Aufwärmphase werden die verschiedenen Körperregionen funktionell gekräftigt. Mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule.

Informationen rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat und kleine Übungen für zwischen- durch runden diesen Kurs ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Turnschuhe mit weißen Sohlen.

30208

15x ab Mi, 29.02.12, 20:15 - 21:45 Uhr
Susanne Erlenmaier, Dipl.-Sportwissenschaftlerin
AOK-Gesundheitstreff - Bewegungsraum (Hindenburgstr. 43)/ EUR 82,00 / 9 - 15 Teiln.

Fitmacher-Gymnastik auch für Männer und rüstige Senioren

Ein sanfter Weg zu mehr Fitness und Gesundheit. Sie erleben die Wirkungen unterschiedlicher Bewegungs- und Entspannungsformen am eigenen Körper. Hierzu zählen Ausdauer- und Koordinationseinheiten, gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen sowie verschiedene Entspannungsmethoden. Nicht nur den Körper, sondern auch die Seele macht dieses Kurskonzept fit. Gemeinsam in einer Gruppe Gleichgesinnter fällt vieles leichter. Außerdem erhalten Sie im Kurs praxisnahe Tipps und Hinweise für den Alltag sowie Erklärungen zu anatomischen und physiologischen Zusammenhängen.

Bitte mitbringen: Bequeme (Sport-) Kleidung, Sportschuhe, Handtuch.

30211

15x ab Mi, 29.02.12, 10:00 - 11:00 Uhr
Veronika Süssl, vhs-Lehrerin für Körpererfahrung, Bewegung und Fitness
AOK-Gesundheitstreff - Bewegungsraum (Hindenburgstr. 43)/ EUR 68,00 / 9 - 18 Teiln.

Locker vom Hocker zum Feierabend Fit ab 50 - Ausgleichs- und Funktionsgymnastik für Sie und Ihn

Verspannter Rücken, müde Augen, schwere Beine nach langem Sitzen oder Stehen im Büro oder im Haushalt? Mit diesem abwechslungsreichen Bewegungsprogramm für bewegungsgeübte Personen mittleren Alters wollen wir Verspannungen lösen, die Beweglichkeit der Gelenke und Bänder fördern, die Muskeln stärken und den Kreislauf in Schwung bringen.

Bitte mitbringen: Leichte Turnkleidung, Turnschuhe (keine schwarzen Sohlen!).

30210

15x ab Mi, 07.03.12, 17:15 - 18:00 Uhr
Herta Weisner, Realschullehrerin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 51,00 / 9 - 14 Teiln.

Ausgleichsgymnastik für Männer mittleren Alters (geübt)

Nach dem Aufwärmtraining stärken wir das Herz-Kreislauf-System und kräftigen die Muskulatur (speziell die Halte-Muskulatur) in einer Form von Callanetics von oben bis unten.

Im Anschluss dehnen wir den gesamten Körper und beenden die Stunde mit einer Entspannung. Bitte mitbringen: Lockere Turnkleidung, Gymnastikschuhe (ohne schwarze Sohlen).

30215

15x ab Di, 28.02.12, 19:00 - 20:00 Uhr
Kristina Ostler, Gymnastiklehrerin
St. Irmengard-Schule Turnhalle (Neubau)
EUR 68,00 / 9 - 14 Teiln.

Gymnastik und Badminton

Gymnastik und Badminton für Anfänger und Fortgeschrittene

Nach dem gymnastischen Aufwärmen und dem Einspielen mit verschiedenen Übungsfolgen wird hauptsächlich Doppel und Einzel gespielt. Der Spaß an der Bewegung steht immer im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Schläger und Bälle, Schuhe ohne schwarze Sohlen

30235

15x ab Mo, 27.02.12, 20:00 - 21:30 Uhr
Detlev Clemens, Sportlehrer
Werdenfels-Gymnasium - Turnhalle
EUR 68,00 / 8 - 16 Teiln.

Body-Fit

Ein intensives Ganzkörper-Trainingsprogramm, das nicht nur die Muskeln stärkt und die Beweglichkeit steigert, sondern auch die Herz- und Lungenfunktion verbessert.

Nach dem "warm-up" folgt eine leichte High-Low-Schrittkombination (Wechsel von Schritten und Sprüngen) zur Verbesserung unserer Ausdauer. Im Bodyshaping trainieren wir im Wechsel bestimmte Muskelgruppen. Die Stunde endet mit Entspannungs- und Dehnübungen.

Bitte mitbringen: Leichte Turnkleidung, feste Turnschuhe mit weißen Sohlen.

30221 Body-Fit & Step-Kurs A

15x ab Mi, 29.02.12, 17:00 - 18:00 Uhr
Gabi Kriner, Aerobics-Trainerin
AOK-Gesundheitstreff - Bewegungsraum (Hindenburgstr. 43)/ EUR 68,00 / 9 - 18 Teiln.

30222 Body-Fit Kurs B

Schwerpunkt Problemzonen-gymnastik
15x ab Mi, 29.02.12, 9:00 - 10:00 Uhr
Veronika Süssl, vhs-Lehrerin für Körpererfahrung, Bewegung und Fitness
AOK-Gesundheitstreff - Bewegungsraum (Hindenburgstr. 43)/ EUR 68,00 / 9 - 18 Teiln.

30226 Body Fit -Fatburner Step & Bodystyling Kurs C

15x ab Mi, 29.02.12, 18:00 - 19:00 Uhr
Gabi Kriner, Aerobics-Trainerin
AOK-Gesundheitstreff - Bewegungsraum (Hindenburgstr. 43)/ EUR 68,00 / 9 - 18 Teiln.

30227 Body Fit - Bauch, Beine, Po - Kurs D

15x ab Do, 01.03.2012, 19:00 - 20:00 Uhr
Susanne Erlenmaier, Dipl. Sportwissenschaftlerin
Burgrain Grundschule - vhs-Raum U2 im Untergeschoss/ EUR 68,00 / 9 - 14 Teiln.

Die vhs Garmisch-Partenkirchen sucht gut ausgebildete Kursleiterinnen und Kursleiter für Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik und Aerobic-Kurse.

Interesse? Dann schicken Sie uns doch Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen: info@vhs-gap.de

Schmerzmittel Erkältungen Tee InfA

Mit uns kommen Sie gesund durch jede Jahreszeit!

St. Martin's Apotheke
Am Kurpark 16
82467 Garmisch-Partenkirchen

Telefon 08821 555 50
Fax 08821 795 24

Step Aerobics

Das "warm-up" beginnt bereits mit fetziger Musik. Es folgen dann - im Wechsel - flotte High Impact Aerobic-Kombinationen - Stretching - Bodystyling (z.B. mit Rubberband) - Step- & Floorwork. Die Stunde endet mit einem wohlverdienten "cool down".

30225 Fatburner & Step

15x ab Mo, 27.02.12, 20:00 - 21:00 Uhr
Irmgard Mayr, Aerobic-B-Lizenz-Übungsleiterin
Burggrain Grundschule - vhs-Raum U2 im Untergeschoss/ EUR 68,00 / 10 - 14 Teiln.

Step Aerobic für Fortgeschrittene

"Step-Aerobic" ist ein gutes Ausdauertraining mit Kräftigung von Oberschenkel- und Pomuskulatur. Die Schritte werden ausführlich erklärt und zu einfachen Kombinationen zusammengesetzt. Innerhalb gewisser Grenzen kann jeder durch die höhenverstellbare Plattform den Anstrengungsgrad selbst bestimmen, so dass ein effektives Training garantiert wird.

30238

15x ab Mo, 27.02.12, 19:00 - 20:00 Uhr
Irmgard Mayr, Aerobic-B-Lizenz-Übungsleiterin
Burggrain Grundschule - vhs-Raum U2 im Untergeschoss/ EUR 68,00 / 9 - 14 Teiln.

Zumba® - Tanz-Fitness-Workout

Zumba® Tanz-Fitness Workout

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout - ein wirklich dynamisch, begeisterndes und vor allem effektives Fitness-Programm.

Sowohl Tänzer als auch Nichttänzer können einem Zumba®-Workout sofort und einfach folgen. Zumba® ist so einzigartig und erfolgreich, weil: Es macht Spaß: Zumba® ist ein "verstecktes Training", weil man so viel Spaß dabei hat, dass man nicht merkt, dass es Training ist. Endlich ein Trainingsprogramm, das man jeden Tag machen möchte.

Es ist anders: Die Schritte, die Bewegungen, das Workout, das Gefühl - mit nichts zu vergleichen.

Es ist einfach: Zumba® ist für jedermann, egal welches Fitness-Niveau, welches Alter. Jeder kann mitmachen.

Es ist effektiv: Zumba® basiert auf Konditionstraining mit Widerstands- und Muskelaufbautraining, um den ganzen Körper zu stärken und jedes gewünschte Fitness-Ziel zu erreichen.

Bitte mitbringen: Leichte Turnkleidung, feste Turnschuhe (keine schwarzen Sohlen), dickes Handtuch.

30231 Zumba® - Kurs A

15x ab Mi, 29.02.12, 19:00 - 20:00 Uhr
Franziska Seyrlehner, Zumba® Instructor
Farchant Christophorus-Schule Turnhalle
EUR 68,00 / 10 - 20 Teiln.

30232 Zumba® - Kurs B

15x ab Mi, 29.02.12, 20:15 - 21:15 Uhr
Franziska Seyrlehner, Zumba® Instructor
Farchant Christophorus-Schule Turnhalle
EUR 68,00 / 10 - 20 Teiln.

Selbstverteidigung HAP-KI-DO



HAP-KI-DO ist eine koreanische Selbstverteidigung, in der Verteidigungstechniken gegen nahezu alle waffenlosen wie bewaffneten Angriffsarten existieren.

Die relativ leicht zu erlernenden, sehr wirkungsvollen Techniken erfordern in ihrer Ausführung keine großen Kräfte.

Probetraining jederzeit möglich.
Mitzubringen: Sportbekleidung

Selbstverteidigung HAP-KI-DO-Korea Jugendliche ab 7 Jahre

Selbstverteidigung beginnt schon mit selbstsicherem Auftreten im Alltag und mit Selbstbehauptung.

Sicher ist man sich einer Sache dann, wenn man sie beherrscht.

Um sich selbst zu verteidigen, muss man weder besonders sportlich, noch besonders groß und kräftig sein - man muss es nur erlernen.

In diesem Selbstverteidigungskurs für Kinder und Jugendliche könnt ihr mit einfachen Techniken lernen, euch aus den jeweiligen Problemsituationen zu befreien.

Die Techniken wurden speziell für Kinder und Jugendliche entwickelt.

30245

15x ab Fr, 02.03.12, 18:30 - 19:30 Uhr
Klaus Pirker, DAN-Lehrer
St. Irmengard-Schule Turnhalle (Altbau-groß)
EUR 56,00 / 10 - 30 Teiln.

Selbstverteidigung HAP-KI-DO-Korea für Frauen und Männer

Die bisher erlernten Hap-Ki-Do-Techniken werden erweitert, angewandt und ausgeführt.

Verschiedene Angriffsarten, Abwehr von Stock, Messerangriffen sowie die Abwehr mehrerer Angreifer praxisnah vermittelt.

In speziellen Themenkreisen mit pädagogisch-psychologischem Ansatz sollen bereits im Vorfeld Gefahren und Bedrohungen erläutert und erkannt werden.

Zusätzliche Sicherheitsschulung.
Bitte mitbringen: Sportkleidung

30247 Fortgeschrittene

15x ab Fr, 02.03.12, 21:00 - 22:00 Uhr
Klaus Pirker, DAN-Lehrer
Zugspitz-Realschule - Turnhalle
EUR 68,00 / 10 - 25 Teiln.

Selbstverteidigung HAP-KI-DO-Korea Grundkurs für Frauen und Männer

In unserem Selbstverteidigungskurs für Frauen und Männer lernen Sie einfache Techniken lernen, um sich aus möglichen Angriffen zu befreien. Wir beginnen mit einfachen Festhalte-, Würge- und Umklammerungsgriffen, Wurf- und Bodentechniken. Hap-Ki-Do-Selbstverteidigungen wurden für diesen Kurs speziell angeordnet und gezielte Abwehrtechniken "durchgespielt".

In den letzten Übungseinheiten können die Kurs Teilnehmer/-innen das Erlernte ein bisschen "realitätsbezogener" ausprobieren.

Es wird besonders darauf geachtet, dass die Ausführungen praxisbezogen und realitätsnah anwendbar sind.

Besondere Voraussetzungen sind für die relativ leicht zu erlernenden Techniken nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Sportkleidung.

30246 Anfänger

15x ab Fr, 02.03.12, 20:00 - 21:00 Uhr
Klaus Pirker, DAN-Lehrer
Zugspitz-Realschule - Turnhalle
EUR 68,00 / 10 - 25 Teiln.



Beim Infoabend am Freitag, 02.03.12, 20 Uhr werden unter anderem der Trainingsablauf sowie Anfänger- und Fortgeschrittenengruppen vorgestellt und verschiedene Bewegungsabläufe und Techniken demonstriert.

Demonstration durch das VHS-HAP-KI-DO-Team.

Bayerisches Rotes Kreuz

Dir zu liebe

ERSTE HILFE

Mir zu liebe

Für Führerschein, Freizeit,
Familie und Beruf

Anmeldung: (0 88 21) 94 32 10

BRK Kreisverband Garmisch-Partenkirchen

Standard-Tänze

Von Standard- und Lateintänzen bis zu Disco-Fox

Zielgruppe: Jugendliche ab 13 Jahre
Für Anfänger

Kursleitung: Josefine Sand und Werner Adam

20912

6x ab Di, 28.02.12, 18:00 - 20:00 Uhr
Burgrain Grundschule - vhs-Raum U2 im Untergeschoss/ EUR 25,00 / 10 - 30 Teiln.

20914

6x ab Di, 08.05.12, 18:00 - 20:00 Uhr
Burgrain Grundschule - vhs-Raum U2 im Untergeschoss/ EUR 25,00 / 10 - 30 Teiln.

Standard- und Lateintänze für Singles und Paare

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Ihr letzter Tanzkurs liegt schon viele Jahre zurück oder Sie wollten schon lange einmal den Start wagen.

Eine passende Gelegenheit in einer kleinen fröhlichen Runde: Langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Cha-cha-cha, Rumba und Jive und natürlich der immer gebrauchte Disco-Fox.

Anmeldung als Paar wäre von Vorteil, ist aber nicht unbedingt erforderlich.

Kursleitung: Werner Adam und Josefine Sand

20913

6x ab Di, 28.02.12, 20:00 - 22:00 Uhr
Burgrain Grundschule - vhs-Raum U2 im Untergeschoss/ EUR 50,00 / 10 - 30 Teiln.

20915

6x ab Di, 08.05.12, 20:00 - 22:00 Uhr
Burgrain Grundschule - vhs-Raum U2 im Untergeschoss/ EUR 50,00 / 10 - 30 Teiln.



Foto: Josefine Sand

Gesellschaftstanz für Senioren

Tänze bunt gemischt, ein Seniorentanzprogramm für junggebliebene Anfänger und Fortgeschrittene. Tanzen zu Standard- und Latein-Musik ist Labsal für die Seele und hält Körper und Geist in Bewegung und die Unterhaltung kommt in dieser Gruppe auch nicht zu kurz.

Kursleitung: Werner Adam und Josefine Sand

20911

15x ab Mi, 29.02.12, 17:00 - 19:00 Uhr
Burgrain Grundschule - vhs-Raum U2 im Untergeschoss/ EUR 25,00 / 10 - 30 Teiln.



Foto: Josefine Sand

Latino Linedance

Tanzen ist eine der schönsten Arten den Alltag zu vergessen und neue Energie zu tanken.

Alle die gerne tanzen, doch der geeignete Tanzpartner fehlt, werden hier eine tolle Alternative finden.

Latino Linedance ist ein Solo-Tanzspaß nach Latino-Rhythmen wie Cumbia, Merengue, Salsa, Kuduro, Cha Cha, Bachata usw. Diese Rhythmen vermitteln Lebensfreude und Leichtigkeit.

Das Tanzen in der Gruppe wirkt stimmungsaufhellend und hat einen enormen Fitnesscharakter, der aber durch die Leichtigkeit der Musik nicht als anstrengend wahrgenommen wird.

Des Weiteren werden die Koordination, Konzentration und das Körpergefühl gefördert.

Die Choreografien der Tänze werden erst Schritt für Schritt erlernt und dann mit Musik getanzt.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Latino Linedance ist für alle Altersgruppen geeignet.

Kursleitung: Tanja Geulen, Diplom-Sportlehrerin
2010 Deutsche Meisterin in den 10-Tänzen

20917

Sa, 28.04.12, 15:00 - 17:00 Uhr
Burgrain Grundschule - vhs-Raum U2 im Untergeschoss/ EUR 15,00 / 10 - 20 Teiln.

Anmeldeschluss: 24.04.12

20918

So, 24.06.12, 15:00 - 17:00 Uhr
Burgrain Grundschule - vhs-Raum U2 im Untergeschoss/ EUR 15,00 / 10 - 20 Teiln.

Anmeldeschluss: 19.06.12

Salsa Crash für Anfänger

In einem Workshop von 2 Stunden lernen Sie die Grundschriffe und lernen auch Drehungen und kleine Figuren kennen, dazu kommt Kombination und Rhythmus.

Für beide Salsa-Kurse: Mit oder auch ohne Tanzpartner möglich.

Anmeldeschluss: 08.05.12

Kursleitung: Tanja Geulen, Diplom-Sportlehrerin
2010 Deutsche Meisterin in den 10-Tänzen

20910

Sa, 12.05.12, 15:00 - 17:00 Uhr
Burgrain Grundschule - vhs-Raum U2 im Untergeschoss/ EUR 15,00 / 10 - 20 Teiln.

Salsa ... und noch eins drauf

Voraussetzung: Salsa-Workshop I oder Grundkenntnisse

Nach einer Wiederholungsphase werden noch weitere Figuren erarbeitet und es wird noch einmal perfektioniert.

20916

So, 13.05.12, 15:00 - 17:00 Uhr
Burgrain Grundschule - vhs-Raum U2 im Untergeschoss/ EUR 15,00 / 10 - 20 Teiln.

Folklore-Tänze

Tänze der Völker

Tanzen hält fit - erhöht die Lebensfreude. Körper, Seele und Geist gewinnen ihre natürliche Balance und eine gewisse "Leichtigkeit des Seins" stellt sich fast wie von selbst ein.

Gemeinsames Tanzen verbindet, entspannt und fördert Konzentration und Ausdauer.

Wir tanzen Folkloretänze mit Schwerpunkt Griechenland, Israel und den Balkanländern und wir schließen mit meditativem Tanz.

Neue Mittänzer/innen - auch Anfänger oder bewegungsfreudige Senioren - die Freude am Tanz haben, sind immer willkommen.

Bitte mitbringen: Leichte Gymnastik- oder Tanzschuhe und bequeme Kleidung.

20924

12x ab Do, 01.03.12, 17:15 - 18:45 Uhr
Helga Steiner, Tanzpädagogin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 72,00 / 12 - 16 Teiln.

Tanzkreis Werdenfels

Vom Langsamen Walzer zum Cha Cha Cha



Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene
Schülerkurse

Tanzkreis
Workshops für Hochzeitspaare
Latin Line Dance

Info unter Tel. 08821-7 37 85
www.tanzkreis-werdenfels.de

Steptanz



Steptanz

Für Anfänger ohne Grundkenntnisse

In dem Kurs werden mit viel Spaß an Bewegung und Musik, die tänzerischen und rhythmischen Grundlagen des Steptanzes erlernt und in kleinen Choreografien umgesetzt. Der Steptanz erfordert keine besonderen tänzerischen Vorkenntnisse. Stepschuhe sind am Anfang nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Saubere, festes Schuhwerk mit glatter Sohle und kleinem Absatz (2-3 cm). Mit dicken Sohlen oder Schlappchen mit glatter Sohle hat man auch viel Spaß (bitte keine Turnschuhe).

20907 Grundkurs

15x ab Mi, 29.02.12, 20:00 - 21:00 Uhr
Claudia Krüger-Werner, Steptanztrainerin
Tanzschule DanCity, Amselstr. 1
EUR 75,00 / 7 - 13 Teiln.

Steptanz für Fortgeschrittene

Spaß haben, lernen, sich bewegen und Neues entdecken bei rhythmischer Musik aus aller Welt. Der Facettenreichtum beim Steptanz ist einzigartig; lasst es uns ausprobieren! Auch "Wiedereinsteiger" sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Stepsschuhe

20908 Für Teilnehmer/innen mit Step-Fertigkeiten.

15x ab Mi, 29.02.12, 19:00 - 20:00 Uhr
Claudia Krüger-Werner, Steptanztrainerin
Tanzschule DanCity, Amselstr. 1
EUR 75,00 / 7 - 13 Teiln.

Steptanz 50 plus

Alter nach oben ohne Grenzen!

Steptanz 50 plus ist die leichte, beschwingte Art des American Tap mit vereinfachten Kombinationen, Fuß und Gelenk schonenden Bewegungen für den Bewegungsapparat, aber auch konzentrierter Kopfarbeit auf die Folgen.

Sie haben Spaß am Tanzen bei schöner Musik (z.B. Swing), Spaß an Bewegung unter gesundheitlichen Aspekten, keinen Partner, wollen aber Tanzen, Freude, unter Gleichgesinnten zu sein, dann sind Sie her richtig und außerdem, wie es heißt es so schön: Man ist immer so alt, wie man sich fühlt!

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Stepsschuhe.

20909

15x ab Mo, 27.02.12, 10:30 - 11:30 Uhr
Claudia Krüger-Werner, Steptanztrainerin
Tanzschule DanCity, Amselstr. 1
EUR 85,00 / 5 - 9 Teiln.

Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz

Freude an der Schönheit der Bewegungen, an der orientalischen Musik und am gemeinsamen Tanzen mit Frauen.

Bauchtanz in Verbindung mit vorbereitenden und begleitenden Übungen (z.T. aus dem Yoga) entspannt, harmonisiert und kräftigt den Körper, er regt die Sinne und das Körperbewusstsein an. Jede Frau kann bauchtanzen!

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung (evtl. Gymnastikanzug), ein Tuch für die Hüften, Decke, leichte Schuhe ohne schwarze Sohlen.

20900 Für Anfänger und

Anfänger mit Vorkenntnissen

11x ab Mo, 27.02.12, 18:30 - 19:45 Uhr
Rosemarie Merker, Lehrerin f. orient. Tanz
vhs, Burgstr. 21 / EUR 72,00 / 10 - 14 Teiln.

20901 Für Fortgeschrittene

11x ab Mo, 27.02.12, 17:00 - 18:15 Uhr
Rosemarie Merker, Lehrerin f. orient. Tanz
vhs, Burgstr. 21 / EUR 72,00 / 10 - 14 Teiln.

Tänze der Karibik

Tropical Mix

Innerhalb kürzester Zeit lernen Sie die typischen Tänze der Karibik (Salsa, Bachata, Merengue, Samba) und der Südsee (Hula, Tamure) kennen. Damit Sie die Vielfalt dieses außergewöhnlichen Angebots nutzen können, werden nur Grundschr. te und Basic Body Moves unterrichtet.

So können Sie sehen, welcher Rhythmus Ihnen besonders zusagt und welchen Tanz Sie dann weiter vertiefen möchten.

Keine Vorkenntnisse erforderlich, für jedes Alter geeignet, Sie brauchen keinen Tanzpartner.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, flache Schuhe mit rutschender Sohle, Pareo, Blumenkette, Schreibmaterial. **Anmeldeschluss: 20.06.12**

20920

So, 24.06.12, 11:30 - 15:30 Uhr
Sonja Haydn, Latin Dance Coach
vhs, Burgstr. 21 / EUR 30,00 / 10 - 20 Teiln.

Gesichtspflege für jung & alt

Die Schminkschule

Ein professionelles Make-up, gekonnt und typgerecht in Szene gesetzt. Die wichtigsten Schminktipp für Ihr ganz persönliches Make-up. Im Handumdrehen realisiert und einfach perfekt.

Bitte mitbringen zu allen drei Kursen: Bleistift, Schreibblock und Fotoapparat. Zuzüglich ca. EUR 10,00 Materialkosten je nach Verbrauch. Abrechnung direkt mit der Kursleiterin am Kurstag.

Kursleitung:

Andrea Schäfer, Kosmetikerin, Visagistin

30500 Beauty-Nachmittag

Fr, 16.03.12, 14:00 - 17:00 Uhr
vhs, Burgstr. 21 / EUR 32,00 / 4 - 6 Teiln.



30501 Beauty-Nachmittag 50plus

Mi, 21.03.12, 14:00 - 17:00 Uhr
vhs, Burgstr. 21 / EUR 32,00 / 4 - 6 Teiln.

Teenager-Schminkkurs

Wie schminke ich mich richtig!
13, 14, 15 ... Jahre - hier lerne ich mich typgerecht und dezent zu schminken.
Die richtigen Farben platzieren ohne "angemalt" auszuschauen.

30502

Fr, 20.04.12, 14:00 - 17:00 Uhr
vhs, Burgstr. 21 / EUR 32,00 / 4 - 6 Teiln.

Andrea Schäfer 0 88 21 / 74 705

Kosmetik - + Make up - Studio

Schulstraße 6 MALL WILZ

82467 Garmisch-Partenkirchen MARIA GALLAND

Termine nach Vereinbarung

Gesunde Ernährung

Essen ist Genuss

Sie wollten schon immer mehr über Ihre Ernährung erfahren?

Wir alle wissen inzwischen gut Bescheid über gesunde Ernährung, aber es ist zu einer Kunst geworden in jeder Lebenssituation beim Essen die richtige Wahl zu treffen.

Wenn Sie diese Fragen beschäftigen, dann sind Sie bei diesem Abendseminar richtig.

Hier werden Sie motiviert und können lernen mit wenig Aufwand eine große Wirkung durch die richtige Auswahl der Lebensmittel Gesundheit und Genuss zu erzielen.

Anmeldeschluss: 19.03.12

30700

Fr, 23.03.12, 19:30 - 21:00 Uhr

Liza Jane Millwood, Ernährungsberaterin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 12,00 / 10 - 16 Teiln.

Lüge oder Wahrheit - zucker-, fettreduziert, Aroma-, Konservierungsstoffe

Die Bedeutung von zucker- oder fettreduziert, Aromastoffen, Konservierungsstoffen ... und vieles mehr.

Wir wirken sich Nahrungsmittel auf meinen Körper und die Gesundheit aus?

Wo ist was drin?

Tricks der Lebensmittelindustrie erkennen und das Beste aus Essen und Trinken herausholen für mehr Lebensqualität.

Anmeldeschluss: 23.04.12

30701

Fr, 27.04.12, 19:30 - 21:00 Uhr

Liza Jane Millwood, Ernährungsberaterin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 12,00 / 10 - 16 Teiln.



Basische Lebensmittel in der Alltagsküche

angelehnt an Oma's Grundrezepten aber "leicht" gemacht.

Mit saisonalen Zutaten und einem kleinen Ausflug in die Säure-Basen-Welt.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch, Behälter für Probierreste.

30704

Mi, 25.04.12, 18:00 - 20:00 Uhr

Olivia Zenger-Endres, Hauswirtschafterin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 25,00 / 8 - 10 Teiln.
Die Kosten für Lebensmittel (EUR 10,00) sind in der Kursgebühr enthalten.

Kulinarische Reise nach ...

Sizilien

Die Kursleiterin kocht gemeinsam mit Ihnen typisch sizilianische Gerichte.

Es wird ein 4-Gänge-Menü bestehend aus Antipasto (warm), Primo, Secondo und Dolce zubereitet. Es erwartet Sie ein fröhliches Kochen nach sizilianischer Art.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Probierreste.

Anmeldeschluss: 19.03.12

30706

Fr, 23.03.12, 18:00 - 21:00 Uhr

Yasmin Lupo

vhs, Burgstr. 21 / EUR 25,00 / 10 - 10 Teiln.

Die Kosten für Lebensmittel (EUR 7,50) sind in der Kursgebühr enthalten.



Cornwall

Vorschau auf Herbst/ Winter 2012:

Zu Gast in Garmisch-Partenkirchen:

Die "Große Cornwall-Nacht"

kommt erstmals ins Werdenfelser Land

Dias, Märchen, gemeinsam gesungene Lieder, Kulinarisches sowie ein Pub Quiz aus dem Land am Golfstrom.

In der vhs Garmisch-Partenkirchen werden die Cornwall-Kenner Rüdiger Wohlers und Heike Neunaber aus Oldenburg im Rahmen einer Tournee durch einige bayerische Städte erstmals ihre Wahlheimat vorstellen, die ganzjährig vom milden Golfstrom verwöhnt wird:

**Samstag, 13. Oktober 2012,
von 17 bis 23 Uhr**

Die beiden werden alle Facetten Cornwalls "Jenseits des Klischees" aufblättern: Atemberaubenden Bilder über die ganze Vielfalt Cornwalls - jahrtausendealte Hecken, blühende Steilküsten, das reichhaltige keltische kulturelle Erbe, die Steinkreise, malerische Fischerdörfer und das reichhaltige Naturinventar.

Auch kulinarisch wird das Publikum verwöhnt werden: Zu Beginn bei einer stilechten cornischen Teepause mit Scones, später mit herzhaften Gurken-Cheddar-Sandwiches und echtem süffigem Cider. Dieser wird sicher auch die Zungen lösen, denn mit dem Publikum werden Wohlers und Neunaber cornische Volksweisen singen.

Besondere Stimmung dürfte aufkommen, wenn das lustige Pub Quiz stattfindet - und schließlich zum Schluss schaurig-schöne Geistergeschichten bei Kerzenschein von Heike Neunaber erzählt werden

Ein absolutes Muss für alle Cornwall-Fans!

Haushalts-Organisation

Effektives Hemdenbügeln leicht gemacht

Hemdenbügeln mit der richtigen Technik leichtgemacht für JederMann!

Zeitlich effektives Hemdenbügeln - vom hochwertigen Businesshemd bis zum legeren Freizeithemd.

Unter Anwendung einer koordinierten Reihenfolge werden Sie künftig Ihr Hemd in 5 bis 7 Minuten gebügelt haben.

Ein Grund auch, Ihren Mann in diesen Kurs zu schicken.

Bitte mitbringen: Bügeleisen möglichst mit Dampffunktion und 2 - 3 Kleidungsstücke, Hemden gerne unterschiedlicher Art.

30748

Do, 14.06.12, 18:00 - 19:30 Uhr

Olivia Zenger-Endres, Hauswirtschafterin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 12,00 / 7 - 12 Teiln.

Ökologischer Frühjahrsputz

Immer wieder werden wir in unserem Haushalt auf die gleichen lästigen Hausarbeiten aufmerksam.

Ich möchte Ihnen aufzeigen, wie sich diese ökologisch beseitigen lassen und mit welchem regelmäßigen Rhythmus man ein wenig "Zeit gewinnen" kann.

Denn das bisschen Haushalt macht sich ganz von allein - hat auch schon so mancher Mann festgestellt, dass sich dies nicht ganz von allein erledigt.

30749

Mi, 29.02.12, 18:00 - 18:45 Uhr

Olivia Zenger-Endres, Hauswirtschafterin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 6,00 / 7 - 12 Teiln.

Übrigens ...

Gutscheine für die Große Cornwall-Nacht eignen sich auch als ideales Geschenk für echte Cornwall-Fans und solche, die es noch werden wollen.



**Wir backen,
Sie genießen!
Qualität und Frische
von Ihrer
Bäckerei
Josef Krätz**

Garmisch-Partenkirchen
Ludwigstr. 52
Tel. 08821/21 56
www.baeckerei-kraetz.de

Gesundheit im Dialog



In dieser Veranstaltungsreihe werden Ihnen verschiedene Gesundheitsthemen von Experten informativ aufbereitet:

Entstehung und Verlauf von Krankheiten, Diagnoseverfahren und Therapiemöglichkeiten. Dabei wird darauf geachtet, dass dies in allgemein verständlicher Sprache geschieht, unterstützt durch veranschaulichende Bilder oder kurze Videofilme. Ein besonderes Augenmerk wird auf die Erhaltung der Gesundheit gelegt, also die Möglichkeiten der Vorbeugung und Früherkennung.

So sollen Sie als aufmerksame Zuschauer Ratschläge für sich selbst mit nach Hause nehmen können.

Sie haben Gelegenheit den Experten Ihre allgemeinen oder ganz persönlichen Fragen zu stellen.

Experten erläutern anschaulich für Laien die Thematik und stellen die modernen Therapieverfahren vor.

Veranstaltungsort:

Vortragsraum in der Bayer. Spielbank GAP,

1. Stock, Am Kurpark 10

Ohne Gebühr*

* Bitte Personalausweis mitbringen. Da der Veranstaltungsraum in der Spielbank ist, schreibt das Spielbank-Gesetz dies vor.

Moderation:

Dr. med. Stefan Nöldeke,
Chefarzt der Abteilung Gefäß-
chirurgie am Klinikum GAP,
Facharzt für Chirurgie



Ernährung: Körner, Kräuter und Kamellen

Experten diskutieren und präsentieren Fragen rund um das (fast) Wichtigste in unserem Leben: Das Essen!

In Ergänzung der 1. Veranstaltung und aufgrund großer Nachfrage kommt jetzt endlich die Folgeveranstaltung.

Experten aus der Gastroenterologie und der Stoffwechselmedizin sprechen mit Ihnen über neue und hochinteressante Aspekte der Ernährung, der Essenszubereitung und der präventiven Medizin. Ein echtes Highlight!

Referenten:

Prof. Dr. Hans-Dieter Allescher
Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie
und Stoffwechselkrankheiten, Chefarzt Zentrum
für Innere Medizin am Klinikum GaPa
Dr. Dieter Kropf
Niedergelassener Facharzt für Innere Medizin,
Kardiologe, Ernährungsmediziner

Mi, 29.02.12, 19:30 - 21:30 Uhr

Hämorrhoiden und Co.:

Darüber spricht man nicht - aber wir

Diesmal beschäftigt sich Gesundheit im Dialog mit einem Thema, das fast alle im Leben einmal betrifft, aber keiner darüber reden will: Probleme mit dem Darmausgang. Dabei hat sich hier in der Therapie insgesamt, aber auch speziell bei uns im südlichen Oberland, viel getan.

Experten erklären, wie man die meist harmlosen Erkrankungen erkennt, behandelt, aber auch wann ernste Probleme die Ursachen für Brennen, Jucken und Blutungen am After sein können.

Wie immer zeigen wir interessante Bilder, beantworten gerne Ihre Fragen und freuen uns auf Ihr Kommen!

Referenten:

Dr. Alexander Frankenberger
Niedergelassener Chirurg, Proktologe
Dr. Bert Halve
Proktologe, Oberarzt, Abteilung für Allgemein-,
Viszeral-, Thorax- und Endokrine Chirurgie am Klinikum GaPa

Mi, 18.04.12, 19:30 - 21:30 Uhr

Beachten Sie auch die
Gesundheitsvorträge
im Rheumazentrum
Oberammergau:

Nähere
Informationen

siehe Seiten 98 und 99



Katholisches
Kreisbildungswerk

Treffpunkt Gesundheit

Mittwochs bei den Waldburg-Zeil Kliniken

Wirksamkeit der Physiotherapie in der Rheumatologie - Realität oder Mythos?

Referenten:

Dr. med. Elisabeth Kremling
Oberärztin der Klinik für Rheumaorthopädie
und Handchirurgie am Rheumazentrum
Manfred Reingen
Leitung Physiotherapie am Rheumazentrum
Physiotherapeut, Osteopath

Mi, 08.02.12, 19:30 - 21:30 Uhr

Multimodale Therapie chronischer Rückenschmerzen

Referentin:

Dr. Anja Heuckeroth
Leitung Schmerzambulanz, Oberärztin der Klinik
für Anästhesie und interventionelle Schmerztherapie am Rheumazentrum

Mi, 07.03.12, 19:30 - 21:30 Uhr

Heil- und Wildkräuter entdecken und genießen

Referentin:

Winnie Christoph
Diätassistentin und Ernährungsberaterin
am Rheumazentrum

Mi, 25.04.12, 19:30 - 21:30 Uhr

Operative Therapie der rheumatischen Hand - Ergotherapie heute

Referenten:

Dr. Martin Arbogast
Chefarzt der Klinik Rheumaorthopädie und Hand-
chirurgie am Rheumazentrum
Freya Pape
Leitung Ergotherapie

Mi, 16.05.12, 19:30 - 21:30 Uhr

Urlaubstage ohne Schaden - Tipps für den Umgang mit Sonnenstrahlen

Referentin:

Dr. Heike Fesq
Leiterin der Psoriasisabteilung und fachärztliche
Konsiliarärztin am Rheumazentrum

Mi, 27.06.12, 19:30 - 21:30 Uhr

Volkskrankheit Arthrose

Referent:

Dr. Peter Keysser
Chefarzt der Rehabilitationsklinik am
Rheumazentrum

Mi, 25.07.12, 19:30 - 21:30 Uhr

Veranstaltungsort: Rheumazentrum

Oberammergau, Hubertusstr. 40 - Eintritt frei

Alternative Heilmethoden

Kindertuina zur Prophylaxe und Behandlung

Tuina ist eine jahrhundertealte manuelle Therapieform der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie wird auch heute besonders gerne bei Säuglingen und Kleinkindern eingesetzt. Sie kann von Eltern zur Kräftigung der Konstitution und Behandlung unkomplizierter Erkrankungen wie beispielsweise Erkältungen, Husten, Verdauungsstörungen und leichtem Fieber selbst angewendet werden. Freitag Abend wird in Grundlagen und Behandlungstechniken theoretisch und praktisch eingewiesen, am Samstag vormittag darf jeder Teilnehmer ein (!) eigenes Kind mitbringen. Dann sollen die wichtigen Behandlungen nochmals praktisch eingeübt werden.

Geeignet ist der Kurs idealerweise für Kinder ab 6 Monaten bis 5 Jahren.

Bitte mitbringen: Großes Handtuch, ggf. warme Socken, am Samstag zusätzlich Brotzeit/ Getränke und (kleinere) Spielzeuge um die Kleinen bei Laune zu halten.

Anmeldeschluss: 19.03.12

30405

Fr, 23.03.12, 19:30 - 21:00 Uhr und

Sa, 24.03.12, 09:00 - 10:30 Uhr

Dr. med. Petra Schwinn, Fachärztin
vhs, Burgstr. 21 / EUR 26,00 / 6 - 8 Teiln.

Maximal 8 Erwachsene (+ je ein Kind)



„Gesunde“ Gartenanlage

Giftpflanzen im Garten

Abendseminar für Eltern und Kinderbetreuer

So idyllisch ein Garten auch sein mag:

Für Kinder können hier durchaus Gefahren lauern. Denn etliche Pflanzen sind giftig, aber nicht alle sind dafür ausreichend bekannt.

Unsere Referentin stellt sie im Überblick vor, erläutert, in welchen Teilen das Gift steckt und was besonders bei Kindern zu beachten ist.

Gartenbesitzer erhalten Tipps zur möglichen Umgestaltung.

Informationen zu Zimmerpflanzen und zu Risiken für Allergiker runden den Abend ab.

30406

Mo, 25.06.12, 20:00 - 21:30 Uhr

Miriam Teske, Dipl. Ing. Landschaftsarchitektur
vhs, Burgstr. 21 / EUR 12,00 / 10 - 16 Teiln.

Kinesiologische Hausapotheke

Die Angewandte Kinesiologie bietet eine Fülle von mentalen, emotionalen und körperlichen Methoden, die auch für Laien geeignet sind.

Ziel des Kurses ist das Erlernen einfacher, aber wirkungsvoller Techniken, die Sie für sich und Ihre Familie für die kleinen Nottfälle des Lebens nutzen können.

Es gibt viele Anwendungsmöglichkeiten: Lernprobleme, Ausgleich bei aktuellem und vergangenen Stress oder zur Vorbereitung auf schwierige Situationen wie Gespräche oder Prüfungen usw. Besonders hilfreich sind die Übungen auch, wenn sie sofort nach kleineren oder größeren Unfällen eingesetzt werden, um die Selbstheilungskräfte anzuregen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Wasser und Trinkbecher

10611

Mo, 26.03.12, 20:00 - 22:00 Uhr

Wolfgang Fendt, Begleitender Kinesiologe DGAK
vhs, Burgstr. 21 / EUR 18,00 / 10 - 12 Teiln.

Beachten Sie auch die Kinesiologie-Angebote auf Seite 48

Fit für den Beruf

Stress und Bewegungsmangel kennzeichnen unseren beruflichen Alltag.

In diesem Kurs lernen wir kinesiologische Techniken, die helfen, den angestauten Stress zu bewältigen. Elemente aus dem Qigong unterstützen uns körperlichen Ausgleich zu finden, indem der Energiefluss durch Selbstmassagen und leichte Übungen reguliert wird.

Bitte Wasser und Trinkbecher mitbringen.

30133

8x ab Di, 17.04.12, 18:00 - 19:30 Uhr

Wolfgang Fendt, Begleitender Kinesiologe und Qigong-Lehrer

vhs, Burgstr. 21 / EUR 78,00 / 10 - 12 Teiln.

Nordic Walking

Gesunder Rücken mit Nordic Walking

Eine Einführung in die Nordic Walking-Technik für Teilnehmer ohne Kenntnisse.

Nordic Walking-Bewegungsphasen wechseln ab mit gezielten Bewegungsübungen zur Kräftigung und Förderung der Beweglichkeit des Rückens und der Rumpfmuskulatur. Besonders auch für Senioren geeignet. Bitte mitbringen: Feste Turn- oder Walkingschuhe, wenn vorhanden Nordic Walking-Stöcke. NW-Stöcke können auch kostenfrei bei der Kursleiterin entliehen werden.

30243 Vormittagskurs

8x ab Mo, 07.05.12, 9:00 - 10:30 Uhr

Manuela Oswald, Nordic Walking-Instructor
Treffpunkt: Vor dem Gasthof "Almhütte", Maximilianshöhe/ EUR 48,00 / 6 - 12 Teiln.

30244 Nachmittagskurs

8x ab Mo, 07.05.12, 17:00 - 18:30 Uhr

Manuela Oswald, Nordic Walking-Instructor
Treffpunkt: Vor dem Gasthof "Almhütte", Maximilianshöhe/ EUR 48,00/ 6 - 12 Teiln.

Förderung von vhs-Gesundheitskursen durch Krankenkassen

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer, die vhs Garmisch-Partenkirchen bietet Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichert und entwickelt sie systematisch die Qualität des Angebots.

Gemäß § 20 SGB V sind die Gesetzlichen Krankenkassen seit dem Jahr 2000 verpflichtet, die Primärprävention als gesetzliche Aufgabe wahrzunehmen. Dies geschieht u.a. dadurch, dass die Teilnahme individuell gefördert wird, bei Kursen, die bestimmten, von den Krankenkassen festgelegten Förderkriterien genügen. Diese können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden. Bei regelmäßiger Teilnahme wird dann im Einzelfall ein Großteil der Kursgebühr von der Krankenkasse erstattet.

Die vhs Garmisch-Partenkirchen hat ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern diese Förderung bisher sehr kundenfreundlich ermöglicht, durch Vorabklärung der Förderfähigkeit von Kursen in Absprache mit den Krankenkassen.

Seit 1.1.2011 wurden jedoch der Nachweis der Förderkriterien und damit die Absprache mit den Krankenkassen erheblich erschwert. Hinzu kommt, dass die einzelnen Kassen diese Nachweisprüfung unterschiedlich handhaben. Den damit verbundenen Verwaltungsaufwand kann die vhs Garmisch-Partenkirchen nicht mehr leisten. Sie erhalten deshalb bei Kursen, die für eine Krankenkassenförderung in Frage kommt, eine Bestätigung über die Teilnahme (mindestens 80%) mit Angabe der Kursleitungsqualifikation. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir dann direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären.

Wir hoffen auf Ihr Verständnis.

Ihre vhs Garmisch-Partenkirchen

Wir bieten – ehrenamtliche – Hilfe und Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen und unterstützen Angehörige und Freunde.



Sie erreichen uns unter der Nummer 0175/5 67 46 46

**Sterben heißt ...
... leben bis
zuletzt**

HOSPIZVEREIN WERDENFELS E.V.

Dompfaffstraße 1
82467 Garmisch-Partenkirchen
www.hospizverein-werdenfels.de



Zur Person: Nicola Förg

geb. in Kempten, wohnhaft Prem im Pfaffenwinkel. Kriminalautorin, Journalistin Mittlerweile 12 Kriminalromane: Kult-Kommissar Weinzirl ermittelt im Pfaffenwinkel bereits im achten Fall. Nicola Förgs zweite Krimiserie schickt das Kommissarinnen-Duo Irmi Mangold und Kathi Reindl bereits zum vierten Mal an alpine Tatorte. Die Bestseller-Autorin bewegt sich dort auch als Reise-, Berg-, Ski- und Pferdejournalistin.

Mörderische Garmisch-Partenkirchen Premiere

Mordsviecher

Lesung von und mit Nicola Förg in tierischer Umgebung und mit einem kriminell guten Imbiss

Ein Toter auf einem hermetisch abgeriegelten Hof - umgeben von potenziellen Mördern: Schlangen, Spinnen, Skorpionen, der wundersamen Coloradokröte ...

Der Tote, der tatsächlich durch das Gift einer Mamba starb, war der erfolgreiche Unternehmer Kilian Stowasser, der hochwertige Damenprodukte herstellte und dabei nur Material von artgerecht gehaltenen Gänsen verwendete.

Doch hinter der politisch korrekten Fassade lauern Abgründe. Kommissarin Irmi Mangold stößt auf jede Menge Mordverdächtiger, darunter eine engagierte Journalistin, unliebsame Konkurrenten, "g'spinnerte" Pferdefrauen und militante Tierschützer.

Kam Stowassers Frau seinerzeit wirklich durch einen Unfall ums Leben?! Und kann man eine schwarze Mamba eigentlich des Mordes anklagen?

Ein Buch, das "Animal Hoarding" ins Zentrum stellt, jenes krankhafte Tiersammeln, das viel Leid über die Tiere bringt.

Freitag, 20.04.12, 19:00 Uhr

Garmisch-Partenkirchen - Tierheim, Schmalensee 2

Eintritt: EUR 8,00

Karten im Vorverkauf erhältlich im Tierheim und bei der Buchhandlung Gräfe & Unzer

**Eine Veranstaltung in Kooperation
vhs, Tierheim & Buchhandlung Gräfe & Unzer**

und in Oberammergau:

"Mordstage" im Böld

Mörderischer Frühschoppen mit kriminell guten Weißwürsch'

Nicola Förg liest aus Ihrem neuestem Krimi Mordsviecher.

Sonntag, 06.05.12

11:00 Uhr

EUR 8,00 inkl Weißwürsch und Brezn

Karten im Vorverkauf bei der Buchhandlung Schwarz und im Hotel Böld

Mörderische Schreibwerkstatt von und mit Nicola Förg

Gemeinsam mit der Autorin erarbeiten jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer seine persönliche spannende Kurzgeschichte und finden auch Wege aus dem Dickicht der Details.

Sa, 19.05. bis Fr, 23.05.12

Konkrete Termine und Daten siehe Seite 97

Veranstaltungsort:

Oberammergau - Hotel Böld, König-Ludwig-Str.

*Veranstaltungen in Kooperation von
vhs & Hotel Böld & Buchhandlung Schwarz*



Leben ist Bewegung.

endogap
Klinik für Gelenkersatz seit 1969
im Klinikum Garmisch-Partenkirchen

Bringen Sie wieder Bewegung in Ihr Leben:

mit endogap, einer Spezial-Klinik für dauerhaften Gelenkersatz.

Über 40 Jahre Erfahrung und mehr als 40.000 endoprothetische Operationen machen uns zu gefragten Experten in Deutschland. Unser Qualitätsversprechen: In der endogap Klinik Garmisch-Partenkirchen sind nicht nur die medizinischen Leistungen auf dem neuesten technischen Stand, sondern auch die verwendeten prothetischen Materialien – damit Sie Ihre neue Bewegungsfreiheit unbeschwert genießen können. Lernen Sie uns bei einem Beratungsgespräch kennen oder besuchen Sie uns im Internet: www.endogap.de

endogap

Klinik für Gelenkersatz

im Klinikum Garmisch-Partenkirchen
Auenstraße 6

82467 Garmisch-Partenkirchen

Tel.: (08821) 77-1245

Fax: (08821) 77-1297

service@endogap.de