

Gesundheit



Gesellschaft



Kultur



Beruf



Gesundheit



Sprachen



vhs club INTERNATIONAL

Gesundheit & Ernährung



Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

Arthur Schopenhauer

Der Programmbereich Gesundheit der vhs Erlangen bietet ein breites Angebot für alle, auch für diejenigen, die schon immer etwas für sich tun wollten, aber noch nicht den richtigen Weg oder die Zeit gefunden haben. Lassen Sie sich von den vielfältigen Entspannungs-, Bewegungs- und Kochangeboten inspirieren. Probieren Sie sich aus und finden Sie das, was Ihnen Spaß macht.

Erleben Sie Gesundheit an der vhs Erlangen.

Aktives Mitmachen – in Vorträgen, Workshops und Kursen steht im Vordergrund. Erfahren Sie, wie Sie mehr Gesundheit in Ihren Alltag bringen.

Krankenkassenförderung nach §20 SGB V:

Achten Sie im Programm auf den Hinweis „Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert“. Wenn Sie regelmäßig am Kurs teilgenommen haben (mindestens 80 Prozent) besteht die Möglichkeit, dass Sie einen Zuschuss Ihrer Krankenkasse erhalten. Hierfür stellen wir Ihnen nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung aus.

Anja Keyser

Programmbereichsleitung

Gesundheit & Ernährung

Telefon (0 91 31) 86 27 71

anja.keyser@stadt.erlangen.de





Semester-
thema
Mobilität

Marisa Leininger | 23S506502

Mobilität fängt im eigenen Körper an. Erlaube dir Bewegung (Workshop)

Freitag, 17. März 2023

Dr. Heiko Gaßner | 23S501000

Gesund und mobil durch Wearables? Digitale Technologien in der Neurologie (Vortrag)

Mittwoch, 22. März 2023

Petra Beger | 23S510022

Mobil bleiben: Lunch to go

Dienstag, 25. April 2023

Petra Haferkamp | 23S503010

Einfach.Selbst.Leben. entspannt und mobil bleiben in aufregenden Zeiten (Vortrag)

Donnerstag, 4. Mai 2023

Regina Balda | 23S510236

Vegane Proteine für ein bewegtes Leben

Montag, 15. Mai 2023

Martina Owolaju | 23S510210

Mobile Esskultur: Vegetarische und vegane Foodtruck-Favoriten

Freitag, 30. Juni 2023

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf | 23S501020

Jedes Wort wirkt – selbstbewusst und mit Freude den eigenen Weg gehen (Vortrag)

Montag, 12. Juni 2023

Weitere spannende Vorträge, Kurse und Workshops zum Semesterthema finden Sie auf unserer Website.

Illustration: Paul Paetzel



Gesundheitswissen

Medizinische Einzelthemen

*Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl in unseren Vorträgen ist begrenzt, eine Anmeldung ist somit erforderlich. Falls Sie verhindert sind, bitten wir um Abmeldung.*

■ 23S501000

Heiko Gaßner

Gesund und mobil durch Wearables? Digitale Technologien in der Neurologie (Vortrag)

Tragbare Sensoren wie in Schrittzählern, Smart Watches oder Smartphones gehören inzwischen zu unserem Alltag. Aber können diese Sensoren tatsächlich dazu beitragen, dass wir gesünder leben und mobil bleiben? In diesem Vortrag lernen Sie digitale Technologien im Kontext der Neurologie kennen und erfahren, wie und unter welchen Voraussetzungen sie für medizinische Zwecke eingesetzt werden.

Mittwoch, 22. März 2023

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

■ 23S501010

Simone Balatinac

Schmerz verstehen – ein Ansatz zur Selbsthilfe (Vortrag)

Sie leiden unter Schmerzen oder möchten wissen, was dahinter steckt? An diesem Abend lernen Sie die Facetten des Schmerzes kennen. Zu Beginn erklärt Simone Balatinac - Fachärztin, Schmerztherapeutin, Coach und Anästhesistin - wie Schmerz entsteht. Sie erfahren spannende Hintergründe über die Schmerzleitung, die Schmerzmatrix und blicken hinter das Biopsychosoziale-Modell. Im zweiten Teil des Vortrags geht die multimodale Schmerztherapeutin auf Therapiemaßnahmen ein und stellt Selbsthilfeübungen vor.

Montag, 27. März 2023

18.30–20.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

■ 23S501012

AG Gendermedizin

Gendermedizin (Vortrag)

Dass jeder menschliche Körper anders ist, ist schon seit langer Zeit bekannt. Doch trotzdem werden fast alle medizinischen Tierversuche nur an männlichen Tieren durchgeführt. Trotzdem ist der in der Medizin als "Standardmensch" angenommene Körper 70 kg schwer und männlich. Und trotzdem kam es 1961 dazu, dass ein Schmerzmittel für alle Menschen inklusive Schwangeren zugelassen wurde, das schwere Folgen für die ungeborenen Kinder hatte, weil es vorher nicht ausreichend getestet wurde. Wie sieht es in der Medizin heute aus? Was haben wir daraus gelernt und was müssen wir immer noch lernen? Wir laden Sie zum gemeinsamen Diskutieren über Geschlechterkonzepte, geschlechtliche Unterschiede in häufigen Krankheitsbildern und den „gender health gap“ ein.

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen

Donnerstag, 20. April 2023

18.30–20:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

■ 23S501014

Sophia Antoniadis

Eine Erkrankung mit vielen Gesichtern: Endometriose (Vortrag)

Blähbauch, starke Schmerzen auch außerhalb der Unterleibsregion, unerfüllter Kinderwunsch: Obwohl sie zu den häufigsten gutartigen Unterleibserkrankungen bei Frauen im gebärfähigen Alter gehört, ist Endometriose eher unbekannt. Die Spezialistin Dr. Sophia Antoniadis des Endometriosezentrums an der Frauenklinik des Uniklinikums Erlangen entschlüsselt die Erkrankung „Endometriose“. Sie stellt die Symptome, die Diagnostik und die gängigen Behandlungsmethoden vor. Dieser Vortrag möchte aufklären, denn Betroffene müssen die Beschwerden nicht jahrelang stillschweigend hinnehmen.

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen

Montag, 20. März 2023

18.30–20.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.



Eintritt frei
Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

■ **23S501016**

Rena Föhr

Know Your Flow (Lesung und Gespräch)

Mit dem Zyklus verbinden viele Frauen und Menstruierende Stress. Schon in der Pubertät ärgerten wir uns mit Verhütungsexperimenten, Stimmungsschwankungen und Periodenschmerzen herum und auch im Erwachsenenalter sind wir davor nicht unbedingt gefeit. Doch wenn wir mit Mythen aufräumen und unseren Zyklus kennenlernen, kann er vom Störfaktor zum Kompass werden. Wie das geht, zeigt Autorin und Sexualberaterin Rena Föhr in ihrem Buch „Know Your Flow - Unseren Zyklus verstehen für ein gutes Körpergefühl und besseren Sex.“ Voller Anekdoten, Reflexionen und hilfreicher Tipps.

Ein Abend so überraschend wie die erste Periode - auf die angenehmste Art.

Moderation: Carina Harbeuther

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen



23S310005
Miriam Stein
Die gereizte Frau
Was unsere Gesellschaft mit meinen Wechseljahren zu tun hat
(Lesung und Gespräch)
Mittwoch, 8. März, 19 Uhr
(Internationaler Frauentag)
vhs, Friedrichstr. 19,
Historischer Saal

Donnerstag, 25. Mai 2023

19.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Für diese Lesung ist eine Anmeldung erforderlich.

■ **23S501020**

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

Jedes Wort wirkt - selbstbewusst und mit Freude den eigenen Weg gehen (Vortrag)

Die Sprache spielt in unserer Kommunikation eine wichtige Rolle. Sie dient dabei in erster Linie dem Austausch von Fakten. Außerdem sagt die Art, wie wir miteinander sprechen, etwas über unsere Einstellung und Beziehungen zueinander aus - und über die Art, wie wir mit uns selbst umgehen.

Dieser Vortragsabend eröffnet Ihnen einen neuen Blickwinkel auf die Sprache und ihre Wirkung. Bereits kleine Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise haben eine positive Wirkung und eröffnen neue Möglichkeiten. Konkrete sprachliche Tipps machen Lust, die Kraft der Sprache zu entdecken und im Leben selbstbewusst und mit Freude nach vorne zu gehen. Die Grundlage des Abends ist das LINGVA ETERNA Sprach- und Kommunikationskonzept. Lassen Sie sich überraschen!

Mittwoch, 28. Juni 2023

19.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

Natürliche Heilweisen und Verfahren

Hinweis: Bei den folgenden vorgestellten Methoden handelt es sich überwiegend um Verfahren der Komplementärmedizin, die wissenschaftlich zum Teil noch nicht anerkannt oder umstritten sind. Sie sind nicht als Ersatz für eine ärztliche Therapie gedacht, sondern nur zur Unterstützung des Heilungsprozesses oder der Gesundheitsvorsorge. Wenden Sie sich bei gesundheitlichen Fragen immer auch an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.



■ 23S502000

Katrin Huber

PMS Adé - das prämenstruelle Syndrom natürlich regulieren

Stimmungsschwankungen, Pickel, Heißhunger, Brustspannen & Co. sind keine Seltenheit vor der Menstruation. Schulmedizinisch werden diese Beschwerden als das prämenstruelle Syndrom (PMS) bezeichnet und circa jede zweite Frau im gebärfähigen Alter ist davon betroffen. Doch müssen wir uns wirklich damit abfinden? In dieser interaktiven Workshopreihe betrachten wir gemeinsam den weiblichen Zyklus in neuem Licht. Die Rolle der Ernährung sowie der richtige Einsatz von Frauenkräutern und das Thema Selbstakzeptanz spielen dabei eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, PMS auf natürliche Art und Weise zu regulieren. Nach zwei theoretischen Einheiten sind Sie beim dritten Termin in der Natur unterwegs und lernen Frauenkräuter hautnah kennen, der letzte Termin schließt die Reihe mit praktischen Übungen im Bewegungsraum ab. Nach dem Workshop sind Sie als Teilnehmerin in der Lage, auf Ihre Körpersignale zu achten und zielführend auf PMS zu reagieren - damit einem ausgeglichenen, leichten und selbstbestimmten Leben nichts im Wege steht.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen

Samstag, 15.30–17.00 Uhr

Beginn: Samstag, 29. April 2023

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Nachmittage, 46,- €

■ 23S502010

Karin Kempf

Das Zusammenspiel von Darm und Psyche (Workshop)

Haben Sie Verdauungsprobleme? Fühlen Sie sich gereizt und haben schlechte Laune? Sind Sie oft müde? Dann gibt es womöglich eine Kommunikationsstörung zwischen Ihrem Kopf und Ihrem Bauch. Denn Ihr Darm weiß viel mehr, als Sie denken. Hätten Sie gedacht, dass sogar neurodegenerative Erkrankungen wie z.B. Alzheimer-Demenz ihre Ursache im Darm haben können? Ein "gesunder Bauch" dagegen garantiert, dass der Kopf nicht durch irritierende und störende Fehlinformationen negativ beeinflusst wird. Im Workshop erfahren Sie spannende Zusammenhänge zwischen Kopf und Bauch, Sie erhalten wertvolle Tipps für Ihre Darmgesundheit und Ihr "gutes Bauchgefühl" und Sie erlernen eine Bauch-Selbstmassage. Für ein Skript sind 3 € bei der Kursleiterin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Samstag, 11. März 2023

14.00–17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,- €

vhs Volkshochschule
Erlangen

Petra Haferkamp | 23S503010
Einfach.Selbst.Leben.
entspannt und mobil bleiben
in aufregenden Zeiten (Vortrag)
Donnerstag, 4. Mai 2023



Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie

Psychische Belastungen nehmen immer mehr zu, deshalb bezieht die Gesundheitsbildung an Volkshochschulen die Stärkung psychischer Gesundheit mit ein. Psychohygiene im Alltag, Konfliktfähigkeit, Einfühlungsvermögen, Orientierung in Sinnkrisen, emotionale Intelligenz und soziale Kompetenz sowie die bewusste Wahrnehmung von Stresssignalen und deren Bewältigung sind Inhalte eines vielseitigen und differenzierten, präventiven Angebots für Ihre psychische Gesundheit.

Falls Sie derzeit eine Psychotherapie durchführen, sprechen Sie sich bitte vor der Anmeldung zu einem der angebotenen Seminare mit Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten ab, denn Sie sollten psychisch normal belastbar sein.

*Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl in unseren Vorträgen ist begrenzt, eine Anmeldung ist somit erforderlich. Falls Sie verhindert sind, bitten wir um Abmeldung.*

■ 23S503000

Helmut Weinig

Stärkung des Inneren Fundamentes (Vortrag)

In stürmischen Zeiten ist es von großer Bedeutung, aus einem stabilen inneren Fundament sein Leben zu leben. Ein stabiles inneres Fundament schützt uns vor lähmenden Ängsten und den Gefühlen von Ohnmacht und Hilflosigkeit. Es schenkt uns Kraft, Vertrauen und Zuversicht.

Dieser Vortrag versucht, dieses Fundament zu erklären, zu hinterfragen und zeigt, wie Sie es stärken können, um gut durchs Leben zu gehen.

Donnerstag, 9. März 2023

19.00–21.15 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

■ 23S503002

Wolfgang Winkel

Der Körper lügt nicht - eine faszinierende Reise durch unser Seelenleben (Vortrag)

Er geht mit uns durch dick und dünn. Er enthält unsere Gefühle, Erfahrungen, Sehnsüchte, unser ganzes Wissen bis tief hinein in unbewusste Schichten. Und dennoch wird unser Körper gering geschätzt und kommt in der klassischen Psychotherapie bis heute zu kurz. Begeben wir uns auf eine spannende Reise in sein Innenleben mit faszinierenden und ungewöhnlichen Perspektiven. Von dieser Spurensuche handelt dieser anschauliche Vortrag.

Montag, 17. April 2023

19.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

■ 23S503004

Laura Pfeifer-Merg

Depression - mehr als nur Traurigkeit (Vortrag)

Fast jede*r fünfte Deutsche erkrankt im Laufe ihres/seines Lebens an einer Depression und jährlich sterben mehr Menschen durch Suizid als zusammengekommen im Verkehr, durch Drogen und durch AIDS - es ist Zeit, offen darüber zu reden und mit bestehenden Vorurteilen aufzuräumen. Depression hat viele Gesichter, kann jeden treffen UND ist behandelbar. Wie zeigt sich eine Depression? Nimmt die Zahl der Erkrankten zu? Haben alle durch Suizid gestorbenen Menschen an Depression gelitten? Was kann ich tun, um mir selbst/einer anderen Person zu helfen? Neben Antworten auf diese Fragen, sollen Ursachen, Symptome der Depression und deren Behandlung den Mittelpunkt dieses Vortrags bilden und ausreichend Zeit zur Verfügung stehen, um Ihre Fragen und Anregungen zu diskutieren. Für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Mittwoch, 19. April 2023

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.





■ **23S503006**

Helmut Weinig

Lebensstress - was kann ich tun? (Vortrag)

Wir leben in unruhigen Zeiten und viele Menschen reagieren mit innerem Stress. Dieser Stress lässt uns oft unliebsame Gefühle wahrnehmen und vielleicht reagiert schon der Körper mit Symptomen. Wie entsteht eigentlich dieser innere Stress? Was ist Stress überhaupt? Warum raubt uns dieser innere Stress Energie und Lebensfreude?

Dieser Vortrag will Antworten geben, was es braucht, um inneren Stress zu überwinden und zeigt auf, wie Sie wieder mehr Kraft und Gelassenheit in sich finden.

Donnerstag, 20. April 2023

19.00–21.15 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

■ **23S503008**

Wolfgang Winkel

Perspektivwechsel: Carl Gustav Jung - Ein "Archetyp" (Vortrag)

Das Menschenbild von C. G. Jung (1875 - 1961) hat die Psychologie wesentlich mitgeprägt. Noch heute ist seine Faszination ungebrochen. Nicht umsonst haben seine Konzepte in den letzten Jahren einen großen Aufschwung erfahren. So gehen die Konzepte der „Selbsterfahrung“ und „Selbstverwirklichung“ auf sein Modell der „Individuation“ zurück. Sein umstrittenes Frauenbild fordert ebenso wie seine „Archetypenlehre“ immer wieder zur Diskussion heraus.

Montag, 24. April 2023

19.30–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

■ **23S503010**

Petra Haferkamp

**Einfach.Selbst.Leben.
Entspannt und mobil bleiben
in aufregenden Zeiten (Vortrag)**

Dem Einen schlägt es auf den Magen, der Anderen schnürt es die Luft ab. Unser Körper zeigt uns unseren Stress sehr eindrücklich.

Der direkte Zusammenhang zwischen unserem psychischen und körperlichen Befinden bietet uns die Möglichkeit mit unserem Stress bewusst umzugehen. Denn dieser ist ganz individuell, sowohl in dem was stresst, als auch in den Auswirkungen. Im Vortrag werden einfache Methoden vorgestellt, die leicht im Alltag umsetzbar sind. Er zeigt unterschiedliche Ansätze aus Psychologie, Sport und Medizin auf, damit jede*r eine Anregung finden kann. Denn nur wir selbst können den Weg finden, der zu uns passt.

Donnerstag, 4. Mai 2023

18.30–20.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

■ **23S503012**

Helmut Weinig

Mehr Ruhe und Gelassenheit in schwierigen Zeiten (Vortrag)

Individuelle und kollektive Lebensereignisse können den Zustand von innerer Ruhe und Gelassenheit rauben. Ängste bzw. Unruhe machen sich breit und Lösungen werden meist im Außen gesucht. Dieser Vortrag will den Blick auf die inneren Lösungen richten. Was raubt mir eigentlich meinen inneren Frieden? Haben meine Ängste vielleicht auch eine Botschaft für mich? Wie kann ich angstfreier und gelassener in schwierigen Lebenssituationen werden? Welche Bedingungen braucht es im Innen, um mehr Ausgeglichenheit und Frieden zu spüren? Wen diese Fragen interessieren und wer nach Antworten sucht, ist herzlich zu diesem Vortrag eingeladen.

Montag, 15. Mai 2023

19.00–21.15 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.



■ **23S503014**

Helmut Weinig

**Lebenskrisen als Wachstumschancen
(Vortrag)**

Sind Lebenskrisen auch für etwas gut? Können wir an ihnen wachsen? Wollen sie etwas in uns hervorbringen, was uns lebendiger und kraftvoller fühlen lässt? In der Lebenskrise ist dies kaum vorstellbar, denn diese erschüttern zutiefst. Herr Weinig möchte in diesem Vortrag einen Blick hinter die Gefühle von Trauer, Hilflosigkeit und Angst werfen. Er zeigt auf, warum wir reagieren, wie wir reagieren und was wir daraus lernen können.

Donnerstag, 15. Juni 2023

19.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

■ **23S503016**

Helmut Weinig

**Unser Leben im Spiegel unseres
Bewusstseins (Vortrag)**

Wir können Erfahrungen machen, die uns nicht gefallen. Das kann sich in Gefühlen zeigen, welche uns belasten. Dies kann in allen Lebensfeldern zum Ausdruck kommen (z.B. Familie, Beziehung, Arbeit, Gesundheit oder Finanzen). Viele Menschen fühlen sich dabei als Opfer dieser Lebensumstände und wissen oft nichts vom eigenen Anteil an diesen Erfahrungen. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass unser Leben ein großartiger Spiegel für uns sein kann. Dieser Vortrag will den Fokus auf die Möglichkeit lenken, inwieweit unser Bewusstsein (Denken, Fühlen, Haltung etc.) Erfahrungen erst ermöglicht. Zudem zeigt Herr Weinig,

wie Sie die Spiegel-Thematik für mehr innere Freiheit und mehr inneren Frieden nutzen können.

Donnerstag, 27. Juli 2023

19.00–21.15 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

**Resilienz, Achtsamkeit und
Selbstbehauptung**

■ **23S503100**

Claudia Schlichting

**Achtsame Auszeit(en) für mich als Mutter
oder Vater**

Aufatmen, für einige Momente zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen für den stressigen Elternalltag. An den vier Abenden können Sie verschiedene praktische Achtsamkeitsübungen und -meditationen, sowohl in Ruhe (sitzend, liegend oder stehend) als auch in sanfter Bewegung, ausprobieren. Die Übungen basieren auf den Kurskonzepten MCP (Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern) und MBSR (Stressreduktion durch Achtsamkeit). Sie bekommen Impulse für Möglichkeiten, diese Übungen in Ihrem Alltag anzuwenden und es ist Gelegenheit zum Austausch über die Erfahrungen, die Sie damit machen. Der Kurs ist für alle Eltern geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke

Montag, 19.30–21.00 Uhr

Beginn: Montag, 6. März 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 56,- €



Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf |
23S501020

**Jedes Wort wirkt – selbstbewusst
und mit Freude den eigenen Weg gehen**
(Vortrag)

Montag, 12. Juni 2023





■ **23S503104**

Claudia Schlichting

Achtsame Mittagspause

In der Mitte des Tages: Aufatmen und zur Ruhe kommen.

Angeleitet wird eine abwechslungsreiche Mischung aus sanften Übungen in Bewegung und Achtsamkeitsmeditationen, die im Sitzen, Liegen oder Stehen durchgeführt werden können. Die Übungen basieren auf dem Kurskonzept MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Sie unterstützen das körperliche und geistige Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Dienstag, 12.30–13.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Mittage, 34,50 €

■ **23S503106**

Claudia Schlichting

Achtsame Mittagspause

Text siehe Kurs-Nr. 23S503104

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Dienstag, 12.30–13.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 16. Mai 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Mittage, 34,50 €

■ **23S503108**

Antje Terloth

Achtsamkeit: Freude, Ausgeglichenheit und Erfolg

Achtsamkeit ist eine Lebenspraxis, die Ihr Wohlbefinden spürbar verbessert, den Umgang mit Stress und Belastungen erleichtert sowie Ihre sozialen Fähigkeiten stärkt. Durch praktizierte Achtsamkeit gewinnen Sie ein neues Lebensgefühl, mehr emotionale Intelligenz und erwerben Kompetenzen, um in unserer zunehmend digitalen Lebens- und Arbeitswelt ausgeglichen und erfolgreich zu sein!

Achtsamkeit ist Meditationspraxis und Lebensweise. Meditation können Sie als ein effektives Werkzeug zur Schulung eines stabilen und stillen Geistes verstehen. In diesem Kurs lernen Sie das Achtsamkeitskonzept kennen, bauen sich schrittweise eine eigene alltags-

taugliche Meditationspraxis auf und lernen achtsamkeitsbasierte Strategien für Ihr berufliches und persönliches Leben anzuwenden. Auch wenn Sie bereits erste Vorerfahrungen besitzen, sind Sie herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen

Dienstag, 20.00–21.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 21. März 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 114,- €

■ **23S503109**

Katrin Pierer von Esch

Resilienz- und Gesundheitstraining in der Natur

Resilienz kann man lernen!

Für alle mit Stressbelastungen, die lernen wollen, mithilfe der Natur ihre physische und psychische Widerstandskraft zu verbessern. Resilienz sensibilisiert uns für einen gelassenen Umgang mit Stress, beugt stressbedingten körperlichen Beschwerden sowie Burn-out vor und wappnet uns gegen kleine und große Krisen. Im Naturraum arbeiten Sie mit den Resilienzurzeln wie z.B. Optimismus, Akzeptanz und Achtsamkeit mithilfe von Naturmaterialien. Leichte Atemübungen und Tipps zur Selbsthilfe in Stresssituation runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, evtl. Getränk

Treffpunkt: Parkplatz des Trimm-dich-Pfad Erlangen, Spardorferstraße /Lange Zeile, 91054 Erlangen

Freitag, 10.00–11.30 Uhr

Beginn: Freitag, 5. Mai 2023

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

4 Vormittage, 38,- €

■ **23S503110**

Dr. Jan Buckow-Segain

Anleitung zum Glücklichein (Workshop)

Sie wünschen sich mehr Glück in Ihrem Leben? Doch was ist Glück überhaupt und wie kann man es steigern?

In diesem Workshop wird anhand eines Modells der Psyche erklärt, wie die Entstehung von Gefühlen funktioniert und wie wir unser Gefühlsleben beeinflussen können.



Dass das wirklich funktioniert, können die Teilnehmer*innen in Übungen selbst erleben und dadurch ihre Selbstwirksamkeit erfahren. Sie erarbeiten individuelle Pläne, wie sie ihr Glücksniveau nachhaltig steigern können. Sie sollten den Willen mitbringen, sich mit ihrer Persönlichkeit auseinanderzusetzen. Der Austausch mit anderen Seminarteilnehmer*innen ist wesentlicher Bestandteil des Workshops.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Samstag, 11. März 2023

9.30–17.00 Uhr

Sonntag, 12. März 2023

9.30–15.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 77,- €

■ 23S503112

Andreas Dalberg

Heilsames Schreiben (Workshop)

Schreiben kann heilsam sein. Die positiven Effekte für Gesundheit und Wohlbefinden sind durch viele wissenschaftliche Studien belegt. Schreibend lassen sich neue Perspektiven und Handlungsoptionen gewinnen, hinderliche Denkmuster überwinden. Gefühle können sich klären, belastende Erlebnisse werden verarbeitet. Kurzum: Dem Schreiben wohnt Heilkraft inne. Im Seminar entdecken Sie diese heilsame Kraft des Schreibens, die sich schon durch einfachste Übungen entfaltet. Ihre Texte müssen keine Vorgaben erfüllen und dürfen intuitiv entstehen. Das Schreiben im Kurs ist kreativ, achtsam, selbsterforschend - und macht auch Freude.

Bitte mitbringen: Stift, Papier

Samstag, 25. März 2023

9.00–15.00 Uhr

Sonntag, 26. März 2023

9.00–15.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 84,- €

■ 23S503115

Andreas Dalberg

Achtsames Schreiben (Workshop)

Kreative Auszeit: Schreibend nehmen Sie an diesem Wochenende die Haltung der Achtsamkeit ein und üben sich darin, sich selbst und die Welt mit wachen

Augen, offenem Herzen zu sehen. Mit jedem Schreibimpuls lassen Sie sich tiefer ein auf den Augenblick, auf das, was gerade jetzt ist - und vernehmen auch die leisen Töne des Seins, das sich unentwegt auf vielfältigste Weise zuspricht. Das sensibilisiert Ihre Wahrnehmung, führt zu mehr Klarheit im Leben und fördert Ihr Wohlbefinden. Eine besondere Erfahrung, ermöglicht durch Schreib- und Achtsamkeitsübungen, die wunderbar einfach sind.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Stift, Papier

Samstag, 6. Mai 2023

9.00–15.00 Uhr

Sonntag, 7. Mai 2023

9.00–15.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 84,- €

■ 23S503118

Elke Rosenzweig

Ausdruckskraft für die Stimme (Workshop)

Sie lernen, den ganzen Körper als Resonanzraum für die Stimme zu nutzen und erfahren, wie Sie Ihr Stimmpotenzial ausschöpfen können. Mit wirksamen Stimm-, Atem- und Körperwahrnehmungsübungen gelangen Sie in einen ausgewogenen Muskeltonus. Besondere Lockerungsübungen für Hals- und Nackenmuskulatur schaffen mehr Freiraum für den Kehlkopf und die Stimme. Kreative Ausdrucksübungen aktivieren die Atmung und Sie erleben, wie die Stimme klangvoll und authentisch wirkt. Die erlernten praktischen Übungen können Sie gut für Ihren Beruf und Alltag nutzen.

Weitere Seminarinhalte: Übungen zur Stimmertlassung und Stimmkräftigung, Artikulationsübungen, Vokal- und Konsonantenatmung, Zusammenhänge von Atmung, Haltung, Tonus und Stimme.

Bitte mitbringen: Decke, Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien, einen Weinkorken

Freitag, 19. Mai 2023

17.30–20.30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

23,- €

■ 23S503120

Katrin Pierer von Esch

Gemeinsam stark durch die Natur I und II (Workshop)

Für alle, die sich mehr Zeit für sich nehmen möchten. Dieser Workshop ist ein Achtsamkeitstraining, welches bei depressiver Verstimmung, Erschöpfungs- und stressbedingten Erkrankungen positiv unterstützen kann.

Gemeinsam arbeiten wir mit Übungen für Ihre Selbstfürsorge, mit positiven Naturerlebnissen, Achtsamkeitsübungen mit allen Sinnen, Atemübungen und einfachen Meditationen im Naturraum. Blutdruck und Stresshormone werden gesenkt, Farben und Geräusche der Natur wirken sich positiv auf Ihr Wohlbefinden aus und die Terpene des Waldes steigern die Aktivität unseres Immunsystems.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Trinkflasche, Zeckenschutz, Sitzkissen falls vorhanden.

Treffpunkt: Parkplatz Trimm Dich Pfad, Handtuchwiese, Spardorferstraße/Lange Zeile.

Samstag, 1. Juli 2023

10.30–12.30 Uhr

Samstag, 15. Juli 2023

10.30–12.30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

2 Tage, 28,- €

Entspannung

Entspannungswissen

*Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl in unseren Vorträgen ist begrenzt, eine Anmeldung ist somit erforderlich. Falls Sie verhindert sind, bitten wir um Abmeldung.*

■ 23S503500

Peter Beck

Positive Auswirkungen meditativer Naturerfahrung (Vortrag)

Ihr Körper ist ein direkter Teil der Natur unseres Planeten. Alleine aus diesem Grund ist der regelmäßige Aufenthalt in einer möglichst sauberen und natürlichen Umgebung von großem Vorteil für Ihr Wohlbefinden. Auch unsere Psyche profitiert von einem ausreichenden Kontakt zu naturnahen Umgebungen - umso mehr, je ruhiger und meditativer Sie sich darauf einlassen. In diesem Vortrag werden mehrere Wege aufgezeigt, wie Sie Ihre meditative Verbindung zur Natur stärken - und welche Vorteile sich daraus ergeben können.

Mittwoch, 17. Mai 2023

19.00–20.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

vhs Volkshochschule
Erlangen



Katharina Kern | 23S507204

Lauftraining: Running Class Intermediate

Ab Dienstag, 21. März 2023

Verschiedene Techniken der Entspannung

■ 23S504000

Yesim Meutes

Innere Ruhe finden: Mit progressiver Muskelentspannung, Yoga und Meditation

Wer kennt das nicht? Am Abend sind wir zwar müde, können jedoch keine Entspannung finden. Die Kombination aus Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training, sanftem Yoga und Atemübungen helfen Ihnen, langfristig Ihre innere Mitte zu finden. Sie dürfen sich einfach hinlegen, zuhören, atmen und loslassen. In diesem Kurs haben Sie außerdem die Möglichkeit, Ihre alten Stress- und Denkmuster anzuschauen und loszulassen. Zudem erlernen Sie verschiedene Techniken, die Sie auch zuhause jederzeit anwenden können.

Dieser Kurs richtet sich besonders an Menschen mit physischer oder psychischer Beeinträchtigung. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, evtl. ein kleines Kissen

Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabe e.V. im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

Mittwoch, 17.30–19.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 8. März 2023

wabene, Henkestr. 53, G1-2

8 Abende, 61,30 €

■ 23S504001

Dr. Erwin Wendler

Entspannung und Stressbewältigung

Ob privat oder auf der Arbeit - überall gibt es Stress und wir sehnen uns nach Entspannung. Wir wollen im ersten Teil des Kurses die zwei wirkungsvollsten Methoden der Entspannung in den Grundzügen erlernen: das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung. Die Kombination beider Methoden ist sehr wirkungsvoll. Im zweiten Teil steht das Bearbeiten von Ihren Stressfällen im Mittelpunkt. Die Situation des Einzelnen wird besprochen und gemeinsam nach Lösungen gesucht. Im Rahmen der Stressfälle wird besonders die Kommunikation behandelt, da hier oft Stress entsteht. Da vieles bei Stress mit uns selbst zu tun hat, wollen wir auch in uns nachschauen, was wir da verändern können. Wir setzen uns z.B. mit Glaubenssätzen und Bewertungen auseinander.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, evt. kleines Kissen

2 Plätze sind für Interessierte der OBA (Offene Behindertenarbeit) reserviert. Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Lebenshilfe statt.

Mittwoch, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 19. April 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 84,- €

■ 23S504002

Erika Förster

Stressregulation (Workshop)

Sind Sie manchmal auf 180? Der Alltag und vermeintlich kleine Vorkommnisse bringen Sie "auf die Palme"? Der Puls erhöht sich, der Blutdruck ebenso. Inneres Unruhegefühl, Gereiztheit, Schlafstörungen und Verspannungen sind Anzeichen von Stress!

In diesem Workshop lernen Sie einfache Übungen, um das Stresslevel zu senken. Sie erfahren Hintergründe, wie sich Stress und Entspannung auf den Organismus auswirken und was Ihre eigenen Stressauslöser sind. Eine lange geführte Tiefenentspannung rundet den Workshop ab.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, evtl. Kissen, Getränk

Sonntag, 19. März 2023

17.00–20.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,- €

■ 23S504004

Petra Vetter

Stress abschütteln - ganz natürlich (Workshop)

Entspannungsübungen nach Dr. David Bercei (TRE®)

Der Alltag bringt häufig Verspannungen im Rücken, Schultergürtel, Nacken oder Kiefer mit sich.

Der Körper verfügt über einen Zugang, sich selbst davon zu entlasten, wenn er Zeit dazu bekommt. Zittern ist ein Selbstregulierungsmechanismus des Körpers, mit dem er sich nach großer Anstrengung oder Stress wieder in ein Gleichgewicht und in Entspannung bringt. Mit den Körperübungen werden Sie den Körper an seine Selbstregulation erinnern. Das Zittern und Vibrieren, das sich zeigt, lernen Sie zu dosieren und





auch an verspannte Körperstellen zu lenken.
Erfahren Sie, wie Ihr Körper für Sie sorgt.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme weite Kleidung,
Schreibutensilien

Samstag, 25. März 2023

10.00–12.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12,60 €

■ 23S504006

Petra Vetter

Augenentspannung - ganz natürlich (Workshop)

Entspannungsübungen nach Dr. David Berceci (TRE®)

Was und wohin sehen unsere Augen? Mal nah, mal fern, im Sonnenlicht, in der Dunkelheit - unsere Augen müssen sich ständig anpassen. Zudem fordert der Alltag vor allem das fokussierte Sehen in der Nähe. Das strengt unsere Augen an und fördert eine einseitige Belastung. In diesem Workshop lernen Sie Entspannungsübungen nach TRE® kennen, um Ihre Augen mit dem selbstregulierenden Zittern zu entspannen. Sie wenden sich Ihrem Augenbereich mit Blinzeln, Er tasten und sanften Massagen zu.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme weite Kleidung,
Schreibutensilien

Samstag, 25. März 2023

14.00–17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,- €

■ 23S504008

Petra Vetter

Schulter- und Nackenentspannung - ganz natürlich (Workshop)

Entspannungsübungen nach Dr. David Berceci (TRE®)

Schulter- und Nackenverspannungen können häufig durch einseitige Haltungen und hohe Belastungen in unserem Alltag entstehen. Viel Sitzen oder schweres Heben lässt unsere Muskeln fest und unbeweglich werden. Mit Körperwahrnehmung, den TRE®-Übungen und achtsamen Bewegungen begegnen Sie den Verspannungen behutsam und laden die Muskulatur zur Entspannung ein. Sie bekommen Impulse für die Integration in Ihren Alltag, damit dieser und Ihre Muskulatur geschmeidiger sein können.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme weite Kleidung,
Schreibutensilien

Samstag, 29. April 2023

9.00–12.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,- €

■ 23S504010

Petra Vetter

Kieferentspannung - ganz natürlich (Workshop)

Entspannungsübungen nach Dr. David Berceci (TRE®)

Gönnen Sie Ihrem Kiefer Entspannung. Vor allem, wenn er nachts durch Zähneknirschen Höchstleistung erbringt. Mit Bewegungen und Berührungen erforschen Sie die Muskulatur und die Bewegungsmöglichkeiten Ihres Gesichts. Der Kiefer als Gegenpol zum Becken schafft es auch, Ihren Körper an das selbstregulierende Zittern zu erinnern. Erfrischend und verjüngend wirkt dieser Workshop, wenn sich die Anspannungen im Gesicht lösen und Sie neue Kraft tanken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Korken oder
Kaugummi/Waschlappen, Schreibutensilien

Samstag, 29. April 2023

14.00–17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,- €

■ 23S504012

Alexandra Laura Marr

Zeit für Dich - Entspannung auf allen Ebenen (Workshop)

In diesem Workshop wollen wir unseren Körper und Geist entspannen. Mit Hilfe verschiedener Techniken und genug Zeit finden Sie zu nachhaltiger Tiefenentspannung. Leichte Dehnübungen lösen Verspannungen und Blockaden im Körper. Elemente aus dem Qi Gong und der progressiven Muskelrelaxation gehören ebenso zu den Inhalten wie das Üben verschiedener Atemtechniken. Abgerundet wird dieser Workshop mit einer ausgiebigen, geführten Meditation.

Samstag, 6. Mai 2023

15.00–18.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

19,- €

■ 23S504016

Erika Förster

Tiefenentspannung (Workshop)

Tiefenentspannung ist eine großartige Vorsorge gegen Stress, psychische Belastungen und körperliche Probleme. Tiefenentspannung ist der Gegenpol für ein aktives Leben, regenerierend für Körper und Psyche. Verschiedene, ausführliche Entspannungsmethoden helfen, Stress in Positives umzuwandeln, um entspannt und doch tatkräftig zu handeln und trotz vieler Anforderungen unbeschwert durchs Leben zu gehen. Ein perfekter Start in die Woche!

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, evtl. Kissen, Getränk

Sonntag, 18. Juni 2023

17.00–20.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,- €

■ 23S504020

Petra Vetter

Stress abschütteln - ganz natürlich (Workshop)

Entspannungsübungen nach Dr. David Bercei (TRE®)

Der Alltag bringt häufig Verspannungen im Rücken, Schultergürtel, Nacken oder Kiefer mit sich.

Der Körper verfügt über einen Zugang, sich selbst davon zu entlasten, wenn er Zeit dazu bekommt. Zittern ist ein Selbstregulierungsmechanismus des Körpers, mit dem er sich nach großer Anstrengung oder Stress wieder in ein Gleichgewicht und in Entspannung bringt. Mit den Körperübungen werden Sie den Körper an seine Selbstregulation erinnern. Das Zittern und Vibrieren, das sich zeigt, lernen Sie zu dosieren und auch an verspannte Körperstellen zu lenken. Erfahren Sie, wie Ihr Körper für Sie sorgt.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme weite Kleidung, Schreibutensilien

Samstag, 1. Juli 2023

10.00–12.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12,60 €

■ 23S504022

Petra Vetter

Kieferentspannung - ganz natürlich (Workshop)

Entspannungsübungen nach Dr. David Bercei (TRE®)

Gönnen Sie Ihrem Kiefer Entspannung. Vor allem, wenn er nachts durch Zähneknirschen Höchstleistung erbringt. Mit Bewegungen und Berührungen erforschen Sie die Muskulatur und die Bewegungsmöglichkeiten Ihres Gesichts. Der Kiefer als Gegenpol zum Becken schafft es auch, Ihren Körper an das selbstregulierende Zittern zu erinnern. Erfrischend und verjüngend wirkt dieser Workshop, wenn sich die Anspannungen im Gesicht lösen und Sie neue Kraft tanken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Korken oder Kaugummi/Waschlappen, Schreibutensilien

Samstag, 1. Juli 2023

14.00–17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,- €



Bewegungskurse

Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit und kommen Sie bereits in Ihrer Sportkleidung, da unsere Umkleidemöglichkeiten sehr eingeschränkt sind. **Wir sorgen für Sie:** Die Teilnehmendenzahl ist der Raumgröße angepasst. Wir reinigen und lüften die Kursräume regelmäßig.



■ 23S504024

Alexandra Laura Marr

Körper, Geist und Seele (Workshop)

In diesem Workshop werden Sie Ihre Muskeln aktivieren und stärken, beweglicher werden, Verspannungen lösen und richtig entspannen.

Kurzum: Sie werden all das tun, was Sie fitter und freier macht. Leichte Körperübungen ohne Geräte stärken Sie, eine sanfte Meditation und verschiedene Atemübungen runden den Workshop ab.

Samstag, 8. Juli 2023

15.00–18.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

19,- €

■ 23S504026

Alexandra Laura Marr

Stress und seine Gegenspieler - wie Sie sich befreien (Workshop)

In diesem Workshop werden Sie Ihren persönlichen Stressmustern auf die Spur kommen. Nach einer kurzen Einführung zum Thema Stress und was dieser in Gehirn, Körper und dem Denken bewirkt, finden Sie mit Hilfe verschiedener Übungen heraus, was Ihre persönlichen Stressmuster sind und wie Sie diese gezielt steuern können. Hierzu bedienen wir uns verschiedener Techniken und Methoden und im gemeinsamen Austausch erhalten Sie neue Anregungen. Eine geführte Tiefenentspannung rundet diesen Workshop ab.

Samstag, 22. Juli 2023

15.00–18.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

19,- €

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist einfach, aber wirkungsvoll. Sie wird auch Progressive Muskelrelaxation genannt, kurz PMR. Der amerikanische Physiologe Edmund Jacobson hat sie in den 1930er Jahren entwickelt.

■ 23S504206

Dr. Erwin Wendler

Stressbewältigung mit Progressiver Muskelrelaxation (PMR)

Stress ist immer mit einer Anspannung der Muskula-

tur verbunden. Mit der PMR können Sie die gesamte Muskulatur systematisch entspannen. Hierdurch wird auch Ihre Atmung langsamer und gleichmäßiger, Herzfrequenz und Blutdruck werden gesenkt, die Durchblutung wird gesteigert und ein wohliges Wärmegefühl in Ihrem Körper erzeugt. Stressreaktionen und Gefühle wie Angst können Sie besser steuern und reduzieren. Die PMR wird mit Stressbewältigung in Ihrem Alltag verknüpft, und auch seelische Stressursachen sind Teil der Entspannung. Vielen stressbedingten Krankheiten kann mit PMR vorgebeugt werden. Sie üben im Liegen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabe e.V. im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

Donnerstag, 18.45–20.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. Mai 2023

wabene, Henkestr. 53, G1-2

8 Abende, 60,- €

■ 23S504210

Katrin Pierer von Esch

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen in der Natur

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist eine anerkannte und effektive Entspannungsmethode. Sie dient zur Vorbeugung und Reduktion stressbedingter Erkrankungen und Erschöpfungszustände. Sie lernen das Erspüren und Vergegenwärtigen muskulärer Anspannung und die Wahrnehmung der Entspannung. Durch die Ausübung in der Natur machen wir uns die wissenschaftlich erwiesenen positiven Auswirkungen der Natur auf Körper, Geist und Seele zu Nutzen.

Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, selbstständig auch im Alltag durch kurze Übungssequenzen in die Entspannung zu kommen.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, Trinkflasche, Übungsmatte
Treffpunkt: Röthelheimpark am Info-Pavillon, Silbergrasweg

Dienstag, 17.00–18.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 18. April 2023

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

8 Abende, 70,- €



Unsere Präventionskurse

Marisa Leininger | 23S506037/38

Hatha Yoga, Flexibilität und Entspannung für Körper und Geist

Ab Montag, 6. März 2023

Sigrid Krause | 23S506001

Hatha Yoga

Ab Dienstag, 7. März 2023

Jutta Grote | 23S506030/31/32/33

Hatha Yoga

Ab Mittwoch, 8. März 2023

Marion Ruppaner | 23S504806

Qi Gong – Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele

Ab Dienstag, 7. März 2023

Dr. Erwin Wendler | 23S504306

Autogenes Training – Grundstufe

Ab Donnerstag, 9. März 2023

Dr. Erwin Wendler | 23S504206

Stressbewältigung mit Progressiver Muskelrelaxation (PMR)

Ab Donnerstag, 25. März 2023

Weitere Kurse finden Sie auf www.vhs-erlangen.de



Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode der 1930er Jahre, die auf Autosuggestion basiert. Der Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz hat sie aus der Hypnose weiterentwickelt.

■ 23S504300

Evi Lang

Autogenes Training und Mentaltraining

Das Beste aus dem Autogenen Training: Kompakt und leicht anwendbar im Alltag. Auch als Refresh geeignet.

Durch Selbstsuggestion erreichen Sie einen Zustand tiefer Entspannung und Ruhe. Über das vegetative Nervensystem ist eine positive Beeinflussung aller Organe möglich. Die Übungen in der Grundstufe sind körperbezogen und bauen durch formelhafte Vorsätze aufeinander auf: Schwere, Wärme, Herz, Atmung, Sonnengeflecht. Sie lernen, besser mit dem täglichen Stress umzugehen und können diese Methode auch bei Schlafstörungen, Unruhe, Depressionen und Mutlosigkeit anwenden. Sie haben die Möglichkeit, persönliche Ziele zu formulieren und Ihre eigenen Suggestionen zu erarbeiten. Sie üben im Sitzen.

Dienstag, 17.45–18.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 50,60 €

■ 23S504302

Evi Lang

Autogenes Training und Mentaltraining - für Fortgeschrittene

Das Beste aus dem Autogenen Training: Kompakt und leicht anwendbar im Alltag. Auch als Refresh geeignet.

Sie erarbeiten und wiederholen die Grundlagen des Autogenen Trainings (siehe 23S504300) und verbinden dies mit dem Mentaltraining. Mit Hilfe der erarbeiteten Techniken lernen Sie, mit der Kraft Ihrer Gedanken, Körper und Seele positiv zu beeinflussen. Sie können Ihre Leistungsfähigkeit steigern und fühlen sich schon nach wenigen Minuten wieder fit und erholt. Sie haben die Möglichkeit, positive Ziele für Ihr Leben zu visualisieren und zu programmieren. Sie üben im Liegen und Sitzen.

Bitte mitbringen: Decke

Dienstag, 19.00–20.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 50,60 €

■ 23S504306

Dr. Erwin Wendler

Autogenes Training - Grundstufe

Das Autogene Training führt in einen Zustand der Versenkung und Beruhigung. Ziel ist die Lösung bzw. Minderung von körperlichen und seelischen Spannungen. Sie lernen, durch Selbsthypnose Vorgänge im Körper zu beeinflussen (z.B. Wärme, Herzschlag, Atmung) und in Kontakt mit dem Körper zu kommen. Dies hat auch langfristig positive Folgen für die Gesundheit. In der Gruppe üben wir gemeinsam im Liegen.

Bitte mitbringen: Decke

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabe e.V. im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

Donnerstag, 18.45–20.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 9. März 2023

wabene, Henkestr. 53, G1-2

8 Abende, 60,- €

■ 23S504310

Katrin Pierer von Esch

Autogenes Training in der Natur

Mithilfe von Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) erlernen Sie, die körperliche und gefühlsmäßige Ebene zu verbinden und somit einen Entspannungszustand auszulösen. Mit der Möglichkeit der Selbstentspannung können Sie Probleme des Alltags besser verarbeiten und sind in der Lage, in stressbelastenden Situationen zu entspannen.

Durch die wissenschaftlich nachgewiesenen Wirkungsweisen der Natur auf Körper, Geist und Seele unterstützen wir den Prozess, indem wir im Freien üben.

Auch bei Depressionen und Ängsten hat sich Autogenes Training als hilfreich erwiesen.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung,

Trinkflasche, Übungsmatte

Treffpunkt: Röthelheimpark am Info-Pavillon,
Silbergrasweg

Montag, 17.00–18.30 Uhr

Beginn: Montag, 17. April 2023

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

8 Abende, 84,- €

Feldenkrais®-Methode

Das enge Zusammenspiel von Körperbewusstheit und geistiger Bewusstheit entdeckte Moshé Feldenkrais (Physiker, Ingenieur und Judosportler) bereits in den 1930er-Jahren. Feldenkrais® sensibilisiert und verbessert über kleinste Bewegungen die Bewusstheit.

■ 23S504400

Fridoline Kirchmayr

Die Feldenkrais®-Methode

*Mobil bleiben - ein Leben lang - mit der
Feldenkrais®-Methode*

Dieses pädagogische Verfahren hilft beim Wahrnehmen unserer eingefahrenen und oft schmerzhaft gewordenen Bewegungsmuster. Es bietet Varianten zu diesen an: Das Spielen mit Bewegungen, das an der menschlichen Art sich organisch zu entwickeln orientiert ist, bringt erneut Lernprozesse in Gang, die uns befähigen, uns freier und harmonischer zu bewegen. Lassen Sie sich von ungeahnten Möglichkeiten Ihrer Mobilität faszinieren!

Bitte mitbringen: Decke, bequeme, warme Kleidung, Kissen

*Hinweis: Die Praxis befindet sich im
Medizinischen Zentrum im Wohnstift Rathsberg.*

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

Praxis für Physiotherapie Mahir/Volkmar, Rathsberger
Str. 63, UG

10 Abende, 95,- €

■ 23S504402

Julia Eger/

Anette Daurer

Feldenkrais®-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais®-Methode führt über die Wahrnehmung unseres Selbst zur Entfaltung unserer Fähigkeiten und so zu Gesundheit und persönlichem Wachstum. Bei den Bewegungen, die von Menschen jeden Alters ausgeführt werden können, lernen Sie, den Körper in der Bewegung zu spüren. Eingefahrene, gewohnte Bewegungsmuster werden aufgespürt und verändert.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme, warme Kleidung

Mittwoch, 9.30–10.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 8. März 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 75,- €

■ 23S504406

Cordula Jakobs

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung (Online-Kurs: Livestream)

"Ziel der Feldenkrais-Methode ist, sich mit einem Minimum an Anstrengung und einem Maximum an Effizienz zu bewegen, jedoch nicht durch Muskelkraft, sondern durch erhöhte Achtsamkeit darauf, wie die Bewegung funktioniert." (Moshe Feldenkrais)
Mit Bewegungen, die von Menschen jeden Alters ausgeführt werden können, lernen Sie wahrzunehmen, wie Sie sich bewegen, welche Bewegungsgewohnheiten Sie unnötig anstrengen oder einschränken. Sie verfeinern dabei nicht nur Ihr Körper- und Selbstbild, sondern erweitern auch Ihren Spielraum auf allen Ebenen - körperlich, seelisch und geistig. Ihre Kursleitung empfiehlt Ihnen einen ruhigen Raum, in dem Sie ungestört sind.

Bitte bereitlegen: Matte oder Decke, eventuell eine zweite Decke oder dicke Handtücher als Polster für Kopf und/oder Beine

Freitag, 8.30–9.45 Uhr

Beginn: Freitag, 10. März 2023

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

15 Vormittage, 117,- €





■ 23S504408

Cordula Jakobs

Die Feldenkrais®-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais®-Methode führt über die Wahrnehmung unseres Selbst zur Entfaltung unserer Fähigkeiten und so zu Gesundheit und persönlichem Wachstum. Bei den Bewegungen, die von allen Menschen ausgeführt werden können, lernen Sie, den Körper in der Bewegung zu spüren. Eingefahrene, gewohnte Bewegungsmuster werden aufgespürt und verändert.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme, warme Kleidung

Freitag, 10.45–12.00 Uhr

Beginn: Freitag, 10. März 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Vormittage, 93,80 €

■ 23S504411

Heike Steinbauer

Rücken und Schultern befreien mit Feldenkrais® (Workshop)

Oft benutzen wir unsere Gelenke isoliert, vor allem bei sitzenden Tätigkeiten oder Schreibtischarbeiten. Die Schultern und der Rücken sind deshalb besonders entspannungsbedürftig. Mit leichten Bewegungen, die die eigene Körperwahrnehmung fördern können, erspüren Sie, wie die einzelnen Gelenke zusammenhängen und lernen, sie zu einer harmonischen Gesamtbewegung zu koordinieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

Samstag, 18. März 2023

10.00–13.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

19,– €

■ 23S504412

Heike Steinbauer

Entspannung für Kiefer, Nacken und Schultern mit Feldenkrais® (Workshop)

Oft benutzen wir unsere Gelenke isoliert, vor allem bei sitzenden Tätigkeiten oder Schreibtischarbeiten. Die Schultern und der Nacken sind deshalb besonders entspannungsbedürftig. Mit leichten Bewegungen, die die eigene Körperwahrnehmung fördern können, erspüren Sie, wie die einzelnen Gelenke zusammenhängen und lernen, sie zu einer harmonischen Gesamtbewegung zu koordinieren.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken

Samstag, 22. April 2023

10.00–13.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

19,– €

■ 23S504413

Heike Steinbauer

Klare Sicht - Sehtraining und Augenentspannung mit Feldenkrais® (Workshop)

Erhalten Sie sich die Flexibilität Ihrer Augen auch in der zweiten Lebenshälfte. Lernen Sie, überanstrengten, müden Augen vorzubeugen und die Beweglichkeit der Augenmuskulatur zu fördern. Um gesunde Augen zu behalten, müssen diese das ganze Spektrum ihrer Sicht von ganz nah bis weit entfernt nutzen. Mit entsprechenden Lektionen üben Sie, Ihre Augen auf entspannte Weise zu bewegen und die Qualität Ihrer Sicht zu verbessern.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Socken

Samstag, 22. April 2023

14.00–17.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

19,– €

■ 23S504416

Anette Daurer

Nicht so verbissen - mit der Feldenkrais®-Methode (Workshop)

Auf die vielfältigen Anforderungen unseres Alltags reagieren wir häufig mit unbewusster Anspannung der Kiefer- und Gesichtsmuskulatur oder nächtlichem Zähneknirschen. Dies verursacht nicht nur Probleme im Kopf- und Nackenbereich, sondern hat Auswirkung auf die Leichtigkeit all unserer Bewegungen. Mithilfe achtsam ausgeführter Feldenkrais®-Lektionen spüren Sie Spannungen im Gesicht und Kiefer auf und lernen, diese immer mehr zu reduzieren. Ihr Kiefer, Kopf und Nacken - und dadurch Ihr ganzer Körper - bewegen sich geschmeidiger und angenehmer.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Decke, bequeme, warme Kleidung, Socken

Sonntag, 2. Juli 2023

10.00–15.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

25,40 €

Franklin®-Methode

Die Franklin®-Methode ist ein Bewegungstraining der besonderen Art: Es wird mit der Kraft der inneren Vorstellung gearbeitet. Mit zahlreichen fantasievollen Übungen gehen Sie auf Entdeckungsreise in den Körper und erreichen mehr Wohlbefinden, Lockerheit und Bewegungsfreude.

■ 23S504454

Rita Schön

Fuß, Knie, Becken – Gesunder Gang im Alltag mit der Franklin-Methode® (Workshop)

In diesem Workshop erleben Sie die verkörperte Anatomie der Füße, der Knie und des Beckens und integrieren sie in unser Gangbewusstsein. Dies führt zu einer kraftvolleren Körpermitte, geschmeidigen Knien und Füßen, Entspannung in Schultern und Nacken - einfach zu mehr Beweglichkeit im ganzen Körper. Ein Workshop für alle, die mit mehr Geschmeidigkeit und Leichtigkeit durchs Leben gehen wollen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke oder Handtuch

Sonntag, 19. März 2023

10.00–13.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

19,- €

■ 23S504456

Rita Schön

Faszien machen beweglich mit der Franklin-Methode® (Workshop)

In diesem Workshop lernen Sie mit der Franklin®-Methode Zusammenhänge im Körper über das fasziale Gewebe kennen. Sie rollen Muskel-Faszien-Bahnen ab und arbeiten mit speziellen Faszienübungen. Faszien haben sehr viel damit zu tun, wie wir unseren Körper wahrnehmen.

Faszienverkörperung und -bewusstsein verbessert Beweglichkeit, Koordination und Körperhaltung. Sie nehmen neue Ideen und Ansatzpunkte für angenehmes, schmerzfreies Training mit, das außerdem noch Spaß macht.

Ein Workshop für alle, die mit mehr Geschmeidigkeit und Leichtigkeit durchs Leben gehen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleine Wasserflasche aus Plastik, Tennisball

Sonntag, 9. Juli 2023

10.00–13.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

19,- €

vhs Volkshochschule
Erlangen

Marisa Leininger | 23S506502
**Mobilität fängt im eigenen Körper an.
Erlaube dir Bewegung (Workshop)**
Freitag, 17. März 2023



Qi Gong

Der Begriff Qi Gong (oder auch Qigong, Chi gong) leitet sich von "Qi" (Chi) für Lebensenergie und von "Gong" (Kung) für Üben ab. Die Übungen sind sozusagen "Energiearbeit".

■ 23S504800

Dunja Nanda Vodè-Boesten

Qi Gong für Kopf, Nacken, Schultern

Sie haben Verspannungen im Nacken, den Schultern oder im oberen Rücken? Damit sind Sie nicht alleine, denn wir sitzen viel. Gerade durch die Doppelbelastung von Homeoffice und Homeschooling können Schmerzen im Kopf, Nacken oder Rücken zunehmen. Wenn Sie auf der Suche nach Ausgleich sind, dann könnten die Qi Gong-Übungen dieses Kurses genau das Richtige für Sie sein. Sie sind leicht, fließend und entspannend, jede*r kann sie ausführen.

Die Übungen werden abwechselnd im Stehen, im Sitzen oder im Liegen ausgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Montag, 9.30–11.00 Uhr

Beginn: Montag, 6. März 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

14 Vormittage, 133,- €

■ 23S504802

Bernd Uhlich

Qi Gong für den Rücken und mehr

Eine gesunde und bewegliche Wirbelsäule, in der unser Qi - unsere Lebensenergie - frei fließen kann, ist von zentraler Bedeutung für die Gesundheit unseres Körpers und unserer eigenen Lebensqualität. Vermittelt werden einfache, alltagstaugliche, aber höchst wirkungsvolle Qi Gong-Übungen für den Rücken - im Stehen, Sitzen und Liegen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Montag, 19.45–21.00 Uhr

Beginn: Montag, 20. März 2023

Gesundheitsraum, Nürnberger Str. 71

(Ecke Werner-von-Siemens-Str)

10 Abende, 62,50 €

■ 23S504803

Marion Ruppner

Qi Gong – Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele

Die Übungen des 18-fachen T'ai Chi - Qi Gong Im Kurs werden einfache, fließende Qi Gong-Formen vermittelt, um zu einem besseren Spüren des Körpers zu gelangen, die eigene Haltung zu verbessern und die Atmung zu vertiefen. Die Übungen haben eine umfassende Wirkung, insbesondere z. B. zur Verbesserung der Durchlässigkeit im Rücken- und Schulterbereich, zur Regulierung des Blutdrucks, zum Spannungsabbau und vermitteln den Zugang zur inneren Mitte.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Hinweis: Am Dienstag, 25.4.2023 entfällt der Unterricht.

Dienstag, 18.30–19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 55,90 €

■ 23S504806

Bernd Uhlich

Mit Qi Gong und Meditation in den Tag

Für Anfänger*innen ein guter Start in den Morgen!

Wir öffnen uns für die Klarheit, Kraft und Ruhe in uns, bevor die Hektik des Alltags beginnt. Entspannung und Zentrierung mit Qi Gong, Atemübungen und Meditation. Eine Stunde am Morgen, um einen immer achtsameren und gesünderen Umgang mit uns selbst und dem Leben einzuüben und ins tägliche Leben mitzunehmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mittwoch, 8.00–9.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 8. März 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 70,- €

■ 23S504807

Dunja Nanda Vodè-Boesten

Beckenboden-Qi Gong und Tao Yin für Frauen und Männer

Mit dieser Qi Gong-Form - auch Hormon-Yoga genannt - aktivieren Sie die Lebenskraft (Qi oder Prana), die am unteren Ende der Wirbelsäule sitzt und leiten sie zu den Drüsen, die die Hormone produzieren. Ihr Körper wird biegsamer, elastischer und dadurch durchlässiger. Durch Akupressur an Beinen und Füßen öffnen Sie die Energie-Bahnen und vermeiden so Krämpfe während des Übens.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Mittwoch, 9.30–11.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 8. März 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Vormittage, 142,50 €

■ 23S504808

Dunja Nanda Vodè-Boesten

Augentraining mit Qi Gong

Frühling ist der richtige Zeitpunkt, etwas Gutes für die Augen zu tun. Augen sind das Fenster der Seele und werden der Leber und Galle zugeordnet. Mit den ausgesuchten Qi Gong-Übungen beeinflussen Sie in diesem Kurs positiv die Augen, Sie reinigen und stärken die dazugehörigen Organe des Körpers. Die Übungen werden im Stehen und im Sitzen ausgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mittwoch, 11.15–12.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 8. März 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

4 Vormittage, 25,30 €

■ 23S504809

Dunja Nanda Vodè-Boesten

Augentraining mit Qi Gong

Text siehe Kurs-Nr. 23S504808

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mittwoch, 11.15–12.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 19. April 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

6 Vormittage, 38,- €

■ 23S504810

Dunja Nanda Vodè-Boesten

Fit in den Sommer mit Qi Gong für Kopf, Nacken, Schultern

Sie haben Verspannungen im Nacken, den Schultern oder im oberen Rücken? Damit sind Sie nicht alleine, denn wir sitzen viel. Gerade durch Doppelbelastungen im Arbeits- und Privatleben können Schmerzen im Kopf, Nacken oder Rücken zunehmen. Wenn Sie auf der Suche nach Ausgleich sind, dann könnten die Qi Gong Übungen dieses Kurses genau das Richtige für Sie sein. Sie sind leicht, fließend und entspannend, jede*r kann sie ausführen.

Die Übungen werden abwechselnd im Stehen, im Sitzen oder im Liegen ausgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 9. März 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

14 Vormittage, 133,- €

■ 23S504814

Dunja Nanda Vodè-Boesten

Die Abwehrkräfte stärken mit Eisenhemd-Qi Gong

Eisenhemd-Qi Gong ist eine Mischung aus kraftvollen körperlichen und energetischen Übungen aus dem Universal Tao System von Master Mantak Chia. Durch die verschiedenen Übungen wird die Energie aufgebaut und gespeichert und Ihr Immunsystem gestärkt. Sie finden physisch und psychisch zur inneren Balance.

Bitte mitbringen: lockere, leichte Kleidung (Zwiebeltechnik)

Donnerstag, 19.30–21.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 9. März 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Abende, 133,- €



■ **23S504820**

Sabine Porst

Qi Gong zum Wochenende

Die 18 Bewegungen verbinden leicht sportliche Übungen aus dem T'ai Chi und dem inneren Training des Qi Gong, der ganzheitlichen Regulation von Körper, Geist und Atmung. Sie üben gleichmäßige, sanft-elastische, rund-spiralförmige und weit ausgedehnte Bewegungen in einer natürlich aufrechten Körperhaltung. Der Atem fließt sanft, der Geist ist zentriert und kommt immer mehr zur Ruhe. Sie lernen beide Bewegungsformen mit Vorübungen, teilweise aus dem Lungen- und Herz-Qi Gong, dem Acht-Brokkate-Qi Gong sowie den heilenden Lauten zur Stärkung der Organe. Der Kurs ist auch gedacht für Einsteiger*innen, die es sich zutrauen, in diese Bewegungsabläufe einzutau-chen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Freitag, 16.00–17.00 Uhr

Beginn: Freitag, 17. März 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Nachmittage, 63,30 €

■ **23S504830**

Bernd Uhlich

**Qi Gong (nicht nur) für den Rücken
(Workshop)**

Für Anfänger*innen

Eine gesunde und bewegliche Wirbelsäule, in der unser Qi - unsere Lebensenergie - frei fließen kann, ist von zentraler Bedeutung für die Gesundheit unseres Körpers und unserer eigenen Lebensqualität.

Vermittelt werden einfache, alltagstaugliche, aber höchst wirkungsvolle Qi Gong-Übungen für den Rücken - im Stehen, Sitzen und Liegen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Samstag, 18. März 2023

10.00–17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
38,- €

■ **23S504836**

Heike Steinbauer

**Qi Gong oder T'ai Chi –
was passt besser zu mir? (Workshop)**

Würden Sie auch gerne sanft trainieren und geschmeidige Gelenke erhalten?

Die beiden fernöstlichen Bewegungsmethoden Qi Gong und T'ai Chi können dies bieten. Aber welche Form soll es nun sein? Probieren Sie es aus, indem Sie die Grundsätze von beiden Methoden kennenlernen und jeweils einige Übungen erlernen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Samstag, 18. März 2023

14.00–17.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

19,- €

vhs Volkshochschule
Erlangen

Dr. Heiko Gaßner | 23S501000
**Gesund und mobil durch Wearables?
Digitale Technologien in der Neurologie**
(Vortrag)

Mittwoch, 22. März 2023



T'ai Chi Chuan

Tai Chi Chuan wird auch als Meditation in Bewegung oder Schattenboxen bezeichnet. Die philosophischen Wurzeln liegen im Taoismus, der Lehre des Tao (Weg), und gehen auf Laotsees Schrift, das Tao Te King, zurück.

■ 23S504850

Bernd Uhlisch

T'ai Chi Chuan - Lange Form des Yang-Stils

Für Fortgeschrittene

T'ai Chi Chuan - auch bekannt unter dem Namen "Schattenboxen" - ist Bewegungsmeditation, sanftes Körpertraining und wirksame Heilgymnastik.

Ursprünglich in China entwickelt, ist es ein Bewegungssystem, das heute weltweit von Jung und Alt ausgeübt wird. Es besteht aus einer ununterbrochenen Abfolge weicher, fließender Bewegungen, die langsam und mit großer Achtsamkeit ausgeführt werden. Es verbessert Haltung und Beweglichkeit, vertieft die Atmung und schult den Geist.

Wir setzen die im letzten Semester begonnene Arbeit an dem zweiten Teil der Langen Form fort. Bei entsprechendem Interesse wird der Kurs in den Folgeseestern fortgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Montag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Montag, 6. März 2023

Gesundheitsraum, Nürnberger Str. 71 (Ecke Werner-von-Siemens-Str)

14 Abende, 105,- €

■ 23S504854

Alexander Kröner-Klement

Die Bewegungskunst des T'ai Chi Chuan nach Cheng Man Ching (Einführungsworkshop)

„Entspanne Dich, sei locker, finde deine Mitte und fühle dich wohl.“ (Toyo Kobayashi)

An diesem Wochenende werden Sie den ersten Teil der Kurzform kennenlernen. T'ai Chi Chuan ist ein altes chinesisches Übungssystem, welches in der heutigen Zeit mit seiner Vielzahl an Ablenkungen und „Kopflastigkeit“ noch an Bedeutung hinzugewonnen hat.

Dabei wird die eigene Körperwahrnehmung verbessert. Koordination und Beweglichkeit werden gefördert und körperliche Blockaden gelockert.

Ziel ist es, sich mehr und mehr zu entspannen, größere innere Ruhe zu finden und loszulassen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, flache Schuhe oder T'ai Chi- Schuhe

Samstag, 25. März 2023

10.00–17.00 Uhr

Sonntag, 26. März 2023

10.00–13.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 57,- €

■ 23S504856

Alexander Kröner-Klement

Die Bewegungskunst des T'ai Chi Chuan nach Cheng Man Ching (Aufbauworkshop)

Die Kurzform nach Cheng Man Ching ist in drei Teile gegliedert.

Dieser Wochenendworkshop ist für T'ai Chi Übende gedacht, die bereits erste Erfahrungen in T'ai Chi machen konnten und dabei den ersten Teil der Kurzform nach Cheng Man Ching kennengelernt haben.

In diesem Aufbauworkshop werden wir zum einen den ersten Teil der Kurzform verfeinern und vertiefen und zum anderen die Bewegungsabläufe des zweiten Teils erlernen. Dabei werden unterschiedlichste Wahrnehmungs-, Lockerungs- und Entspannungsübungen vorgestellt und trainiert, um den Körper durchgängiger zu machen, sich wohler zu fühlen und immer mehr seine Mitte zu finden.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, flache Schuhe oder T'ai Chi- Schuhe

Samstag, 29. April 2023

10.00–17.00 Uhr

Sonntag, 30. April 2023

10.00–13.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 57,- €



Atmung und Entspannung

■ 23S504100

Erika Förster

Breathwalking: Bewegen, atmen & entspannen

Atmen und Gehen sind zwei der natürlichsten und gleichzeitig kraftvollsten Aktivitäten im Leben. Daraus können wir den größtmöglichen Nutzen ziehen. Dieser Kurs verbindet diese Aktivitäten in einer Kombination aus Yoga, Atemübungen und Gehen. Mit Breathwalking kommen Sie in einen Zustand der inneren Ruhe, werden stressresilienter und bauen neue Energie auf. Das Atemvolumen wird erhöht, Körperliche Spannungen werden losgelassen und die Fitness wird verbessert.

Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse, denn Breathwalking ist für Trainierte und Untrainierte genauso geeignet wie für Menschen mit leichten Einschränkungen. Sie sollten eine Zeit lang gehen können. Nötig sind nur feste Laufschuhe und wettergerechte Kleidung, Insekten- und/oder Sonnenschutz.

Treffpunkt: Parkplatz am "Obi-Kreisel", Kurt-Schumacher-Str., Erlangen-Ost.

Montag, 12.30–13.30 Uhr

Beginn: Montag, 6. März 2023

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

5 Mittage, 38,30 €

■ 23S504101

Erika Förster

Breathwalking: Bewegen, atmen & entspannen

Text siehe Kurs-Nr. 23S504100

Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse, denn Breathwalking ist für Trainierte und Untrainierte genauso geeignet wie für Menschen mit leichten Einschränkungen. Sie sollten eine Zeit lang gehen können. Nötig sind nur feste Laufschuhe und wettergerechte Kleidung, Insekten- und/oder Sonnenschutz.

Treffpunkt: Parkplatz am "Obi-Kreisel", Kurt-Schumacher-Str., Erlangen-Ost.

Samstag, 10.00–11.00 Uhr

Beginn: Samstag, 24. Juni 2023

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

5 Vormittage, 38,30 €

■ 23S504104

Elke Rosenzweig

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen mit dem bewussten Atem (Online-Kurs)

Bei Anspannung und in Stresssituationen atmen viele Menschen flach und hastig, knirschen mit den Zähnen, halten unbewusst die Luft an oder ziehen die Schultern nach oben. Auf Dauer beeinflusst die Brustatmung die Sauerstoffversorgung des Körpers. Unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden werden beeinträchtigt. Sie können wieder lernen, Ihre ganze Atemkraft zu nutzen. Im Livestream werden achtsame Atem- und Körperwahrnehmungsübungen in Verbindung mit Bewegung angeleitet, um innere Anspannungen zu lösen und den persönlichen Atemrhythmus zu schulen. Wirksame Entspannungsübungen für Schultern, Nacken und Kiefer bringen Lockerheit und Wohlspannung, innere Ruhe und Kraft, die sie mit in den Alltag nehmen können.

Bitte bereitlegen: Decke, Hocker/Stuhl, Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien

Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 30. März 2023

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

7 Abende, 78,30 €

■ 23S504106

Elke Rosenzweig

Atme richtig - Vital durch bewusstes Atmen (Workshop)

In Stresssituationen neigen viele Menschen dazu, die Luft unbewusst anzuhalten oder die Schultern nach oben zu ziehen. Die Brust- oder Hochatmung wirkt sich mit der Zeit ungünstig auf den gesamten Organismus aus und fördert u.a. Verspannungen im Kiefer, in den Schultern, im Nacken oder Bauch-Beckenraum. Sie lernen im Seminar wie "richtiges Atmen" funktioniert und wie Sie mit der Atemkraft die täglichen Herausforderungen besser meistern können. Die Atempädagogik fördert die Fähigkeit zur Wahrnehmung des Körpers und schult die Bewusstheit für den persönlichen Atemrhythmus - weit weg von jeder kurzfristigen Atemtechnik. Bewusstes Atmen ermöglicht Wohlspannung, innere Ruhe und Kraft, die Sie mit in den Alltag nehmen können.

Bitte mitbringen: Decke, Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien

Samstag, 29. April 2023
9.30–12.30 Uhr
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
23,- €

■ **23S504108**
Elke Rosenzweig
Atme richtig - Vital durch bewusstes Atmen
(Online-Workshop: Livestream)

Text sieht Kurs-Nr. 23S504106

Bitte bereitlegen: Matte, Decke, Hocker/Stuhl, Socken,
kleines Nackenkissen, Schreibutensilien

Mittwoch, 17.30–19.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 3. Mai 2023
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
4 Abende, 44,70 €

■ **23S504110**
Elke Rosenzweig
Erholsames Schlafen mit Hilfe der Atemkraft
(Workshop)

Dauerhafte Alltagsbelastungen führen oft dazu, dass der Körper im Schlaf die Anspannungen nicht mehr ausgleichen kann. Der unruhige Schlaf bewirkt, dass sich auf körperlicher Ebene bereits am Morgen Müdigkeit und Erschöpfung einstellen. Mit wirksamen Atem- und Bewegungsübungen bauen Sie gezielt Muskelspannungen und vegetative Stresszustände ab. Besondere Rücken- und Liegeübungen in Kombination mit dem eigenen Atemrhythmus lösen sanft Blockaden an der Wirbelsäule und der Rückenmuskulatur, so dass die Tiefenatmung gefördert wird. Bewusstes Atmen und Körperwahrnehmung bringen wieder innere Ruhe. Die daraus gewonnene Wohlspannung (Eutonus) ist Voraussetzung für einen regenerierenden und gesunden Schlaf.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Nackenkissen,
Socken

Freitag, 16. Juni 2023
17.30–20.30 Uhr
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
23,- €

Meditation

■ **23S504050**
Martina Erdenkäufer
Meditation für mehr Ruhe und
Ausgeglichenheit

Meditation heißt, in die eigene Mitte zu kommen und Verbindung mit sich selbst aufzunehmen. In herausfordernden Zeiten immer wieder Ruhe zu finden und somit der Freude mehr Raum zu geben. Indem Sie regelmäßig in der Gruppe meditieren, entscheiden Sie sich, auf verschiedenen Wegen zur ganz persönlichen Entspannung und Ruhe zu kommen. Durch das Üben wird der Fokus bewusst verschoben; vom stressigen Außen ins friedvolle Innere.

Sie werden konzentrierter, wacher und offener für schöne Momente. Setzen Sie einen Ankerpunkt in Ihrem Alltag und erfahren die heilsame Kraft des gemeinsamen Meditierens.

Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 23. März 2023
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
10 Abende, 105,10 €

■ **23S504052**
Martina Erdenkäufer
Meditation (Workshop)

Ein herausfordernder Alltag geht oft nicht spurlos an uns vorbei. Irgendwann ist der Punkt erreicht, an dem wir uns müde, ausgelaugt oder unter Dauerstrom fühlen. Meditation ist eine Technik, um zur Ruhe zu kommen, gleichzeitig ist Meditation auch eine Lebenseinstellung und eine Erinnerung an unseren Ursprungszustand, der auf Freude programmiert ist. Sie lernen verschiedene Arten zu meditieren kennen und erhalten Tipps, Meditation freudig und achtsam in Ihren Alltag zu integrieren.

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock, Decke, Kissen, Trinken, warme Socken und Offenheit für neue Wege

Donnerstag, 9. März 2023
18.00–19.30 Uhr
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
11,50 €





■ 23S504054

Martina Erdenkäufer

Theta Healing® (Workshop)

Unsere Gedanken sind unsere stärkste geistige Kraft. Alles, was wir bewusst oder unbewusst denken und je gedacht haben, macht uns zu dem Menschen, der wir sind. Je älter wir werden, desto mehr entfernen wir uns oft vom Zustand des tiefen Glücks und verlieren, dass wir Schöpfer unserer Realität sind.

Die Theta Healing® Technik ist eine meditative Heilmethode, mit der direkt auf das Unterbewusstsein zugegriffen werden kann. Erfahren Sie, wie es sich anfühlt, Glaubenssätze, Gefühle und Einstellungen bewusst und sanft zu Ihrem besten Wohl zu verändern. Alles, was Sie brauchen, ist ein grundsätzlicher Glaube an die Schöpfungskraft, Offenheit und Bereitschaft, in Meditation zu sein.

Lernen Sie mit der Theta Healing® Technik eine Möglichkeit kennen, Ihrem Leben eine positive neue Richtung zu geben.

Samstag, 13. Mai 2023

13.00–16.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

23,- €

■ 23S504055

Martina Erdenkäufer

Meditation (Workshop)

Text siehe Kurs-Nr. 23S504052

Bitte mitbringen: Stift, Notizblock, Decke, Kissen, Trinken, warme Socken und Offenheit für neue Wege

Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabe e.V. im Rahmen von Gemeinsam ERLangen - Bildung für Inklusion

Freitag, 14. Juli 2023

18.00–19.30 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

11,50 €

■ 23S504056

Nicole Schmidt-Eggers

Entspannung mit Fantasiereisen und meditativem Malen (Online-Kurs: Livestream)

Fantasiereisen bauen Stress, Trauer oder Aggressionen ab und fördern die Kreativität.

Dieser Entspannungskurs ist für Sie richtig wenn, Sie Schwierigkeiten haben zu entspannen, Sie Fantasiereisen lieben, um sich zu entspannen oder Sie ganz am Anfang stehen und Stress abbauen möchten.

Bitte bereitlegen: Isomatte, Stuhl, Wasser zum Trinken, bequeme Kleidung, weißes Blatt Papier und Buntstifte.

Montag, 19.00–20.00 Uhr

Beginn: Montag, 15. Mai 2023

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

2 Abende, 22,- €

■ 23S504058

Nicole Schmidt-Eggers

Meditation am Morgen (Online-Kurs: Livestream)

Meditation bedeutet bei allem, was man tut, völlig aufmerksam zu sein, beispielsweise darauf zu achten, wie man mit jemandem spricht, wie man geht, wie man denkt, was man denkt." - Krishnamurti.

Meditieren hat viele positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele und ist ganz einfach. Durch Meditation werden Sie selbstbewusster und konzentrierter. Sie entspannen sich und gewinnen innere Stärke und Wachheit.

Das Ziel ist es, im Alltag besser mit Stress, Angstsituationen und Herausforderungen umgehen zu können. Sie möchten gerne regelmäßig am Morgen in der Gruppe meditieren? Dann sind Sie in diesem Meditationskreis genau richtig.

Bitte bereitlegen: Decke, Kissen, Socken, Isomatte, Trinken

Montag, 7.00–7.30 Uhr

Beginn: Montag, 12. Juni 2023

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

4 Vormittage, 28,- €

■ 23S504060

Peter Beck

Auf meditativen Wegen die Natur entdecken (Workshop)

Sie können an diesem Sommer-Tag mehrere Orte in der Fränkischen Schweiz in meditativer Weise mit offenen Sinnen und innerer Ruhe erkunden. Es kann erstaunlich sein, wie es sich anfühlt, der Natur nicht nur mit den äußeren Sinnen, sondern auch über eine meditative innere Wahrnehmung zu begegnen.

Die verschiedenen Möglichkeiten hierzu mit ihren wohltuenden Auswirkungen, die Sie an diesem Tag kennenlernen, können Sie auch später in Ihren Alltag integrieren.

Treffpunkt um 11 Uhr: Bahnhof Kirchehrenbach am Walberla. Von dort fahren wir mit Privatautos weiter und begeben uns auf kurze Wanderungen. Gegen 14 Uhr ist der gemeinsame Besuch einer Gaststätte geplant.

Samstag, 8. Juli 2023

11.00–19.30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

53,80 €

Waldbaden

■ 23S50404

Barbara Abbau

Shinrin Yoku - die Kraft des Waldes mit allen Sinnen erfahren

Waldbaden dient der Gesundheitsprävention, indem Körper und Psyche gestärkt werden.

Wir erfahren, wie sich Stress auf unsere Gesundheit auswirkt. Beim Waldbaden tauchen wir mit all unseren Sinnen in die Waldatmosphäre ein und lassen den Wald als Kraftquelle auf uns wirken. Mit Hilfe einfacher Übungen (Achtsamkeit, Atemübungen, Sinneswahrnehmung, Qi Gong, Meditation) bauen wir Stress ab und aktivieren unser Immunsystem. Durch Schulung der Selbstwahrnehmung lernen wir auf unsere Intuition und Alarmsignale des Körpers zu hören und so schneller auf innere sowie äußere Stressoren zu reagieren. Wir stärken unsere Selbstheilungskräfte und den achtsamen Umgang mit uns selbst.

Der Kurs findet bei leichtem Regen, jedoch nicht bei Starkregen/Gewitter statt.

Treffpunkt: Erlangen, Parkplatz Spardorfer Str./Sieglitzhofer Str., gegenüber BMX Bahn

Donnerstag, 18.30–20.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 20. April 2023

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

6 Abende, 69,- €

Massagen

■ 23S504900

Anna Velisek

Handakupressur - Selbstmassage

Handakupressur ist mehr als nur eine Massage. Sie strebt die Stimulierung ausgewählter Punkte des Meridiansystems an, die mit anderen Körperbereichen in Verbindung stehen. Sie erhalten einen Überblick über Organzonen und Akupressurpunkte an der Hand. Der Kurs umfasst Theorie und praktische Übungen mit Massagering, Magneten, Farben, Pflanzen und Ihre Wirkung auf den Körper nach der 5-Elementen-Lehre. Die Massage eignet sich zur Selbstbehandlung und kann damit zur Gesundheitsvorsorge beitragen.

Dienstag, 28. März 2023

17.30–21.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

27,40 €

Anmeldung nur paarweise, Entgelt pro Person.

■ 23S504902

Anna Velisek

Selbsthilfeübungen mit der Dorn-Methode

Die Wirbel- und Gelenkmethode nach Dorn ist eine ganzheitliche und sanfte Methode, um Wirbel und Gelenke zu mobilisieren und zu korrigieren. Bestandteil dieses Kurses sind die Vermittlung des theoretischen Hintergrundes und praktische Selbsthilfeübungen. Sie erfahren etwas über die Entstehung, Vorgehens- und Wirkungsweise dieser Behandlungsart. Sie erlernen einfache Selbstübungen zur Korrektur der Beinlängendifferenz, die Stabilisierung z.B. von Sprung-, Knie- und Hüftgelenken unter fachkundiger Anleitung. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung

Dienstag, 18. April 2023

17.30–21.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

26,40 €



■ **23S504907**

Daniel Kannegießer

Grundlagen der klassischen Massage (Workshop)

Massagen sollen Verspannungen im Körper lösen und den Stoffwechsel anregen und sie können richtig gut tun. Lernen Sie Grundkenntnisse und einige Handgriffe der klassischen Massage kennen, die Sie auch zu Hause leicht anwenden können. Sie üben die gelernten Techniken in Partnerarbeit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch, Massageöl

2 Plätze sind für Interessierte der OBA (Offene Behindertenarbeit) reserviert. Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Lebenshilfe statt.

In Kooperation mit medi train - Bewegungstherapie - Physiotherapie

Sonntag, 19. März 2023

10.00–13.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,30 €

Anmeldung nur paarweise, Entgelt pro Person.

■ **23S504908**

Verena Preller

Grundlagen der klassischen Massage (Workshop)

Text siehe Kurs-Nr. 23S504907

2 Plätze sind für Interessierte der OBA (Offene Behindertenarbeit) reserviert. Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Lebenshilfe statt.

In Kooperation mit medi train - Bewegungstherapie - Physiotherapie

Samstag, 13. Mai 2023

13.00–16.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,30 €

Anmeldung nur paarweise, Entgelt pro Person.

■ **23S504909**

Biljana Markovic

Grundlagen der klassischen Massage (Workshop)

Text siehe Kurs-Nr. 23S504907

2 Plätze sind für Interessierte der OBA (Offene Behindertenarbeit) reserviert. Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Lebenshilfe statt.

In Kooperation mit medi train - Bewegungstherapie - Physiotherapie

Sonntag, 10.00–13.00 Uhr

Beginn: Sonntag, 18. Juni 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,30 €

Anmeldung nur paarweise, Entgelt pro Person.

Fachkrankenhaus in Nürnberg

Multimodale Schmerztherapie
 Chirurgie
 Orthopädie
 Wirbelsäulen-Chirurgie
 HNO
 Innere Medizin

Klinik am Birkenwald

Lust unser Team zu verstärken?
 Stellenanzeigen finden Sie unter
www.klinik-am-birkenwald.de

Klinik am Birkenwald GmbH
 Weiltinger Straße 11 | 90449 Nürnberg
 Tel. 0911-6808-0 | nue-info@sana.de



Online-Gesundheitskurse

Jutta Grote | 23S506034/35

Hatha-Yoga

Ab Dienstag, 7. März 2023

Elke Rosenzweig | 23S504104

Schultern, Nacken und Kiefer entspannen mit dem bewussten Atem

Ab Donnerstag, 30. März 2023

Cordula Jakobs | 23S504406

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Ab Freitag, 10. März 2023

Luisa Landenberger | 23S506050/52

Multistyle-Yoga: Hatha, Vinyasa, Ashtanga

Ab Dienstag, 9. Mai 2023

Nicole Schmidt-Eggers | 23S504058

Meditation am Morgen

Ab Montag, 12. Juni 2023

Nicole Schmidt-Eggers | 23S504056

Entspannung mit Fantasiereisen und meditativem Malen

Ab Montag, 15. Mai 2023

Elke Rosenzweig | 23S504108

Atme richtig – Vital durch bewusstes Atmen

Ab Mittwoch, 3. Mai 2023

Regina Balda | 23S510000

Fasten – Warum weniger manchmal mehr ist

Am Mittwoch, 3. Mai 2023

Alle Online-Gesundheitsangebote finden Sie auf www.vhs-erlangen.de



Yoga

Yogawissen

*Hinweis: Die Teilnehmer*innenzahl in unseren Vorträgen ist begrenzt, eine Anmeldung ist somit erforderlich. Falls Sie verhindert sind, bitten wir um Abmeldung.*

■ 23S506000

Marisa (Maria Isabel) Leininger

Alltagshelfer: Achtsamkeit, Atem, Yoga (Vortrag)

Was ist Achtsamkeit? Wie schaffen wir mehr Körperbewusstsein? Wie können wir unbewusste Muster im Denken und Verhalten aufspüren und neue, gesündere Verhaltensweisen in unserem Alltag integrieren? Warum ist Yoga so bekannt geworden, und wie kann ich selbst davon profitieren?

In diesem Vortrag erklärt Marisa Leininger den Zusammenhang zwischen Körper, Atem und Geist und wie wir bewusst entspannen können. Sie bekommen neue Impulse, um selbst durch einfache Übungen die eigene Lebensqualität zu erhöhen.

Montag, 6. März 2023

18.00–19.30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

Hatha Yoga und Yoga für den Rücken

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation angestrebt wird.

■ 23S506001

Sigrid Krause

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist der körperorientierte Teil des Yogas. Dennoch erlernen Sie neben den Grundstellungen (Asanas) auch Entspannungstechniken (Shavasana), Atemtechniken (Pranayama) und Meditationstechniken. Ihre Muskulatur wird aufgebaut und der ganze Körper gedehnt. Der Kurs endet mit einem Flow, den Sie als Handout mit nach Hause nehmen und daheim selbst üben können.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Dienstag, 9.00–10.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

12 Vormittage, 90,- €

■ 23S506004

Sylvia Sonnefeld

Hatha-Yoga

Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Yoga bringt Körper und Geist in Einklang, steigert Gesundheit, Lebensfreude und Wohlbefinden. Durch Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) sowie Meditations- und Entspannungsübungen verbessert sich die körperliche und geistige Flexibilität, Kraft und Konzentration nehmen zu, Sie finden zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Bitte bringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung

Mittwoch, 19.15–20.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 8. März 2023

Philanthropos, Rathenaustr. 20, Raum 7

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 93,80 €



Bewegungskurse

Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit und kommen Sie bereits in Ihrer Sportkleidung, da unsere Umkleidemöglichkeiten sehr eingeschränkt sind. **Wir sorgen für Sie:** Die Teilnehmendenzahl ist der Raumgröße angepasst. Wir reinigen und lüften die Kursräume regelmäßig.

■ **23S506006**
Sylvia Sonnefeld
Hatha-Yoga

Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
Text siehe Kurs-Nr. 23S506004
Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung

Freitag, 9.30–10.45 Uhr
Beginn: Freitag, 10. März 2023
Friedrichstr. 17, Raum 24
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 93,80 €

■ **23S506008**
Sylvia Sonnefeld
Hatha-Yoga

Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene
Text siehe Kurs-Nr. 23S506004
Bitte bringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung

Dienstag, 19.30–20.45 Uhr
Beginn: Dienstag, 7. März 2023
Gesundheitsraum, Nürnberger Str. 71 (Ecke Werner-von-Siemens-Str)
15 Abende, 93,80 €

■ **23S506016**
Thomas Maderer
Hatha-Yoga für den Rücken

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Durch die intensive Yoga-Körperarbeit kräftigen und dehnen Sie den ganzen Körper. In den Asanas (Körperhaltungen) lösen Sie in Verbindung mit bewusster Atmung Spannungen und erfahren Raum und Freiheit in Körper und Geist. Sie orientieren sich an der präzisen Körperarbeit der Methode von B. K. S. Iyengar mit anatomisch korrekter Ausrichtung in den Haltungen. Mit Atemübungen (Pranayama) und einer geführten Tiefenentspannung lassen Sie am Ende jeder Kursstunde Körper und Geist zur Ruhe kommen.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung

Mittwoch, 10.30–12.00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 8. März 2023
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 112,50 €

■ **23S506017**
Thomas Maderer
Hatha-Yoga für den Rücken

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Text siehe Kurs-Nr. 23S506016
Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung

Mittwoch, 16.15–17.45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 8. März 2023
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 112,50 €

■ **23S506018**
Thomas Maderer
Hatha-Yoga für den Rücken

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Text siehe Kurs-Nr. 23S506016
Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung

Mittwoch, 18.15–19.45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 8. März 2023
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 112,50 €

■ **23S506022**
Annemarie Godt
Hatha-Yoga für den Rücken

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Yoga-Praxis beinhaltet auch Rückenerfahrung: Die Wirbelsäule als Mittelachse gibt Ihnen hier eine Orientierung.

Die tieferliegenden Muskelschichten, zuständig für die Aufrechthaltung, und in fast unmerklicher Wechselwirkung und dem Zusammenspiel mit den darüberliegenden Skelettmuskeln, werden Sie in den Asanas kennenlernen und spüren. Sie üben im Atemrhythmus, lösen so Verspannungen, fördern gleichzeitig das Bewusstsein, wie z.B. Muskeldysbalancen oder Gelenkinstabilität entstehen und wie Sie diese ausgleichen können. Neben Kräftigung und Dehnung der Muskulatur wird auch das Bindegewebe (Faszien) einbezogen, so dass eine geschmeidig-bewegliche und stabile Wirbelsäule Ihre Ausstrahlung kennzeichnet. Bestimmte Atemübungen (Pranayama) tragen zur inneren Ruhe und Gelassenheit bei.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung.



Hinweis: Am Mittwoch, 24.05.2023 entfällt der Unterricht.

Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 8. März 2023

Philanthropos, Rathenaustr. 20, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Abende, 105,- €

■ 23S506027

Andrea Eichhorn

Yoga für den Rücken

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Der Schwerpunkt dieser Stunde ist die Stärkung und Stabilisierung des Haltungsapparates. Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur werden gekräftigt, die Nackenmuskulatur entspannt, Hüft- und Beinmuskulatur gedehnt. Die Übungen werden mit Optionen unterrichtet, um jedem Teilnehmenden die Möglichkeit zu bieten, die für ihn passende Bewegung zu wählen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, wenn vorhanden Gurt und Klotz

Dienstag, 18.00–19.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

Dreycedern Gymnastikraum

15 Abende, 93,70 €

■ 23S506028

Andrea Eichhorn

Yoga für den Rücken

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 23S506027

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, wenn vorhanden Gurt und Klotz

Dienstag, 19.35–20.50 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

Dreycedern Gymnastikraum

15 Abende, 93,70 €

■ 23S506030

Jutta Grote

Hatha Yoga

Raus aus dem Mittagstief!

Eine ganzheitliche und sanfte Form des Yoga holt Sie mit Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemtechniken) sowie Entspannungsübungen ab, um Sie mit

spürbar mehr Vitalität und Wohlbefinden in die zweite Hälfte des Tages starten zu lassen. Regenerieren Sie einseitige Alltagsbelastungen und bauen Sie Beweglichkeit und Muskulatur im eigenen Maß auf.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert

Hinweis: Am Mittwoch, 17.05.2023 und 24.05.2023 entfällt der Unterricht.

Mittwoch, 11.15–12.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 8. März 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Mittage, 75,- €

■ 23S506031

Jutta Grote

Hatha Yoga

Raus aus dem Mittagstief!

Eine ganzheitliche und sanfte Form des Yoga holt Sie mit Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemtechniken) sowie Entspannungsübungen ab, um Sie mit spürbar mehr Vitalität und Wohlbefinden in die zweite Hälfte des Tages starten zu lassen. Regenerieren Sie einseitige Alltagsbelastungen und bauen Sie Beweglichkeit und Muskulatur im eigenen Maß auf.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert

Hinweis: Am Mittwoch, 17.05.2023 und 24.05.2023 entfällt der Unterricht.

Mittwoch, 13.00–14.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 8. März 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 60,- €

■ 23S506032

Jutta Grote

Hatha Yoga

Mit spürbar mehr Energie in den Tag starten

Mit dynamisch geübten Körperhaltungen (Asanas) im eigenen Atemrhythmus starten Sie erfrischt und ausgeglichen in den Tag.

Atemtechniken (Pranayama) und meditative Elemente bringen Energie und Entspannung in Ihren Alltag.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung
Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert

Hinweis: Am Donnerstag, 18.05.2023 und 25.05.2023 entfällt der Unterricht.

Donnerstag, 10.00–11.15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 9. März 2023
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Vormittage, 75,- €

■ 23S506033

Jutta Grote
Hatha Yoga

Raus aus dem Mittagstief!

Eine ganzheitliche und sanfte Form des Yoga holt Sie mit Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemtechniken) sowie Entspannungsübungen ab, um Sie mit spürbar mehr Vitalität und Wohlbefinden in die zweite Hälfte des Tages starten zu lassen. Regenerieren Sie einseitige Alltagsbelastungen und bauen Sie Beweglichkeit und Muskulatur im eigenen Maß auf.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung
Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert

Hinweis: Am Donnerstag, 18.05.2023 und 25.05.2023 entfällt der Unterricht.

Donnerstag, 12.00–13.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 9. März 2023
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Mittage, 60,- €

■ 23S506034

Jutta Grote
Hatha Yoga (Online-Kurs: Livestream)

In diesem Online-Angebot üben Sie Hatha-Yoga: Sie verbinden Asanas (Körperhaltungen) mit dem Atem, üben Pranayama (Atemtechniken) und meditative Elemente - so kann der unruhige Geist ruhiger werden. Es ist ein sanft kräftigendes, individuell abgestimmtes Üben (Varianten). Stabilität und Leichtigkeit können sich so einstellen. T.K.V. Desikachar wurde gefragt: "Wohin komme ich mit Yoga?" und er antwortete: "Du hast dich von dir selbst entfernt -

Yoga bringt dich zurück zu dir selbst."

Bitte bereitlegen: Yogamatte, Kissen, Decke
Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert

Hinweis: Am Dienstag, 16.05.2023 und 23.05.2023 entfällt der Unterricht.

Dienstag, 17.00–18.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 7. März 2023
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
12 Abende, 93,- €

■ 23S506035

Jutta Grote
Hatha-Yoga (Online-Kurs: Livestream)

Energie und Entspannung am Abend

Text siehe Kurs-Nr. 23S506034
Bitte bereitlegen: Yogamatte, Kissen, Decke
Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Hinweis: Am Dienstag, 16.05.2023 und 23.05.2023 entfällt der Unterricht.

Dienstag, 18.45–20.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 7. März 2023
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
12 Abende, 93,- €

■ 23S506037

Marisa (Maria Isabel) Leininger
Hatha-Yoga, Flexibilität und Entspannung für Körper und Geist

Für Menschen, die achtsam üben möchten. Sie üben sanfte Yogahaltungen, die den Körper beweglicher und ausgeglichener stimmen. Die Übungen werden im Einklang mit dem Atem durchgeführt. So lösen sich Verspannungen im Körper und der Stress wird abgebaut. Die Stunde findet in einem großen, hellen Raum statt und endet mit einer geführten Entspannung.
Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung
Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Montag, 8.30–10.00 Uhr
Beginn: Montag, 6. März 2023
Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal
8 Vormittage, 60,- €





■ 23S506038

Marisa (Maria Isabel) Leininger

Hatha-Yoga, Flexibilität und Entspannung für Körper und Geist

Für Menschen, die achtsam üben möchten.

Text siehe Kurs-Nr. 23S506037

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.

Donnerstag, 8.30–10.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 9. März 2023

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal

8 Vormittage, 60,- €

■ 23S506044

Christiane Schmitz

Einfach und für alle: Hatha Yoga

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Dem Bedürfnis nach innerer Ruhe, Stärke und Gelassenheit, verbunden mit den körperlichen Zielen, mehr Beweglichkeit, Koordination, Muskelaufbau und Entspannungsfähigkeit, wird mit regelmäßigem Yoga-Üben Rechnung getragen. Yoga ist für alle geeignet - egal, wie fit oder wie alt beziehungsweise wie jung Sie sind. Wir üben einfache Positionen aus dem klassischen Hatha Yoga, die wir mit fließenden Übergängen (Vinyasas) verbinden. Atemübungen und eine Schlussentspannung runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Decke, kleines Handtuch

Montag, 15.00–16.00 Uhr

Beginn: Montag, 6. März 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Nachmittage, 88,70 €

■ 23S506046

Jutta Bernhardt

Einfach Yoga

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die eher sanft üben wollen und die Entspannung suchen.

Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist. Ist der Geist zur Ruhe gebracht, ruht man in seinem wahren Wesen. Die Werkzeuge, um dieses Ziel zu erreichen, werden uns als Atem-, Entspannungs- und Körperübungen geschenkt.

Sie erfahren eine tiefe Ruhe und können inneren Frieden finden. Gleichzeitig wird der Körper gekräftigt und beweglicher. Es entwickelt sich die Fähigkeit, mit Belastungen oder Anforderungen, die zu Stressreaktionen führen, besser umzugehen.

Eine geführte Entspannung mit einer Variante von Yoga Nidra - dem yogischen Schlaf - runden jede Kursstunde ab.

Bitte mitbringen: Matte, falls vorhanden Sitzkissen, Decke, Getränk

Montag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Montag, 6. März 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Abende, 105,- €

■ 23S506047

Jutta Bernhardt

Einfach Yoga: Auf dem Weg zur inneren Ruhe

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die eher sanft üben wollen und die Ruhe suchen.

Gerade in schwierigen Zeiten und großen Verunsicherungen möchte Yoga Mut machen, Ruhe schenken und inneren Frieden erfahren lassen. Um dieses Ziel zu erreichen, werden uns Atem-, Entspannungs- und Körperübungen geschenkt. Die Körperübungen werden bewusst und achtsam vom eigenen Atemfluss geführt. Gleichzeitig wird die Muskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit nimmt zu. Es entwickelt sich die Fähigkeit, mit Belastungen, die zu Stressreaktionen führen, besser umzugehen.

Die Übungen werden den Bedürfnissen und Voraussetzungen der Übenden angepasst.

Eine geführte Entspannung mit einer Variante von Yoga Nidra - dem yogischen Schlaf - runden jede Kursstunde ab.

Bitte mitbringen: Matte, falls vorhanden Sitzkissen, Decke, Getränk

Montag, 19.45–21.15 Uhr

Beginn: Montag, 6. März 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Abende, 105,- €

■ 23S506048

Jutta Bernhardt

Einfach Yoga: vom Schreibtisch auf die Matte

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Wir sitzen zu viel. Ob am Schreibtisch, im Auto oder vor dem Fernseher. Das kann sich auf Dauer in vielfältiger Weise negativ bemerkbar machen. Unser Körper meldet sich dann evtl. mit Kiefer-, Schulter- oder Nackenverspannungen. Aber auch die Hüftmuskulatur und die Rückenmuskulatur sowie vieles andere leiden darunter. In diesem Kurs lernen Sie mit ruhigen, vom eigenem Atemfluss geleiteten Bewegungen den Ausgleich zu finden. Yoga ist auch das zur Ruhe bringen der Gedanken, sodass sich auch Ihr Geist erholen darf. Wir besprechen in diesem Kurs die Gründe von Verspannungen und finden die Yogaübungen, die Sie dabei unterstützen, diese zu überwinden. Eine geführte Entspannung mit einer Variante von Yoga Nidra - dem yogischen Schlaf - runden jede Kursstunde ab.

Bitte mitbringen: Matte, falls vorhanden Sitzkissen, Decke, Getränk

Donnerstag, 17.30–19.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 9. März 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Abende, 105,- €

■ 23S506050

Luisa Landenberger

Multistyle-Yoga für Anfänger*innen: Hatha, Vinyasa, Ashtanga (Online-Kurs: Livestream)

Für Anfänger*innen jeden Alters

Sie üben in diesem Anfängerkurs Yoga nach verschiedenen Traditionen, darunter Hatha, Vinyasa-Flows und Ashtanga nach Pattabhi Jois. Atemübungen (Pranayamas) geben Ausgleich sowie Energie und bereiten auf die Meditationspraxis vor. Die Übungsreihe kräftigt den Körper und sorgt für starke und flexible Muskeln. Die Tiefenentspannung verschafft Ihnen innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Bitte bereitlegen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen oder Yogablöcke, Decke

Dienstag, 18.15–19.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 9. Mai 2023

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

10 Abende, 65,70 €

■ 23S506052

Luisa Landenberger

Multistyle-Yoga für Fortgeschrittene: Hatha, Vinyasa, Ashtanga (Online-Kurs: Livestream)

Für Fortgeschrittene jeden Alters

Sie üben Multistyle Yoga in der Tradition des Hatha, Vinyasa-Flows & Ashtanga nach Pattabhi Jois. Atemübungen (Pranayamas) geben Ausgleich und Energie sie bereiten auf die Meditationspraxis vor. Die Übungsreihe kräftigt den Körper und macht die Muskeln stark sowie flexibel. Die Tiefenentspannung sorgt für innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Bitte bereitlegen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen oder Yogablöcke, Decke

Dienstag, 19.30–20.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 9. Mai 2023

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

10 Abende, 65,70 €

Yoga-Stile für sanftes, achtsames Üben und besondere Zielgruppen

Yin-Yoga, Vini-Yoga oder Luna-Yoga: Diese Yoga-Stile setzen die individuellen Bedürfnisse in den Fokus und richten ihren Blick verstärkt auf Achtsamkeit.

■ 23S506100

Iris Daschke

Luna-Yoga für Frauen

Für Anfänger*innen und Frauen, die ihre Übungspraxis vertiefen wollen, auch für Schwangere geeignet

Im Luna-Yoga erleben Sie durch sanfte Spürübungen, die ihre Wurzeln in den Asanas des klassischen Yoga haben, Atemübungen und Entspannungsmethoden, die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Luna-Yoga ist ein heilsamer Weg zur weiblichen Mitte und verbessert die Körperwahrnehmung. Es hilft bei Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden, wirkt unterstützend bei Kinderwunsch und weckt Kreativität und Lebenskraft.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung

Montag, 20.00–21.30 Uhr

Beginn: Montag, 6. März 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 75,- €



■ 23S506101

Melanie Haider

Feminine Flow - Weiblichkeit mit Yoga spüren

Für alle Level

Yoga ist ursprünglich eine männliche Praxis, in welcher der zyklische Aspekt des weiblichen Wesens sowie dessen körperliche Bedürfnisse nicht berücksichtigt wurden. Feminine Yoga ist eine Art des Yoga, die dem weiblichen Körper entspricht und sich dessen Gegebenheiten anpasst. Dabei wird auf die individuellen Bedürfnisse von Frauen eingegangen, je nachdem was ihr Körper und ihre Psyche brauchen. Statt während des gesamten Zyklus in der gleichen Intensität Yoga zu üben, passen wir unsere Yogapraxis den verschiedenen Phasen des Zyklus an. Ein Feminine Flow kombiniert wundervoll intuitiv fließende, weibliche und sinnliche Bewegungen aus dem Vinyasa Yoga mit Elementen aus dem regenerativen Yoga. Lernen Sie Ihren Körper besser zu verstehen und mit gezielten Bewegungen, Atemübungen und Meditationen mehr in Ihre Mitte zu kommen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

Mittwoch, 18.15–20.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 8. März 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 56,- €

■ 23S506102

Heidi Eichler

Vini-Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Vini-Yoga bezeichnet keine spezielle Yogarichtung. Vini-Yoga sagt uns vielmehr etwas über den Umgang mit Yoga.

Beim Vini-Yoga passen Sie die Yoga-Haltungen (Asanas) Ihren persönlichen Fähigkeiten und Bedürfnissen an. Sie beginnen mit Freude und Elan dort, wo Sie gerade sind, um kraftvoller und beweglicher zu werden - ganz ohne Ehrgeiz.

Die Yoga-Erfahrungen aus dem Kurs können auch in den Alltag eingebracht werden, denn Yoga ist überall möglich.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, ggf.

Socken, ggf. großes Tuch

Montag, 8.15–9.45 Uhr

Beginn: Montag, 6. März 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Vormittage, 105,- €

■ 23S506103

Melanie Haider

Yoga Basics - Grundlagen für Einsteiger*innen

Sie möchten Yoga ausprobieren und erst einmal die Grundlagen ausführlich lernen, bevor Sie einen Kurs besuchen? Dann finden Sie in diesem dreiteiligen Kurs den idealen Einstieg in die Welt des Yoga. Sie erlernen die wichtigsten sitzenden, stehenden und liegenden Positionen, das Zusammenspiel von Atem und Bewegung, die Abläufe des Sonnengrußes, den passenden und sinnvollen Einsatz von Hilfsmitteln sowie angeleitete Entspannungs- und Meditationsübungen. In diesem Kurs erhalten Sie individuelle Hilfestellungen und Korrekturen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

Sonntag, 10.30–12.00 Uhr

Beginn: Sonntag, 12. März 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Vormittage, 34,50 €

■ 23S506104

Marion Fritscher

Lachyoga zum Kennenlernen (Workshop)

Für Neugierige und Geübte

Ein entspannender und zugleich erheiternder Workshop mit Übungen für positive Energie und gute Laune. Humorvolle Atem- und Lachübungen können zu einem befreienden Lachen führen. Entspannung und Meditation tragen zu tiefer Ruhe und Gelassenheit bei. Beides wird an diesem Nachmittag verbunden.

Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabe e.V. im Rahmen von Gemeinsam Erlangen - Bildung für Inklusion

Dienstag, 7. März 2023

15.15–17.15 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15,30 €

■ **23S506106**
Marion Fritscher
Lachyoga und mehr

Finden Sie Ihre Methode, um Ihren Geist auf einfache und machtvolle Weise positiv zu stimmen. Sie werden unterschiedliche Techniken kennenlernen: Atem- und Dehnungsübungen aus dem klassischen Yoga, humorvolle Übungen aus dem Lachyoga, verschiedene Arten der Meditation und ganz viel Entspannung.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse für den Kurs, sondern aber viel Spaß und Neugierde für den eigenen Körper und den Geist mitbringen.

Hinweis: Am Dienstag, 23.05.2023 entfällt der Unterricht.

Dienstag, 15.45–17.15 Uhr
Beginn: Dienstag, 14. März 2023
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
12 Nachmittage, 114,- €

■ **23S506114**
Jutta Trommer
Vini-Yoga für Jüngere und Ältere

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Diese Yoga-Art vereint vielerlei Richtungen, in denen Sie präventiv zu Ihrer Gesundheit beitragen. Ihre körperliche und geistige Beweglichkeit wird mobilisiert und hilft Ihnen, Ihren Alltag leichter bewältigen zu können. Dabei lernen Sie Atemtechniken, die ganzheitlich entspannen. In der weiteren Praxis profitieren Sie im angepassten Übungsablauf von einer besseren Körperhaltung mit einem stärkeren Rücken durch schonenden Muskelaufbau.

Bitte mitbringen: Matte, großes Tuch, bequemer Kleidung, Socken

2 Plätze sind für Interessierte der OBA (Offene Behindertenarbeit) reserviert. Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Lebenshilfe statt.

Mittwoch, 18.15–19.45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 26. April 2023
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
11 Abende, 82,50 €

■ **23S506116**
Yesim Meutes
Vini-Yoga für Jüngere und Ältere

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Diese Yoga-Art vereint vielerlei Richtungen, in denen Sie präventiv zu Ihrer Gesundheit beitragen. Ihre körperliche und geistige Beweglichkeit wird mobilisiert und hilft Ihnen, Ihren Alltag leichter bewältigen zu können. Dabei lernen Sie Atemtechniken, die ganzheitlich entspannen. In der weiteren Praxis profitieren Sie im angepassten Übungsablauf von einer besseren Körperhaltung mit einem stärkeren Rücken durch schonenden Muskelaufbau.

Bitte mitbringen: Matte, großes Tuch, bequemer Kleidung, Socken

Mittwoch, 20.15–21.15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 19. April 2023
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 60,- €

■ **23S506118**
Paula Andrea Santa Pineda
Integrales Yoga für die Gesundheit

Hatha-Yoga, therapeutisches Yoga, Yin-Yoga und Entspannung: Für alle Menschen, die Wohlbefinden und Harmonie in Körper, Geist und Seele spüren wollen. Im integralen Yoga verbessern Sie durch Atemübungen, sanfte Übungen mit dem Körper, Körperhaltungen und Entspannungstechniken die Gesundheit, bauen Stress ab und fühlen sich wohl.

Unterrichtssprachen sind Deutsch und Spanisch.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung

Dienstag, 20.30–21.30 Uhr
Beginn: Dienstag, 7. März 2023
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 75,- €



■ 23S506130

Pervin Dag-Förster

Entspanntes Yin-Yoga

Diese sanfte, ruhige Stunde ermöglicht Ihnen ein Loslassen auf allen Ebenen. Yin-Yoga ist eine der ruhigsten und entspanntesten Yogaformen der Welt, welche aus passiven Dehnungen des Körpers besteht. Durch die lang gehaltenen Asanas (1-5 Minuten) bearbeiten Sie intensiv das Binde-, Faszien- und Bändergewebe. Sie werden dadurch flexibel und stark. Sie mobilisieren die Gelenke, stimulieren und beruhigen das Nervensystem. Somit wirken die Übungen stressreduzierend und regenerierend. Chi-Energie wird während der Übungen gehalten, damit sie in erhöhtem Maße nach der Praxis fließen kann. Nach einer Yoga-Praxis fühlen Sie sich lange entspannt und voller Kraft.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung

Hinweis: Der Kurs findet statt am: Sonntag, 26.3., 16.4., 23.4., 30.4., 7.5., 14.5., 21.5., 28.5. 11.6., 18.6., 25.6., 27., 9.7., 16.7. und 23.7.2023

Sonntag, 17.00–18.30 Uhr

Beginn: Sonntag, 26. März 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Abende, 112,50 €

■ 23S506132

Pervin Dag-Förster

Entspanntes Yin-Yoga

Text siehe Kurs-Nr. 23S506130

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung

Hinweis: Der Kurs findet statt am: Sonntag, 26.3., 16.4., 23.4., 30.4., 7.5., 14.5., 21.5., 28.5. 11.6., 18.6., 25.6., 27., 9.7., 16.7. und 23.7.2023

Sonntag, 18.45–20.15 Uhr

Beginn: Sonntag, 26. März 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Abende, 112,50 €

■ 23S506134

Pervin Dag-Förster

Entspannung mit Yin-Yoga (Workshop)

Dieser sanfte, ruhige Workshop ermöglicht Ihnen ein Loslassen auf allen Ebenen. Yin-Yoga ist eine der ruhigsten und entspanntesten Yogaformen der Welt, welche aus passiven Dehnungen des Körpers besteht. Durch die lang gehaltenen Asanas (1-5 Minuten) bearbeiten Sie intensiv das Binde-, Faszien- und Bändergewebe. Sie werden dadurch flexibel und stark. Sie mobilisieren die Gelenke, stimulieren und beruhigen das Nervensystem. Somit wirken die Übungen stressreduzierend und regenerierend. Chi-Energie wird während der Übungen gehalten, damit sie in erhöhtem Maße nach der Praxis fließen kann. Nach der Yoga-Praxis fühlen Sie sich lange entspannt und voller Kraft.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung

Freitag, 31. März 2023

17.00–20.00 Uhr

Freitag, 28. April 2023

17.00–20.00 Uhr

Freitag, 26. Mai 2023

17.00–20.00 Uhr

Freitag, 30. Juni 2023

17.00–20.00 Uhr

Freitag, 28. Juli 2023

17.00–20.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

5 Termine, 19,- €

Gebühr bezieht sich auf einen Workshop.

Anmeldung für jeden Workshop-Termin separat erforderlich.



Auf Frauen schauen

Frauen aufgepasst! Wir widmen Euch ein komplettes Semester. In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen bieten wir Vorträge, Workshops, Kurse und Lesungen an. In diesen Veranstaltungen geht es darum, Tabus zu brechen und einen weiblichen Blickwinkel einzunehmen.



Alle Veranstaltungen
findet Ihr auf
www.vhs-erlangen.de



Bewegung und Körpererfahrung

Für die Teilnahme an den folgenden Kursangeboten sollten Sie körperlich normal belastbar sein. Falls Sie unter körperlichen Beschwerden leiden, befragen Sie im Zweifelsfall vor der Kursanmeldung Ihren Arzt. Bitte teilen Sie Ihrer Kursleitung auch mit, wenn während des Kurses Beschwerden auftreten. Die Teilnahme erfolgt jedoch immer auf eigene Verantwortung.

■ 23S506502

Marisa (Maria Isabel) Leininger

Mobilität fängt im eigenen Körper an. Erlaube dir Bewegung (Workshop)

Für alle Interessierten

Wir wollen alle beweglich sein und bleiben, denn das sichert uns einen angenehmen Alltag und ermöglicht ein langes selbstständiges Leben.

Doch wo fängt Mobilität an? Und was können wir tun, um aktiv und mobil zu bleiben? Sport und Bewegungsangebote helfen, eine flexible Einstellung zum eigenen Körper und zum Leben zu haben bzw. zu entwickeln. In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, Ihre Verhaltensmuster in Bezug auf Mobilität bewusst anzuschauen und auch in der Praxis einige effektive und einfache Übungen kennenzulernen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Freitag, 17. März 2023

16.30–19.30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

23,- €

Gymnastik für die Wirbelsäule

■ 23S507001

Christiane Schmitz

Wirbelsäulengymnastik

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Die Muskeln, Bänder und Sehnen, die der Wirbelsäule ihren nötigen Halt geben, sollen gelockert, gedehnt und gekräftigt sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule erhalten und soweit wie möglich verbessert werden. Handlungsfehler und Schwächen sollen angesprochen und durch Handlungsübungen ausgeglichen werden. Sie arbeiten auch mit dem Theraband, dem Schwungstab, Balancepad, Peziball und integrieren Übungen aus dem Yoga, Pilates und Wirbelsäulen-Qi Gong.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, großes Handtuch, bequeme Kleidung, Stoppsocken

Montag, 17.00–18.00 Uhr

Beginn: Montag, 6. März 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Abende, 70,- €

■ 23S507005

Doris Lehfeld

Rückenfit - Kraft, Beweglichkeit und Entspannung für die Wirbelsäule

Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch wenn Sie bereits leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal. Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, großes Handtuch, bequeme Kleidung

Mittwoch, 9.00–10.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 8. März 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Vormittage, 87,60 €

■ 23S507007

Doris Lehfeld

Rückentraining - abwechslungsreich und funktionell

Die Wirbelsäule in all ihren Funktionen trainieren und erhalten ist Ziel dieses Kurses, denn funktionelles Rückentraining und Rückengymnastik sind viel mehr als nur die Kräftigung der Rückenmuskulatur: Übungen zur Mobilisierung der Gelenke, Anregung des Herz-Kreislauf-Systems, eine ausgewogene Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht machen die Stunde zu einem ganzheitlichen Training. Mit Hilfe von Kleingeräten wie Bällen, Theraband, Brasis und Flexi-

bar werden die Übungen vielfältig und abwechslungsreich und halten so unser Faszien-System elastisch und gesund. Sie werden beweglicher und gleichzeitig kraftvoll und stabil für den Alltag. Den ruhigen Abschluss bilden Dehn- und Entspannungsübungen. Sie üben ohne Schuhe.

Bitte mitbringen: Matte, Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, Stoppsocken

Donnerstag, 16.15–17.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 9. März 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

13 Abende, 65,- €

■ 23S507008

Doris Lehfeld

Rückentraining - abwechslungsreich und funktionell

Text siehe Kurs-Nr. 23S507007

Sie üben ohne Schuhe.

Bitte mitbringen: Matte, Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, Stoppsocken

Donnerstag, 17.30–18.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 9. März 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

13 Abende, 65,- €

■ 23S507009

Sylvia Sonnefeld

Rückenfit

Dieser Kurs beinhaltet ein ausgewogenes Körpertraining, um die Muskulatur zu kräftigen, Dysbalancen auszugleichen, die Beweglichkeit zu erhöhen und Verspannungen zu lösen. Nach einer kurzen Aufwärmphase wechseln sich Kräftigungs-, Koordinations-, Mobilisations- und Dehnungsübungen ab. Während des abwechslungsreichen Stundenprogramms können auch verschiedene Trainingsgeräte zum Einsatz kommen. Das eigene Körperbewusstsein wird geschult und ein rückengerechtes Alltagsverhalten vermittelt. Die Stunden enden mit Dehn- und Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung

Mittwoch, 18.00–19.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 8. März 2023

Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 7

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 75,- €

Beckenbodentraining

■ 23S507010

Sylvia Sonnefeld

Beckenbodentraining für eine starke Mitte

Für Frauen jeden Alters. Ein kräftiger und gesunder Beckenboden stützt die inneren Organe, fördert eine aufrechte Haltung und trägt zu einem gestärkten Körpergefühl bei. Ein gut trainierter Beckenboden bewirkt, dass sich Folgeerscheinungen einer schwachen Muskulatur wie Rückenschmerzen, Organsenkungen oder Inkontinenz verbessern oder gar nicht erst auftreten. Im Mittelpunkt des Kurses steht neben einer fundierten Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, Kräftigen und Entspannen des Beckenbodens. Gewinnen Sie durch eine gestärkte Muskulatur mehr Lebensqualität, Freude, Zuversicht und Selbstbewußtsein.

Bitte mitbringen: Matte, Socken, bequeme Kleidung

Dienstag, 18.15–19.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

Gesundheitsraum, Nürnberger Str. 71

(Ecke Werner-von-Siemens-Str)

15 Abende, 95,- €

■ 23S507011

Corinna Mürbeth

Beckenbodentraining

Für Frauen jeden Alters. Ist Ihr Beckenboden so fit wie Sie? Wie kommen Sie zu einem gesunden Beckenboden? Durch ein regelmäßiges Training der Beckenbodenmuskulatur.

In diesem Kurs erlernen Sie, Ihren Beckenboden zu aktivieren und zu stärken. Sie trainieren Ihre gesamte untere Körperpartie und gleichen so Schwächen aus. Damit die drei Hauptfunktionen des Beckenbodens, anspannen und entspannen und reflektorisches Gegenhalten wieder gut gelingen. Damit erhöhen Sie Ihre Lebensqualität und stärken Ihre Gesundheit.

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung, Getränk

Donnerstag, 17.15–18.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 9. März 2023

Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,

Parketraum

8 Abende, 50,60 €



■ 23S507012

Corinna Mürbeth

Beckenbodentraining - Aufbaukurs

Für Frauen jeden Alters. In diesem Aufbaukurs des Kurses 23S507011 trainieren Sie Ihren Beckenboden weiter. Auch hier liegt der Schwerpunkt auf Ihrer gesamten unteren Körperpartie, damit Schwächen des Beckenbodens ausgeglichen werden.

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung, Getränk

Donnerstag, 17.15–18.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 6. Juli 2023

Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32, Parkett-
raum

3 Abende, 19,- €

■ 23S507013

Christine Ulbricht

Beckenboden: Funktion, Symptomatik und Therapie (Workshop)

Verstehen - Erleben - Mitnehmen!

Ein Workshop für Frauen und Männer.

Ein gesunder Beckenboden ist ein Stück Lebensqualität, denn er ist unser tragendes Fundament. Erst wenn der Beckenboden geschädigt ist, und sich Symptome wie Inkontinenz oder Schmerzen zeigen, merkt man, wie wichtig ein gesunder Beckenboden ist. Der Schlüssel liegt in der Wahrnehmung, Kräftigung und Regulation der Muskelaktivität des Beckenbodens und der Rumpfmuskulatur. Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich für den Beckenboden und die Arbeit mit dem eigenen Körper interessieren. Ansatzpunkt ist die Prophylaxe, also bevor Probleme entstehen oder als Schritt, um bestehende Symptome zu lindern.

Bitte mitbringen: Matte, 1-2 Kissen, kleines Handtuch

Samstag, 6. Mai 2023

9.00–12.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

21,- €

Knie- und Fußtraining

■ 23S507015

Bewegungstherapie - Physiotherapie medi train

Knietraining

Dozentin: Brigitta Flatau

Für alle, die Kniebeschwerden haben und/oder prophylaktisch etwas tun wollen. Schwerpunkte sind funktionelle Gymnastik mit und ohne Kleingeräte, Muskelaufbautraining, Koordinations- und Gleichgewichtsschulung und Gangschule.

Nach Kursende können Sie den Entspannungsbereich (Hydro-Jet-Massage-Liege) nutzen. Die Kosten hierfür sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Bitte mitbringen: großes Handtuch

In Kooperation mit medi train - Bewegungstherapie - Physiotherapie

Montag, 16.30–17.30 Uhr

Beginn: Montag, 13. März 2023

Zentrum für Gesundheitssport

10 Abende, 56,70 €

Pilates

■ 23S507027

Dr. Francesca Pasutto

Ich bewege' mich - Pilates

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge.

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüfte, Po, Rücken und die Körpermitte. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variie-



Bewegungskurse

Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit und kommen Sie bereits in Ihrer Sportkleidung, da unsere Umkleiemöglichkeiten sehr eingeschränkt sind. **Wir sorgen für Sie:** Die Teilnehmendenzahl ist der Raumgröße angepasst. Wir reinigen und lüften die Kursräume regelmäßig.

ren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! Für jedes Alter geeignet!

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Thera-Band (mindestens 2 m lang), bequeme Kleidung, Socken
Hinweis: Am Montag, 12. Juni 2023 entfällt der Unterricht.

Montag, 19.30–20.30 Uhr

Beginn: Montag, 6. März 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

12 Abende, 68,- €

■ 23S507028

Dr. Francesca Pasutto

Ich beweg' mich - Pilates

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 23S507027

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Thera-Band (mindestens 2 m lang), bequeme Kleidung, Socken

Mittwoch, 19.30–20.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 8. März 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

13 Abende, 73,70 €

■ 23S507030

Dr. Francesca Pasutto

Pilates-Power

Für geübte Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie entwickeln durch ein effektives und intensives Ganzkörpertraining Kraft und Gleichgewicht zusammen mit Herzkreislauf-Fitness. Die Methode basiert auf den Prinzipien von Joseph Pilates und kombiniert Atemtechnik, Koordination, Kraftübungen und Stretching. Sie kräftigen und dehnen Ihre Tiefenmuskulatur insbesondere in der Körpermitte. Dadurch stellen Sie eine neutrale Wirbelsäulenbeugung und das Gleichgewicht der Muskulatur rund um die Gelenke wieder her.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Thera-Band (mindestens 2 m lang), bequeme Kleidung, Socken
Hinweis: Am Donnerstag, 25. Mai 2023 entfällt der Unterricht.

Donnerstag, 19.00–20.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 9. März 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 68,- €

■ 23S507031

Dr. Francesca Pasutto

Pilates-Barré-Conditioning

In diesem Training an der Ballett-Stange vereinen sich Elemente aus Pilates, Tanz, Herz-, Kreislauf- und Krafttraining. Das vorgestellte Programm beinhaltet Übungen im Stehen an der Stange mit und ohne Kleingeräte wie Ball, Theraband und Gewichte. Dieses kurze, aber intensive Programm wird nicht nur Ihre Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und dynamische Stabilität verbessern, sondern auch Ihre Figur. Die Übungen können an Ihr Trainingslevel angepasst werden. Tanzerfahrung ist für das Workout nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Thera-Band (mindestens 2 m lang), bequeme Kleidung

Dienstag, 19.30–20.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

10 Abende, 56,70 €

■ 23S507032

Dr. Francesca Pasutto

Pilates-Barré-Conditioning

Text siehe Kurs-Nr. 23S507031

Bitte mitbringen: Thera-Band (mindestens 2 m lang), bequeme Kleidung

Dienstag, 19.30–20.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 27. Juni 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

4 Abende, 22,70 €

■ 23S507035

Radomira Peter

Pilates

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Fit und schön mit Pilates!

Pilates ist ein durchdachtes, intelligentes Trainingskonzept für den Körper und den Geist. Es erhöht nicht nur die Körperkraft, -flexibilität und -koordination, sondern baut auch Stress ab, schärft die Konzentrationsfähigkeit, fördert ein verbessertes Wohlbefinden und ist für jede*n geeignet. Pilates ist einzigartig durch Verwendung der Pilates-Prinzipien: Konzentration, Zentrierung, Kontrolle, Atmung, Präzision und Bewegungsfluss. Sie erleben jede Übung und lassen sie zu einem besonderen, individuellen und zielgerichteten Ereignis werden.



Bitte mitbringen: Matte, Decke, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

Dienstag, 20.15–21.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

Philanthropos, Rathenaustr. 20, Raum 7

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 85,- €

■ 23S507050

Sonja Peplinski

Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge.

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüfte, Po, Rücken und die Körpermitte. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

Keine Vorkenntnisse nötig! Für jedes Alter geeignet!

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung

Montag, 9.00–10.00 Uhr

Beginn: Montag, 6. März 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Vormittage, 79,30 €

■ 23S507052

Sonja Peplinski

Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 23S507050

Keine Vorkenntnisse nötig! Für jedes Alter geeignet!

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung

Montag, 10.15–11.15 Uhr

Beginn: Montag, 6. März 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Vormittage, 79,30 €

■ 23S507054

Sonja Peplinski

Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 23S507050

Keine Vorkenntnisse nötig! Für jedes Alter geeignet!

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung

Dienstag, 16.30–17.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 85,- €

■ 23S507056

Sonja Peplinski

Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 23S507050

Keine Vorkenntnisse nötig! Für jedes Alter geeignet!

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung

Dienstag, 17.45–18.45 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 85,- €

■ 23S507058

Sonja Peplinski

Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 23S507050

Keine Vorkenntnisse nötig! Für jedes Alter geeignet!

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung

Dienstag, 19.00–20.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 85,- €



■ **23S507060**
Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Text siehe Kurs-Nr. 23S507050
Keine Vorkenntnisse nötig! Für jedes Alter geeignet!
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung

Freitag, 9.00–10.00 Uhr
Beginn: Freitag, 10. März 2023
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 85,– €

■ **23S507062**
Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Text siehe Kurs-Nr. 23S507050
Keine Vorkenntnisse nötig! Für jedes Alter geeignet!
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung

Freitag, 10.15–11.15 Uhr
Beginn: Freitag, 10. März 2023
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 85,– €

■ **23S507064**
Sonja Peplinski
Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Text siehe Kurs-Nr. 23S507050
Keine Vorkenntnisse nötig! Für jedes Alter geeignet!
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung

Freitag, 11.30–12.30 Uhr
Beginn: Freitag, 10. März 2023
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 85,– €

Fitness

■ **23S507100**
Christiane Schmitz
Fitness-Gymnastik

Allgemeine funktionelle Gymnastik mit und ohne Kleingeräte (Theraband, Hanteln, Bälle und Stäbe).

Sie kräftigen die Muskulatur, schulen das Gleichgewicht, verbessern die Koordination und die Beweglichkeit und stabilisieren die Wirbelsäule. Der Schwerpunkt liegt auf der Stärkung der Körpermitte und des Rückens, der Kräftigung der Bein- und Armmuskulatur sowie der Gleichgewichtsschulung. Als wichtige Ergänzung wird in jeder Stunde ein ganzheitliches Beckenbodentraining eingebaut. Die Kursstunde beginnt mit einem Aufwärmprogramm zur Lockerung und Erwärmung der Muskulatur und endet mit entspannenden Dehnübungen.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Handtuch, Stoppersocken oder Barfußschuhe
Bitte in Sportkleidung kommen, da kein Umkleide-
raum vorhanden ist.

Dienstag, 9.00–10.00 Uhr
Beginn: Dienstag, 7. März 2023
Bettina-Essaka-Tanzstudio Buckenhof
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 75,– €

■ **23S507101**
Christiane Schmitz
Fitness-Gymnastik für Ältere

Kombiniertes Bewegungsangebot für Kreislauf, Koordination und Beweglichkeit.

Nach einem sanften Warm-up starten Sie zu aktivierender Musik in eine Serie von Cardio-Übungen, die eine tiefere Atmung erfordern. Anschließend trainieren wir die Balance und bauen Übungen für die stabile Körpermitte ein. Im zweiten Teil fließen Elemente aus dem Yoga und dem Natural Movement ein, die Beweglichkeit, Atmung und damit das Körperbewusstsein fördern.

Ein ausführliches Dehnen oder eine Kurzentspannung runden die Stunde ab.

Sie gehen gelassen und zufrieden aus der Stunde und lernen, bestimmte Techniken in den Alltag zu übertragen und diesen so leichter zu bewältigen.

Bitte mitbringen: Matte



Donnerstag, 10.00–11.00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 9. März 2023
 Kulturpunkt Bruck, Froebelstr.6, Saal
 9 Vormittage, 56,90 €

■ **23S507102**
 Christiane Schmitz
Fitness-Gymnastik für Ältere

Text siehe Kurs-Nr. 23S507101
 Bitte mitbringen: Matte

Donnerstag, 10.00–11.00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 15. Juni 2023
 Kulturpunkt Bruck, Froebelstr.6, Saal
 7 Vormittage, 44,40 €

■ **23S507103**
 Bettina Lang
Fitnessgymnastik

Die Übungen sprechen alle Muskelgruppen an. Der Schwerpunkt liegt auf der Stärkung der Rückenmuskulatur.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Pilatesball (wenn möglich). Bitte in Sportkleidung kommen, da kein Umkleideraum vorhanden ist.

Mittwoch, 18.00–19.00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 8. März 2023
 Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,
 Parkettraum
 12 Abende, 60,- €

■ **23S507104**
 Bettina Lang
Fitnessgymnastik

Nach einer kurzen Aufwärmphase stärken wir die Muskulatur in den Bereichen Bauch, Beine und Po. Dies alles mit guter Laune und zu flotter Musik.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Pilatesball (wenn möglich).
 Bitte in Sportkleidung kommen, da kein Umkleideraum vorhanden ist.

Mittwoch, 19.15–20.15 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 8. März 2023
 Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,
 Parkettraum
 12 Abende, 60,- €

■ **23S507105**
 Daniel Kannegießer
Fit ab 50

Für alle Aktiven und solche, die es werden wollen.

In diesem Kurs stehen Freude an der Bewegung und ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining im Mittelpunkt. Schwerpunkte sind dabei Ausdauer, Kraft, Koordination und Gleichgewichtsschulung, Beweglichkeitsschulung und Entspannungsübungen.

Nach Kursende können Sie den Entspannungsbereich (Hydro-Jet-Massage-Liege nutzen). Die Kosten hierfür sind bei dem Kursleiter zu entrichten.

Bitte mitbringen: großes Handtuch

In Kooperation mit medi train - Bewegungstherapie - Physiotherapie

Montag, 18.00–19.00 Uhr
 Beginn: Montag, 6. März 2023
 Zentrum für Gesundheitssport
 15 Abende, 85,- €

■ **23S507106**
 Daniel Kannegießer
Fit ab 50

Für alle Aktiven und solche, die es werden wollen.

Text siehe Kurs-Nr. 23S507105

Bitte mitbringen: großes Handtuch

In Kooperation mit medi train - Bewegungstherapie - Physiotherapie

Mittwoch, 18.00–19.00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 8. März 2023
 Zentrum für Gesundheitssport
 15 Abende, 85,- €

■ **23S507107**
 Daniel Kannegießer
Fit ab 50

Für alle Aktiven und solche, die es werden wollen.

Text siehe Kurs-Nr. 23S507105

Bitte mitbringen: großes Handtuch

In Kooperation mit medi train - Bewegungstherapie - Physiotherapie

Freitag, 19.00–20.00 Uhr
 Beginn: Freitag, 10. März 2023
 Zentrum für Gesundheitssport
 10 Abende, 56,70 €



■ 23S507109

Corinna Mürbeth

Gesundheitstraining TigerMoves©

Das Gesundheitstraining TigerMoves© enthält die besten Elemente aus der Schmerz- und Physiotherapie, Faszienforschung und Trainingslehre sowie aus Kung Fu, Yoga, ChiKung, Prana Heilung und Meridian Dehnungen.

Ein Training besteht aus Warm-up mit fließenden Bewegungen, dem Workout mit Kräftigung und Dehnung aller wichtigen Muskel- und Fasziengruppen sowie einem Herz-Kreislauf-Programm. Eine Entspannungssequenz rundet das Training ab. TigerMoves© ist eine ideale Dosis an wohltuender Bewegung, Dehnung und Kräftigung, unabhängig vom Alter und Trainingsstand.

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, Getränk

Donnerstag, 18.30–19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 9. März 2023

Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,
Parkettraum

8 Abende, 50,60 €

■ 23S507110

Corinna Mürbeth

Gesundheitstraining TigerMoves© - Folgekurs

Text siehe Kursnr.: 23S507109

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung, Getränk

Donnerstag, 18.30–19.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 6. Juli 2023

Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,
Parkettraum

3 Abende, 19,- €

■ 23S507111

Corinna Mürbeth

Fitness ab 60

Bleiben Sie fit und beweglich

Kraft, Ausdauer, Dehnung und Gleichgewicht sind Elemente, die in diesem Kurs trainiert werden. Diese Elemente sind eine Wohltat für Ihre Muskeln, Gelenke und Wirbelsäule. Sie ermöglichen einen besseren Energiefluss und der Körper wird geschmeidig und Verspannungen werden gelöst. Abgerundet wird das Training durch eine Entspannungssequenz.

Das Ziel ist die Erhaltung, Förderung und Wiederherstellung Ihrer Beweglichkeit für mehr Lebensfreude und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Isomatte und Getränk

Dienstag, 15.00–16.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,
Parkettraum

8 Nachmittage, 50,60 €

■ 23S507120

Alexandra Laura Marr

Total Body Strength

Dieser Kurs ist das Rundum-Paket für Ihren Körper. Egal ob Einsteiger*in oder schon Fitnesserfahren, hier stärken Sie Ihre Muskeln, Ihre Beweglichkeit und vor allem Ihre Körpermitte. Bewährte effektive Übungen verhelfen Ihnen zu mehr Kraft, Ausdauer und einem gesunden, straffen Körper. Leichte Dehnübungen runden jede Kursstunde ab.

Mittwoch, 17.30–18.30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 10. Mai 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 56,- €

■ 23S507122

Alexandra Laura Marr

Mobility & Entspannung

Dieser Kurs richtet sich an alle die beweglicher und flexibler werden möchten und sich so richtig entspannen wollen. Einfache Mobility- und Beweglichkeitsübungen werden mit sanften Dehnungen aller wesentlichen Körperpartien gepaart. So lösen Sie Verspannungen und geben Ihrem Körper auf sanfte Art und Weise wieder seine Kraft zurück. Zudem gibt es am Ende eine Entspannungseinheit.

Mittwoch, 18.45–19.45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 10. Mai 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 56,- €



■ 23S507124

Alexandra Laura Marr

Total Body Strength (Workshop)

Dieser Workshop ist das Rundum-Paket für Ihren Körper. Egal ob Einsteiger*in oder schon Fitnesserfahren, hier stärken Sie Ihre Muskeln, Ihre Beweglichkeit und vor allem Ihre Körpermitte. Bewährte effektive Übungen verhelfen Ihnen zu mehr Kraft, Ausdauer und einem gesunden, straffen Körper. Leichte Dehnübungen und eine kleine Entspannung runden den Workshop ab.

Freitag, 24. März 2023

17.00–20.00 Uhr

Freitag, 21. April 2023

17.00–20.00 Uhr

Freitag, 12. Mai 2023

17.00–20.00 Uhr

Freitag, 23. Juni 2023

17.00–20.00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

4 Termine, 21,- €

Die Gebühr bezieht sich auf einen Workshop.

Eine Anmeldung ist für jeden Workshop-Termin separat erforderlich.

Outdoor-Fitness

■ 23S507200

Kerstin Staubach

Fit im Grünen

Kommen Sie mit in den Meilwald und erleben Sie ein vielfältiges und kreatives Kraft- und Ausdauertraining für den ganzen Körper. Frische Luft, Spaß an der Bewegung, ein paar Baumstämme und Bänke sind alles, was dazu nötig ist. Sie starten mit Mobilisierungsübungen und wechseln dann immer wieder zwischen Laufen/Gehen und variantenreichen Muskelübungen. Spaßige Koordinationsaufgaben und entspannende Stretches runden das Training ab. Sie laufen nur kürzere Strecken, die Übungen lassen sich abwandeln, jede*r macht mit wie sie/er kann.

Bitte mitbringen: Laufschuhe und dem Wetter angepasste Sportkleidung. Wir trainieren bei jedem Wetter, außer bei Sturm und Gewitter.

Treffpunkt: Meilwald, Parkplatz

"Handtuchwiese" (Kreuzung Spardorfer Str. / Lange Zeile).

Dienstag, 8.30–9.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

12 Vormittage, 76,10 €

■ 23S507204

Katharina Kern

Lauftraining: Running Class Intermediate

Für Fortgeschrittene

Unterrichtssprachen sind Deutsch und Englisch.

In diesem Running-Kurs für Fortgeschrittene erreichen Sie Ihr nächstes Laufziel. Sie möchten Ihre Ausdauer und Ihren Laufstil verbessern oder auf ein Ziel ausgerichtet trainieren? In diesem Kurs erhalten Sie Tipps und Tricks sowie eine individuelle Betreuung von einer erfahrenen Triathletin. Das Training findet im Freien (Wald) statt.

Bitte mitbringen: Laufkleidung, Laufschuhe, Getränkeflasche

Treffpunkt: OBI-Kreisel, Markt Erlangen- Ost, Kurt-Schuhmacher-Straße 14, 91052 Erlangen

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 21. März 2023

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

10 Abende, 95,- €

■ 23S507206

Gisela Zapf

Nordic Walking im Meilwald

Möchten Sie die Nordic-Walking-Technik richtig lernen und dadurch Ihre Ausdauer und Koordination verbessern? Durch die richtige Technik lösen sich Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Nordic Walking verbessert Fettverbrennung und Stoffwechsel und erhöht die Lebensfreude.

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke. Die Stöcke können auch ausgeliehen werden, Gebühr 2,- €.

Treffpunkt: Parkplatz an der Spardorfer Straße/Ecke Lange Zeile (Handtuchwiese)

Donnerstag, 9.30–11.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 20. April 2023

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

5 Vormittage, 47,50 €

■ 23S507208

Christiane Schmitz

Outdoor-Fitness am Dechsendorfer Weiher

Der neue Bewegungsparcours mit vielfältigen Geräten lädt zum Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauertraining ein. Nach einem flotten Walk vom Parkplatz auf der Ostseite (weißer Kiosk) sind Sie schon angewärmt, um sich an den Stationen auszutoben. Dieses Zirkeltraining macht echt Spaß und die Sauerstoffdusche ist garantiert! Sie turnen bei fast jedem Wetter, bei Dauerregen wird die Stunde nachgeholt. Geeignet für alle Altersgruppen, da die Übungen dem jeweiligen Fitnesslevel angepasst werden können. Am besten kommen Sie in lockerer, wetterangepasster Sportkleidung. Toiletten stehen an Gerti's Kiosk zur Verfügung - wer möchte, kann sich abschließend dort mit einem Snack oder Getränk belohnen.

Bitte mitbringen: kleines Handtuch

Treffpunkt: Bewegungsparcour, Ufer Dechsendorfer Weiher

Donnerstag, 14.00–15.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 9. März 2023

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
10 Nachmittage, 63,30 €

■ 23S507210

Christiane Schmitz

SUP-Board, Paddeln & Yoga (Workshop)

In diesem Workshop mit drei Terminen lernen Sie zuerst Grundsätzliches über Technik, Transport und Lagerung des Boards kennen. Richtiger Luftdruck, Finne befestigen, passende Paddellänge und Körperhaltung. Mit Basics wie Zu-Wasser-Lassen, Anfahren im Sitzen und Stehen, Strecke fahren und einfache Lenk-Manöver auf dem Weiher beginnen wir die Praxis. Ab der zweiten Kursstunde gibt es nach dem Einpaddeln eine kleine Gymnastikeinheit auf dem SUP. Gerne können auch einfache Yogapositionen geübt werden. Jede*r Teilnehmer*in muss sicher schwimmen können und wird mit einer Sicherungsleine/Leash mit dem Board verbunden.

Ein super Naturerlebnis und gleichzeitig effektives Ganzkörpertraining!

Eine Außendusche steht zur Verfügung. Nur bei Gewitter entfällt der Kurstermin und wird nachgeholt.

Bitte mitbringen: Eigenes SUP-Board, oder Ausleihe beim Bootsverleih "Leinen los", Badebekleidung, T-Shirt und Shorts, warme Wechselkleidung.

Treffpunkt: Westufer, vorm Bootsverleih "Leinen los" beim Naturbad Dechsendorfer Weiher, Zufahrt mit PKW möglich von Campingstr. aus, Einfahrt rechts zum Bootsverleih

Samstag, 10.00–12.00 Uhr

Beginn: Samstag, 10. Juni 2023

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
3 Vormittage, 46,- €

■ 23S507212

Silvia Denzler/
Harald Denzler

Harald Denzler

Kajak-Einsteigerkurs

Kajakfahren ist mehr als ein Sport: Es ist Erholung und Abenteuer in der Natur zugleich. Dabei sollten alle Aktivitäten in der Natur selbstverständlich in umweltverträglicher Form stattfinden. Die Erlanger Naturfreunde zeigen Ihnen, wie man in Erlangen sanften Tourismus praktizieren und dabei zauberhafte (Fluss-) Landschaften erkunden kann. Erleben Sie die Regnitz und ihre Uferregion aus einer ganz neuen Perspektive - vom Boot aus!

Anleitung durch staatlich geprüfte Übungsleiter.

Kajakausrüstung wird gestellt, mitzubringen sind ein Schwimmnachweis (z.B. Schwimmbzeichen Bronze, im Ausnahmefall eine schriftliche Erklärung mit Unterschrift über die Befähigung des Schwimmens) sowie Wechselkleidung.

Treffpunkt: Bootshaus auf dem NaturFreunde Gelände, Wöhrmühle 6

In Kooperation mit NaturFreunde Erlangen e.V.

Dienstag, 20. Juni 2023

17.30–19.45 Uhr

Donnerstag, 22. Juni 2023

17.30–19.45 Uhr

Freitag, 23. Juni 2023

17.30–19.45 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
3 Abende, 39,- €



Aerobic

■ 23S507302

Radomira Peter

Bodyworkout mit Rückentraining

Für alle, die ihre körperliche Fitness wieder aufbauen wollen.

Schwungvolle Funktionsgymnastik zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung

Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden.

Dienstag, 17.30–18.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

Philanthropos, Rathenaustr. 20, Raum 7

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 85,- €

■ 23S507303

Radomira Peter

Body Shape und Fatburner

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Nach einem Warm-up, das der Anregung des Herz-Kreislauf-Systems dient, werden Aerobic-Basics und Low-Impact-Dance-Bewegungen in einem 45-minütigen Übungsstil die Kondition aufbauen. Das anschließende Body-Shape beinhaltet gezieltes Bauch-, Bein- und Po-Training. Ein intensiver Stretching-Teil rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe

Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden.

Dienstag, 18.45–20.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

Philanthropos, Rathenaustr. 20, Raum 7

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 106,40 €

■ 23S507304

Kristina Aust

Fitness-Workout "Out of the Box"

Das erwartet Sie: Einzigartige Übungen, die Sie noch nie in der Form gesehen haben und die das Training sehr intensiv, aber auch sehr interessant und kurzweilig machen. Sie trainieren ganzheitlich. Kraft und Ausdauer, alle großen Muskelgruppen, aber auch die tiefe

Muskulatur, Mobilität, Balance und Koordination werden gestärkt.

Willkommen sind Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene. Durch entsprechende Schwierigkeitsstufen haben alle Spaß beim Training.

Bitte mitbringen: Matte, großes Handtuch, bequeme Kleidung, feste Turnschuhe

Dienstag, 19.30–20.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

Taekwon-Do Black Belt Center, Konrad-Zuse-Str. 16
15 Abende, 85,- €

■ 23S507306

Radomira Peter

Step-Aerobic plus mit Figur-Workout

Für körperlich fitte Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen

Wer sich gerne zu guter Musik bewegt und so "ganz nebenbei" Figur und Ausdauer verbessern will, ist hier genau richtig! Mit Elementen aus Step und Dance bauen wir in dieser Stunde eine leicht nachvollziehbare, motivierende Choreographie auf - das Motto ist: "Move: Spaß an der Bewegung!" Ein Body-Workout mit kleinen Hanteln oder Brasils (Bauch, Beine, Po sowie Oberkörper) ergänzt die Stunde. Die erste Stunde enthält die Einführung in das Step-Aerobic.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, großes Handtuch

Donnerstag, 19.00–20.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 9. März 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

14 Abende, 106,40 €

■ 23S507307

Radomira Peter

Step-Aerobic plus mit Figur-Workout

Für körperlich fitte Einsteiger*innen mit Vorkenntnissen

Text siehe Kurs-Nr.: 23S507306

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, großes Handtuch

Donnerstag, 20.30–21.45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 9. März 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

14 Abende, 99,30 €

Aqua-Fitness

■ 23S507416

Christiane Schmitz

Aqua-Fitness für alle

Die aktive Muskelarbeit sorgt in Verbindung mit der Wasserzirkulation für stimulierende Reibung auf der Haut. Der hydrostatische Druck auf das Gewebe regt die Durchblutung, den Stoffwechsel sowie den venösen Blutkreislauf an. Aquarobic/Wassergymnastik verheizt Kalorien, strafft die Haut an Bauch, Beinen und Po besonders effektiv bei Schweregefühl und Schwellungen an den Beinen und schenkt Ihnen ein muskelkaterfreies Gesamtkörpertraining.

Jede Stunde beginnt moderat mit Lockerungsübungen und Aufwärmen, es folgen intensivere Herz-Kreislauf-Übungen und Kraffeinheiten besonders für den Oberkörper und klingt mit Stretching und Atemübungen aus. Auch geeignet für Nichtschwimmer.

Bitte mitbringen: bequeme Outfits, einteilige Badeanzüge oder sportliche Zweiteiler auch mit Radlerhosen passen gut. Ungeeignet sind knappe Bikinis, die durch die Übungen leicht ungewollt verrutschen können. Wenn vorhanden, eigene Poolnudel, Leihnudeln können von der vhs gestellt werden.

Hinweis: inkl. Eintritt, keine Ermäßigung möglich, Treffpunkt 12:55 Uhr vor dem Hallenbad, Öffnungszeit 13:00 Uhr

Dienstag, 13.00–14.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

Westbad, Damaschkestr. 129, 91056 Erlangen

6 Mittage, 48,- €

■ 23S507417

Christiane Schmitz

Aqua-Fitness für alle

Text siehe Kurs-Nr. 23S507416

Hinweis: inkl. Eintritt, keine Ermäßigung möglich, Treffpunkt 12:55 Uhr vor dem Freibad, Öffnungszeit 13:00 Uhr

Dienstag, 13.00–14.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 16. Mai 2023

Westbad, Damaschkestr. 129, 91056 Erlangen

8 Mittage, 64,- €

■ 23S507418

Wasserschule

Aquababy - Aqua-Fitness für Schwangere

Ich bekomme ein Baby!

Aquafitness für Schwangere bietet für Sie und Ihr Ungeborenes ein wunderbares Wassererlebnis mit Entlastungs-, Schweb- und Dehnungsübungen. Die Entspannungsübungen heben Ihr Wohlbefinden. Ein positiver Nebeneffekt ist die Möglichkeit, sich mit anderen werdenden Müttern auszutauschen und dabei wichtige Themen zu besprechen.

Zu Kursbeginn sind 15,- € Gebühr für Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Badeschuhe, Mutterpass, Unbedenklichkeitsbescheinigung vom Arzt

Mittwoch, 20.00–21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 8. März 2023

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 180,- €

■ 23S507419

Wasserschule

Aquababy - Aqua-Fitness für Schwangere

Text siehe Kursnr.: 23S507418

Zu Kursbeginn sind 9,- € Gebühr für Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Badeschuhe, Mutterpass, Unbedenklichkeitsbescheinigung vom Arzt

Mittwoch, 20.00–21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 14. Juni 2023

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 90,- €

■ 23S507421

Wasserschule

Aquasana - ein Wassertraining ab 50 plus

Aquasana ist ein abwechslungsreiches, schonendes und effizientes Workout für viele Muskelgruppen. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt sowie die Rumpf- und Gesäßmuskulatur. Mit guter Musik macht das Training umso mehr Spaß.

Zu Kursbeginn sind 15,- € Gebühr für Geräte- und Materialbenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Bitte mitbringen: Badesachen, evtl. Aquaschuhe (sind



auch in der Wasserschule erhältlich)

Freitag, 10.30–11.30 Uhr

Beginn: Freitag, 10. März 2023

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 160,- €

■ 23S507422

Wasserschule

Aquasana - ein Wassertraining ab 50 plus

Text siehe Kursnr.: 23S507421

Zu Kursbeginn sind 9,- € Gebühr für Geräte- und Materialbenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Bitte mitbringen: Badesachen, evtl. Aquaschuhe (sind auch in der Wasserschule erhältlich)

Freitag, 10.30–11.30 Uhr

Beginn: Freitag, 16. Juni 2023

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Vormittage, 80,- €

■ 23S507424

Wasserschule

Aquacycling

Mit dem Fahrrad ins Wasser - das ist Totaleinsatz. Sie treten mit dem ganzen Körper gegen den Wasserwiderstand an. Die Auftriebskraft setzt ungeahnte Kräfte frei. Musik gibt den Takt an und das Tempo beim Treten vor. Das Beste: Sie trainieren Ihre Ausdauer und kräftigen den gesamten Körper.

Zu Kursbeginn sind 18,- € Gebühr für Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Donnerstag, 11.30–12.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 9. März 2023

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

9 Vormittage, 135,- €

■ 23S507425

Wasserschule

Aquacycling

Text siehe Kursnr.: 23S507424

Zu Kursbeginn sind 12,- € Gebühr für Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Donnerstag, 11.30–12.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 15. Juni 2023

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Vormittage, 90,- €

Schwimmen lernen

■ 23S507550

Team Ulli's Schwimmschule

Schwimmkurs für Erwachsene

*Maximal fünf Teilnehmer*innen je Kursleiter*in*

Die Unterrichtssprachen sind Deutsch und Englisch.

Unter Anleitung eines erfahrenen Kursleiters werden Sie ans Wasser herangeführt. Sie lernen den Wasserwiderstand kennen und spüren, wie das Wasser trägt. Das notwendige Wasservertrauen entwickelt sich. Das Erlernen von Brustarmzug und -beinschlag, der Atmung sowie die Koordination der Teilbewegungen wird als Technikelement in diesen Prozess eingebunden.

Freitag, 19.00–19.45 Uhr

Beginn: Freitag, 5. Mai 2023

Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Schwimmhalle

8 Abende, 250,- €

■ 23S507552

Team Ulli's Schwimmschule

Kraulkurs für Erwachsene Anfänger*innen

Voraussetzung ist sicheres Brustschwimmen.

In diesem Kurs erlernen Sie die Grobform des Kraulschwimmens. Ein erfahrener Kursleiter bringt Ihnen zunächst die einzelnen Bewegungselemente, den Wechsel-Armzug, den Beinschlag sowie die Atmung bei. Im nächsten Schritt üben Sie die Koordination der einzelnen Bewegungselemente ein.

In der Kursgebühr sind der Badeeintritt und Basismaterial wie Bretter, Nudeln enthalten.

Bitte mitbringen: Badebekleidung, Schwimmbrille, bei langen Haaren: eng anliegende Kunststoff-Bademütze
Hinweis: Die Umkleidezeit beträgt 15 Minuten, die Wasserzeit 45 Minuten.

Donnerstag, 19.45–20.45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 9. März 2023

Schulschwimmbad, Spardorf, Steinbruchstr. 8

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 150,- €

■ **23S507554**
Team Ulli's Schwimmschule
Kraulkurs für Erwachsene Anfänger*innen

Voraussetzung ist sicheres Brustschwimmen.

Text siehe Kurs-Nr. 23S507552

Bitte mitbringen: Badebekleidung, Schwimmbrille, bei langen Haaren: eng anliegende Kunststoff-Bademütze
Hinweis: Die Umkleizeit beträgt 15 Minuten, die Wasserzeit 45 Minuten.

Donnerstag, 19.45–20.45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 25. Mai 2023

Schulschwimmbad, Spardorf, Steinbruchstr. 8

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 150,- €

Selbstverteidigung

■ **23S507602**
Thorsten Lugert
Selbstverteidigung - auch für Rollifahrer*innen (Workshop)

Sie möchten Grundkenntnisse zur Selbstverteidigung erlernen oder bereits vorhandene Kenntnisse vertiefen? Dann ist dieser inklusive Workshop für Sie genau richtig! Der Dozent ist selbst Rollstuhlfahrer und hat inzwischen 24 Jahre Erfahrung mit Karate.

Mit Hilfe verschiedener Übungen lernen Sie, welche Grundtechniken in diesen Übungen stecken, wie man sie im Ernstfall verwenden kann und warum das Training auch für die Psyche wichtig ist.

Das Angebot eignet sich für "Fußgänger" genauso wie für Menschen mit unterschiedlichen Einschränkungen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung

Hinweis: Veranstalter und Ausrichter lehnen jede Haftung ab. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabe e.V. im Rahmen von Gemeinsam Erlangen - Bildung für Inklusion

Dienstag, 14. März 2023

18.00–20.00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

12,60 €

■ **23S507603**
Thorsten Lugert
Selbstverteidigung - auch für Rollifahrer*innen (Workshop)

Text siehe Kurs-Nr. 23S507602

Hinweis: Veranstalter und Ausrichter lehnen jede Haftung ab. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Eine Kooperation mit ZSL e.V. und wabe e.V. im Rahmen von Gemeinsam Erlangen - Bildung für Inklusion

Dienstag, 13. Juni 2023

18.00–20.00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

12,60 €

■ **23S507604**
Jochen Kaiser
Selbstverteidigung mit Gong Fu (Workshop)

Für Einsteiger*innen

Mit diesem Workshop stärken Sie Ihre Selbstsicherheit und Selbstbehauptung. Sie erlernen die Grundtechniken der Selbstverteidigung im Stehen und im Liegen. Diese umfassen Befreiungen und Abwehr gegen Festhalten, Umklammern, Würgen sowie Schwitzkasten. Sie werden sich auch mit den Grundtechniken bei Eskalation mit Schlägen befassen. Der Workshop endet mit einer kleinen Yogaeinheit, um ganz bei sich anzukommen und das Gelernte zu vertiefen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sport- oder Gymnastikschuhe

Samstag, 13. Mai 2023

14.00–17.30 Uhr

Domizilhalle Baiersdorf, Am Sportzentrum 1, 91083

Baiersdorf, Turnhalle

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

26,80 €

■ **23S507610**
Barbara Kloiber
WenDo - Frauenselbstverteidigung I

WenDo ist für Frauen jeden Alters und unabhängig von Körperstatur oder Sportlichkeit geeignet und einsetzbar. WenDo hilft Ihnen, sich vor Belästigung und anderen Grenzverletzungen zu schützen, gefährliche Angriffe frühzeitig zu erkennen und diese erfolgreich abzuwehren. Hier lernen Sie die Grundlagen einer erfolgreichen Selbstverteidigung und Selbstbehauptung:



Übungen für ein selbstbewusstes, klares Auftreten, überzeugende Körpersprache, Spüren und Erleben der eigenen Stärke, wirksamer Einsatz von Stimme und Schreien, erste Körpertechniken zur Selbstverteidigung sowie juristische Informationen. Bitte bequeme Kleidung und Sport- oder Gymnastikschuhe tragen.

vhs gemeinsam mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Erlangen

2 Plätze sind für Interessierte der OBA (Offene Behindertenarbeit) reserviert. Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Lebenshilfe statt.

Samstag, 22. April 2023

10.00–17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,– €

■ 23S507612

Barbara Kloiber

WenDo - Frauenselbstverteidigung II

Aufbauend auf den Grundlagen aus dem ersten Kurs (23S507610) haben Sie Gelegenheit, Ihr Repertoire an Selbstverteidigungstechniken zu erweitern und zu festigen. Weitere Themen sind der Umgang mit den eigenen Gefühlen im Ernstfall und die Auseinandersetzung mit der Täter- und Opferrolle. In Rollenspielen üben Sie, in grenzverletzenden Situationen klar und selbstbewusst aufzutreten. Voraussetzung ist die Teilnahme am Kurs WenDo - Frauenselbstverteidigung I im selben oder in einem früheren Semester. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sport- oder Gymnastikschuhe

vhs gemeinsam mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Erlangen

2 Plätze sind für Interessierte der OBA (Offene Behindertenarbeit) reserviert. Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Lebenshilfe statt.

Samstag, 20. Mai 2023

10.00–17.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,– €

Zumba®

■ 23S507710

Michelle Stier

Let's Zumba® - Fitness-Workout

Zumba® ist genau das Richtige für alle, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach "wegtanzen" möchten. Zumba® ist spanischer Slang und heißt soviel wie "Bewegung und Spaß haben". Es wurde erfunden vom kolumbianischen Starchoreografen Beto Perez. Zumba®-Fitness kombiniert lateinamerikanische Tänze wie Salsa, Merengue, Flamenco, Samba und Axé u. a. mit Elementen aus Hip-Hop und Aerobic zu einem dynamischen Workout, begleitet von explosiver Musik. Die Tanzschritte sind einfach zu erlernen und fördern den Aufbau der Gesäß-, Arm-, Bein- und Bauchmuskeln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden.

2 Plätze sind für Interessierte der OBA (Offene Behindertenarbeit) reserviert. Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Lebenshilfe statt.

Montag, 18.45–19.45 Uhr

Beginn: Montag, 17. April 2023

Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

11 Abende, 62,30 €

■ 23S507712

Sabrina Gerstle

Let's Zumba® - Fitness-Workout

Zumba® ist genau das Richtige für alle, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach "wegtanzen" möchten. Zumba® ist spanischer Slang und heißt soviel wie "Bewegung und Spaß haben". Es wurde erfunden vom kolumbianischen Starchoreografen Beto Perez. Zumba®-Fitness kombiniert lateinamerikanische Tänze wie Salsa, Merengue, Flamenco, Samba und Axé u. a. mit Elementen aus Hip-Hop und Aerobic zu einem dynamischen Workout, begleitet von explosiver Musik. Die Tanzschritte sind einfach zu erlernen und fördern den Aufbau der Gesäß-, Arm-, Bein- und Bauchmuskeln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden.

5 Plätze sind für Interessierte der OBA (Offene Behindertenarbeit) reserviert. Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Lebenshilfe statt.

Donnerstag, 18.30–19.30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 20. April 2023
Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Gymnastikraum
11 Abende, 62,30 €

■ 23S507714

Irene Pais-Brückl

Let's Zumba® - Fitness-Workout

Mit einer detaillierten Erklärung der Choreografien trainieren, tanzen Sie und haben Spaß.

Zumba® ist genau das Richtige für alle, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach "wegtanzen" möchten. Zumba® ist spanischer Slang und heißt soviel wie "Bewegung und Spaß haben". Es wurde erfunden vom kolumbianischen Starchoreografen Beto Perez. Zumba®-Fitness kombiniert lateinamerikanische Tänze wie Salsa, Merengue, Flamenco, Samba und Axé u. a. mit Elementen aus Hip-Hop und Aerobic zu einem dynamischen Workout, begleitet von explosiver Musik. Die Tanzschritte sind einfach zu erlernen und fördern den Aufbau der Gesäß-, Arm-, Bein- und Bauchmuskeln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden.

Donnerstag, 9.00–10.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 9. März 2023
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
14 Vormittage, 79,30 €

■ 23S507715

Irene Pais-Brückl

Let's Zumba® - Fitness-Workout

Mit einer detaillierten Erklärung der Choreografien trainieren, tanzen Sie und haben Spaß.

Text siehe Kurs-Nr.: 23S507714

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden.

Freitag, 10.45–12.00 Uhr
Beginn: Freitag, 10. März 2023
Taekwon-Do Black Belt Center, Konrad-Zuse-Str. 16
15 Vormittage, 106,30 €

■ 23S507730

Michelle Stier

Zumba® - für Junggebliebene

Dieser Zumba®-Kurs ist zugeschnitten auf Junggebliebene der älteren Generation, denn die Schritte und Bewegungen sind auf die Altersklasse abgestimmt. Zumba® wirkt sich positiv auf Ihre Kondition, Ihre Muskulatur, Ihre Beweglichkeit und Ihr Herz-Kreislaufsystem aus. Sie finden Spaß daran, sich zu bewegen - in jedem Alter. Zumba® bietet Ihnen ein Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik wie zum Beispiel Salsa, Merengue, Cumbia und Reggae. Geselligkeit, Fitness und Spaß kommen nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden

Montag, 17.30–18.30 Uhr
Beginn: Montag, 17. April 2023
Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 4
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
11 Abende, 62,30 €

■ 23S507732

Sabrina Gerstle

Zumba® - für Junggebliebene

Dieser Zumba®-Kurs ist zugeschnitten auf Junggebliebene der älteren Generation, denn die Schritte und Bewegungen sind auf die Altersklasse abgestimmt. Zumba® wirkt sich positiv auf Ihre Kondition, Ihre Muskulatur, Ihre Beweglichkeit und Ihr Herz-Kreislaufsystem aus. Sie finden Spaß daran, sich zu bewegen - in jedem Alter. Zumba® bietet Ihnen ein Ganzkörpertraining zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik wie zum Beispiel Salsa, Merengue, Cumbia und Reggae. Geselligkeit, Fitness und Spaß kommen nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden

Donnerstag, 17.00–18.00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 20. April 2023
Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Gymnastikraum
11 Abende, 62,30 €



Tanz

Orientalische Tänze

■ 23S508001

Stefanie Miller

Orientalischer Bauchtanz - für Anfänger*innen

Ein Workout für Körper und Geist? Ja, mit dem orientalischen Tanz kräftigen Sie nicht nur Beckenboden, Bauch- sowie Rückenmuskulatur und verbessern Ihre Haltung, sondern Sie trainieren ganz nebenbei Ihr Gehirn: Tanzen kann nämlich das Risiko für Alzheimer und andere Demenzerkrankungen reduzieren, wie mehrere Langzeitstudien herausgefunden haben. Jede Stunde beginnt mit einem Warm-up, hierauf erlernen und erweitern Sie Technik und üben eine Choreografie ein. Zum Schluss spüren Sie Ihren Körper bei einem Cool Down. Am besten kommen Sie mit eng anliegender Kleidung, einem Tuch um die Hüften sowie barfuß, mit Socken oder in Schlappchen.

Montag, 17.45–19.00 Uhr

Beginn: Montag, 6. März 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

14 Abende, 87,50 €

■ 23S508002

Stefanie Miller

Orientalischer Bauchtanz - für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs baut auf den Anfänger*innenkurs (23S508001) auf, kann aber auch mit anderweitiger Tanzerfahrung besucht werden.

Ein Workout für Körper und Geist? Ja, mit dem orientalischen Tanz kräftigen Sie nicht nur Beckenboden, Bauch- sowie Rückenmuskulatur und verbessern Ihre Haltung, sondern Sie trainieren ganz nebenbei Ihr Gehirn: Tanzen kann nämlich das Risiko für Alzheimer und andere Demenzerkrankungen reduzieren, wie mehrere Langzeitstudien herausgefunden haben. Jede Stunde beginnt mit einem Warm-up, hierauf erlernen und erweitern Sie Technik und üben eine Choreografie ein. Zum Schluss spüren Sie Ihren Körper bei einem Cool Down. Am besten kommen Sie mit eng anliegender Kleidung, einem Tuch um die Hüften sowie barfuß, mit Socken oder in Schlappchen.

Dienstag, 17.45–19.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Abende, 127,50 €

■ 23S508003

Stefanie Miller

Orientalischer Bauchtanz - Mittelstufe

Für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die mindestens vier Semester den Anfänger*innen- oder leichte Mittelstufe-Kurs belegt bzw. andere entsprechende Vorkenntnisse haben.

Ein Workout für Körper und Geist? Ja, mit dem orientalischen Tanz kräftigen Sie nicht nur Beckenboden, Bauch- sowie Rückenmuskulatur und verbessern Ihre Haltung, sondern Sie trainieren ganz nebenbei Ihr Gehirn: Tanzen kann nämlich das Risiko für Alzheimer und andere Demenzerkrankungen reduzieren, wie mehrere Langzeitstudien herausgefunden haben. Jede Stunde beginnt mit einem Warm-up, hierauf erlernen und erweitern Sie Technik und üben eine Choreografie ein. Zum Schluss spüren Sie Ihren Körper bei einem Cool Down. Am besten kommen Sie mit eng anliegender Kleidung, einem Tuch um die Hüften sowie barfuß, mit Socken oder in Schlappchen.

Mittwoch, 17.45–19.15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 8. März 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Abende, 127,50 €

Lateinamerikanische Tänze

■ 23S508101

Stefan Schmitz/

Nancy Morales

Argentinischer Tango: Grundkurs

Für Einsteiger*innen

Der Tango ist die traditionelle Tanzmusik vom Rio de la Plata. Bandoneon und Gitarre erzählen von verllorener Liebe und Traurigkeit, aber auch von Aufbegehren und der Hoffnung auf Glück. Sie erlernen Grundschrirte und einige Figuren dieses sinnlichen Tanzes vor seinem kulturellen Hintergrund.

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe ohne Gummisohlen

Bitte betreten Sie den Unterrichtsraum nicht mit Ihren

Straßenschuhen. Sie können die Schuhe vor Kursbeginn vor dem Unterrichtsraum wechseln.

Freitag, 19.00–21.15 Uhr

Beginn: Freitag, 21. April 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 57,- €

■ 23S508102

Stefan Schmitz/
Nancy Morales

Argentinischer Tango: Grundkurs

Für Einsteiger*innen

Text siehe Kursnr.: 23S508101

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe ohne Gummisohlen

Bitte betreten Sie den Unterrichtsraum nicht mit Ihren Straßenschuhen. Sie können die Schuhe vor Kursbeginn vor dem Unterrichtsraum wechseln.

Freitag, 19.00–21.15 Uhr

Beginn: Freitag, 30. Juni 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 42,80 €

■ 23S508103

Stefan Schmitz/
Nancy Morales

Argentinischer Tango für Fortgeschrittene

Für Tangotänzer*innen mit Grundkenntnissen - gerne auch Quereinsteiger*innen

Aufbauend auf den Grundsritten des argentinischen Tangos lernen Sie weitere Figuren und Kombinationen. Ein besonderer Schwerpunkt wird dabei auf die Körperhaltung und Führung gelegt.

Dieser Kurs ist nur paarweise buchbar.

Das Entgelt ist pro Person angegeben.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe ohne Gummisohlen

Bitte betreten Sie den Unterrichtsraum nicht mit Ihren Straßenschuhen. Sie können die Schuhe vor Kursbeginn vor dem Unterrichtsraum wechseln.

Freitag, 19.00–21.15 Uhr

Beginn: Freitag, 19. Mai 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 57,- €

■ 23S508108

Omar Gomez La Rosa

Salsa aus Cuba

Für Anfänger*innen

Salsa ist Bewegung, Romantik und Lebensfreude! Wenn Sie diesen Tanz noch nicht kennen, sollten Sie unbedingt etwas dagegen tun. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundsritte und die ersten Figuren des kubanischen Salsa, des Klassikers unter den Salsa-Stilen. Tauchen Sie mit Omar Gomez La Rosa in die kubanische Tanzkultur ein.

Dieser Kurs ist nur paarweise buchbar.

Das Entgelt ist pro Person angegeben.

Dienstag, 20.15–21.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

Kulturpunkt Bruck, Froebelstr.6, Saal

10 Abende, 62,50 €

■ 23S508109

Omar Gomez La Rosa

Salsa aus Cuba

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Salsa ist Bewegung, Romantik und Lebensfreude!

Text siehe Kursnr.: 23S508108

Dieser Kurs ist nur paarweise buchbar.

Das Entgelt ist pro Person angegeben.

Dienstag, 20.15–21.30 Uhr

Beginn: Dienstag, 20. Juni 2023

Kulturpunkt Bruck, Froebelstr.6, Saal

6 Abende, 37,50 €





Europäische Tänze

■ 23S508110

Alba Denkes

Fusion: Hip Hop - Flamenco

Sie lernen eine sehr schöne und fröhliche Choreographie mit Schritten und Elementen aus dem Hip Hop und Flamenco.

Dieser Workshop ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe (keine Flamenco-Kenntnisse erforderlich)

Dienstag, 20.15–21.15 Uhr

Beginn: Dienstag, 14. März 2023

Escuela de Flamenco y Danza Española

12 Abende, 76,- €

■ 23S508112

Alba Denkes

Hip Hop-Latino (Workshop)

Sie werden in diesem Workshop eine sehr abwechslungsreiche und temperamentvolle Choreographie mit Elementen aus dem Hip Hop zu einer schönen Musik aus dem Reggaeton lernen.

Dieser Workshop ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung

Samstag, 25. März 2023

11.00–13.00 Uhr

Escuela de Flamenco y Danza Española

12,60 €

■ 23S508114

Alba Denkes

Traditioneller Flamenco (Schnupper-Workshop)

Der Flamenco wurde von der Unesco im Jahr 2010 zum Weltkulturerbe erklärt, nicht zuletzt aufgrund seines unendlichen Spektrums an unterschiedlichen Stilrichtungen und Rhythmen (Palos). In diesem Schnupperworkshop lernen Sie einen Tanz der Gitanos, den Tango Flamenco (kein Tango argentino!), der im Solo oder in der Gruppe getanzt wird.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieser Workshop ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: langen, weiten Rock, Flamenco-Schuhe oder Schuhe mit breitem Absatz

(keine Turnschuhe)

Samstag, 22. April 2023

10.00–13.00 Uhr

Escuela de Flamenco y Danza Española

19,- €

■ 23S508122

Maria de los Angeles Alvarez Rodriguez

Schnupperwochenende: Spanischer Flamenco

Für Anfänger*innen

Sie lernen in diesem Kurs Grundschnitte des spanischen Flamenco, wie er in Sevilla und ganz Andalusien getanzt wird.

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: nur Schuhe mit Ledersohlen (keine schwarzen Gummisohlen)

Bitte den Tanzsaal nicht mit Straßenschuhen betreten.

Sie können die Schuhe vor Kursbeginn vor dem Unterrichtsraum wechseln.

Samstag, 18. März 2023

17.00–19.00 Uhr

Sonntag, 19. März 2023

17.00–19.00 Uhr

Escuela de Flamenco y Danza Española

2 Abende, 25,40 €

■ 23S508123

Maria de los Angeles Alvarez Rodriguez

Rumba Flamenco

Sie lernen in diesem Kurs eine schöne, temperamentvolle und abwechslungsreiche Choreographie einer spanischen Rumba. Die Rumba Flamenca kann als Solotanz oder in der Gruppe getanzt werden (es ist kein Tanzpartner erforderlich!).

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: langen, weiten Rock, Flamenco-Schuhe oder Schuhe mit breitem Absatz (keine Turnschuhe)

Freitag, 18.00–19.00 Uhr

Beginn: Freitag, 24. März 2023

Escuela de Flamenco y Danza Española

12 Abende, 76,- €

■ 23S508124

Yolanda Gomez-Philippis

Spanischer Flamenco: "Sevillanas"

Für Anfänger*innen

Möchten Sie im nächsten Urlaub auch gerne einmal mittanzen? Sevillanas sind ein wunderbarer Einstieg in die Welt des Flamenco - ein Tanz aus Sevilla, der bei keiner Fiesta fehlt und auch in Diskotheken und auf den Straßen Andalusiens von allen Altersgruppen getanzt wird. Sie erlernen in diesem Kurs eine festgelegte Choreographie, die Sie überall auf der Welt mit jedem Partner tanzen können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: Flamenco-Schuhe oder Schuhe mit breitem Absatz

Dienstag, 18.00–19.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 21. März 2023

Escuela de Flamenco y Danza Española

12 Abende, 76,- €

■ 23S508133

Verena Wölfel

Volkstänze aus Griechenland

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Gemeinsam lernen wir traditionelle Volkstänze aus verschiedenen Regionen Griechenlands kennen. Dabei erfahren Sie Wissenswertes über die Hintergründe. Das Lerntempo wird der Gruppe angepasst.

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe ohne Gummisohle

Bitte betreten Sie den Unterrichtsraum nicht mit Ihren Straßenschuhen. Sie können die Schuhe vor Kursbeginn vor dem Unterrichtsraum wechseln.

Mittwoch, 19.30–21.00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 8. März 2023

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 57,- €

■ 23S508301

Manfred Kress

Tanzen mehr als nur ein gemeinsames Hobby

Für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen.

In diesem Kurs lernen Sie beliebte Tänze wie Discofox, Standard-Tänze (z. B. Langsamer- und Wiener Walzer, Tango), Latein-Tänze (z. B. Rumba, Cha-Cha-Cha), sowie Salsa.

Der Unterrichtsstil ist locker und es werden Basics wie Tanzschritte, Führung und verschiedene Figuren-Abfolgen vermittelt.

Pro Abend werden Sie sich vorwiegend auf zwei Tänze konzentrieren. Zudem werden Sie das Erlernte aus den vorausgegangenen Tänzen dabei nicht aus dem Blick verlieren und immer wieder üben.

Dieser Kurs ist nur paarweise buchbar. Das Entgelt ist pro Person angegeben.

Bitte mitbringen: saubere Wechselschuhe (bitte keine High-Heels aufgrund des Parkettbodens), Handtuch, Getränk.

Dienstag, 19.00–21.00 Uhr

Beginn: Dienstag, 7. März 2023

Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32, Parkettraum

10 Abende, 100,- €

■ 23S508303

Manfred Kress

Tanzen mehr als nur ein gemeinsames Hobby

Für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen.

Text siehe Kursnr.: 23S508301

Dieser Kurs ist nur paarweise buchbar. Das Entgelt ist pro Person angegeben.

Bitte mitbringen: saubere Wechselschuhe (bitte keine High-Heels aufgrund des Parkettbodens), Handtuch, Getränk.

Montag, 19.00–21.00 Uhr

Beginn: Montag, 6. März 2023

Evang. Gemeindehaus, Kirchenplatz 7, 91083 Baiersdorf, Saal

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 100,- €



Tanzimprovisation

■ 23S508320

Ulrike Scholz

Tanz Dich frei! (Workshop)

Körpererfahrung durch Tanz und Bewegung

Es gibt viele Gründe, warum wir nicht tanzen: "Kann ich nicht, bin unmusikalisch, zu alt". In diesem Workshop geht es nicht um Perfektion oder das Erlernen von Tanzschritten. Es geht um die Lust am Bewegen zur Musik und darum, einen neuen Zugang zu Körper, Geist und Seele zu bekommen.

Tanzen ist Bewegung und Bewegung ist gesund. Durch Bewegung und Musik erreichen wir nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Emotionen, können nonverbal unsere Gefühle ausdrücken, Belastendes kann so abgeschüttelt werden. Durch Tanz und Bewegung stärken wir unser Selbstbewusstsein! In der Bewegung können wir zu uns selbst finden, Stress reduzieren, das Wohlbefinden fördern und den Selbstausdruck stärken. Tanzen ist Ich-Zeit. Zum Loslassen, Innehalten, Entspannen, in Kontakt kommen in einer vertrauensvollen und wertschätzenden Atmosphäre. Trauen Sie sich, seien Sie mutig und neugierig auf Neues und machen Sie mit! Kopf aus, Musik an.

Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Samstag, 18. März 2023

10.00–12.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15,30 €

■ 23S508322

Ulrike Scholz

Tanz Dich frei!

Körpererfahrung durch Tanz und Bewegung

Es gibt viele Gründe, warum wir nicht tanzen, da "Tanz" in unserer Gesellschaft eher mit Können und Bühnenauftritten verbunden ist.

In diesem Kurs geht es nicht um Perfektion oder das Erlernen von Tanzschritten. Es geht um die Lust am Bewegen und darum, einen neuen Zugang zu Körper, Geist und Seele zu bekommen.

Die fünf Kurseinheiten bieten die Möglichkeit, sich noch einmal neu zu entdecken.

Sie werden durch Tanz- und Bewegungsübungen mit und ohne Musik lernen, sich selbst anzunehmen und zu akzeptieren, mit all Ihren Stärken und Schwächen, sich selbst und anderen mehr zu vertrauen und sich einzulassen. Sie werden Ihre körperlichen Stressmuster aufspüren und versuchen, diese positiv zu verändern und sich im Abgrenzen und „Stopp“ sagen üben. Ihren Gefühlen und Emotionen Raum geben, sie zeigen und annehmen. Schütteln Sie den Alltagsstress ab und tanzen Sie sich frei!

Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Auch für Teilnehmende des Kurses aus dem vorigen Semester geeignet.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Freitag, 18.00–19.15 Uhr

Beginn: Freitag, 28. April 2023

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 48,- €

■ 23S508324

Alfrun Asseng

Tanz, Theater und Bewegung

Wir erforschen unseren Körper als Instrument und den Raum als Bühne, benutzen Tanz als Sprache ohne Worte und suchen die Grenzen von Bewegung.

Wir erweitern unsere Wahrnehmung, schärfen unser Bewusstsein, begegnen uns mit Achtsamkeit, spielen wie Kinder und entdecken tanzend die Welt.

Mit Elementen aus Tanzimprovisation, Theaterimprovisation und Meditation.

Alle Körper mit und ohne Einschränkungen sind willkommen.

4 Plätze sind für Interessierte der OBA (Offene Behindertenarbeit) reserviert. Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Lebenshilfe statt.

Mittwoch, 18.20–19.50 Uhr

Beginn: Mittwoch, 19. April 2023

Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Gymnastikraum

6 Abende, 69,- €

■ 23S508326

Alfrun Asseng

Tanz, Theater und Bewegung

Text siehe Kursnr.: 23S508324

Alle Körper mit und ohne Einschränkungen sind willkommen.

4 Plätze sind für Interessierte der OBA (Offene Behindertenarbeit) reserviert. Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Lebenshilfe statt.

Mittwoch, 18.20–19.50 Uhr

Beginn: Mittwoch, 14. Juni 2023

Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Gymnastikraum
6 Abende, 69,- €

Ballett

■ 23S508400

Muriel Völkel

Ballett

Für Anfänger*innen jeder Altersstufe - denn für Ballett ist es nie zu spät.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen und Techniken des klassischen Balletts kennen und erarbeiten mit viel Freude und Spaß kleinere Schrittfolgen, Kombinationen und Choreografien.

Durch die harmonischen Bewegungen und das Erlernen der Techniken sowie das genaue Auseinandersetzen mit dem eigenen Körper wird die Körperhaltung verbessert, Muskeln aufgebaut, die Koordination und Feinmotorik verbessert. Mit der Bewegung zu klassischer Musik können Sie zudem entspannen und ganz bei sich ankommen.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden Ballettschläppchen, Strumpfhose, Ballettanzug oder Hotpants, ansonsten Leggings, Socken, T-Shirt

Donnerstag, 16.15–17.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 9. März 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
14 Abende, 88,60 €

■ 23S508402

Muriel Völkel

Ballett mit Vorkenntnissen

Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen bis Mittelstufe jeder Altersstufe

In diesem Kurs bauen Sie auf den Grundlagen und Techniken des klassischen Balletts auf und erarbeiten mit viel Freude und Spaß Schrittfolgen, Kombinationen und Choreografien. Durch die harmonischen Bewegungen und das Erlernen der Techniken sowie das genaue Auseinandersetzen mit dem eigenen Körper werden die Körperhaltung unterstützt, Muskeln aufgebaut, die Koordination und Feinmotorik verbessert. Mit der Bewegung zu klassischer Musik können Sie zudem entspannen und ganz bei sich ankommen.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden Ballettschläppchen, Strumpfhose, Ballettanzug oder Hotpants, ansonsten Leggings, Socken, T-Shirt

Donnerstag, 17.30–18.30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 9. März 2023

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
14 Abende, 88,60 €



23S501016

Rena Föhr
Know Your Flow
Unseren Zyklus verstehen
für ein gutes Körpergefühl
und besseren Sex
(Lesung und Gespräch)

Donnerstag, 25. Mai, 19 Uhr
vhs, Friedrichstr. 17, Aula



Das Lesecafé in der Altstadtmarktpassage

Veranstaltungen
für Ökologie und
Nachhaltigkeit

Klima-
freundlich
essen



Lesecafé

Mittwoch bis Samstag
12.00 – 21.30 Uhr

Lesecafé Anständig essen

Hauptstraße 55 (Altstadtmarktpassage)
91054 Erlangen | Tel 091 31 400 04 56
info@lesecafe-anstaendig-essen.de
www.lesecafe-anstaendig-essen.de
(mit Veranstaltungshinweisen)

Café, Treffpunkt und Ort für nachhaltige Bildung.
Das Lesecafé bietet klimafreundliches bio-fair-veganes
Essen und Trinken aus vorwiegend regionalen und
saisonalen Zutaten und Veranstaltungen rund ums
Thema Nachhaltigkeit.

Ernährungswissen

■ 23S510000

Regina Balda

Fasten - Warum weniger manchmal mehr ist (Online-Vortrag)

Kennen Sie das Problem auch? Hier ein Gläschen Wein, da mal wieder auf die Schnelle ein Fertigprodukt gegessen, statt frisch zu kochen. Mit dem Stresslevel im Beruf steigt bei Ihnen die Lust auf Süßes und Sie greifen ungeniert zu Schokoriegeln? Trotz vermeintlich gesunder Ernährung fühlen Sie sich in manchen Momenten unausgeglichen und nicht mehr wohl in Ihrer Haut?

In diesem Vortrag stellt Regina Balda verschiedene Fastenarten vor und erklärt den Unterschied zu Diäten. Wie Sie mit Fasten zu Ihrem Wohlfühlgewicht finden können, wird ebenso beleuchtet wie die Rolle der veganen Ernährung.

Donnerstag, 30. März 2023

18.00–20.00 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

Kochen und genießen

Essen ist Genuss und pure Lebensfreude. Erfahren Sie mit unseren Dozent*innen, wie eine gesundheitsförderliche und klimabewusste Ernährung aussehen kann. Entdecken Sie neue Geschmacksrichtungen und die Vielfalt der internationalen Küchen. Werden Sie so Teil der Erlanger Esskultur.

Für alle Ernährungskurse und Koch-Workshops ist eine Anmeldung erforderlich und bitte beachten Sie, dass diese vom Widerrufsrecht ausgenommen sind.

Kochen für die Gesundheit

■ 23S510020

Katrin Huber

Kochen nach dem Zyklus

Je nach Zyklusphase hat der weibliche Körper unterschiedliche individuelle Ansprüche und Bedürfnisse. Dies gilt auch für die Ernährung. Doch wie kann man das Essen auf dem Teller nach dem eigenen Zyklus am Besten ausrichten? Und worauf kommt es hierbei an?

Nach etwas Ernährungswissen in der Theorie soll natürlich auch die Praxis nicht zu kurz kommen - ganz anwendungsfreundlich ist jede Teilnehmerin dazu eingeladen, nach ihrem eigenen Zyklus zu kochen und ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Der Kurs ist für Veganerinnen geeignet.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten.

In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen

Sonntag, 19. März 2023

10.00–15.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

42,30 €

■ 23S510022

Petra Beger

Mobil bleiben: Lunch to go

Gesundes für die Mittagspause

Keine Lust mehr auf Fast-Food in der Mittagspause?

Wer auf Gesundheit und Figur achten möchte, liegt mit selbst gemachtem Mittagessen goldrichtig. Meine Lunch-Rezepte können Sie schnell zu Hause vorbereiten und sie sind mit gesunden Fitmachern gespickt. Gemeinsam bereiten wir verschiedene Lunch Varianten zu wie z.B. herzhafte Muffins, Mittagssalate im Glas oder kunterbunte Bowls. Außerdem gibt es gesunde Ideen für die Frühstückspause und einen kleinen süßen Nachmittagsnack.

Bitte mitbringen: Behälter für kleine Kostproben

Materialkosten von 12,- € sind im Entgelt enthalten.

Dienstag, 25. April 2023

17.30–21.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

31,10 €



Nachhaltige und klimafreundliche Ernährung

■ 23S510030

Sabine Wank

Käse, Creme fraiche & Co. selbst gemacht und rein pflanzlich (Koch-Workshop)

Wir werden in diesem Workshop veganen Käse, Frischkäse, Mozzarella und Crème fraîche auf Cashewbasis herstellen. Hier verwenden wir unterschiedliche Zutaten und Herstellungsmethoden. Wir erfahren etwas über die unterschiedlichen Käse-Kulturen und Bakterien, die wir zur Herstellung benötigen und werden am Ende bereits fertige Käsesorten verkosten.

Bitte mitbringen: Behälter

Materialkosten von 7,- € sind im Entgelt enthalten.

Montag, 27. März 2023

17.30–20.30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

23,40 €

■ 23S510032

Sophia Marte

Die vegane Küche entdecken! (Koch-Workshop)

Was steckt hinter einer veganen Ernährung? Ist eine vegane Ernährung nicht kompliziert, teuer oder langweilig? Solche Fragen und die Antworten darauf stehen im Zentrum des zweiteiligen-Workshops. Auch schauen wir uns an, wie klimafreundlich vegan ist.

Nach kurzer Theorie üben wir beim gemeinsamen Ko-

chen praktisch den leichten Einstieg in die vegane Lebensweise und probieren, wie die vegane Küche schmeckt. Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben
Materialkosten von 7,- € pro Abend sind im Entgelt enthalten.

Dienstag, 28. März 2023

18.00–21.00 Uhr

Dienstag, 25. April 2023

18.00–21.00 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

2 Abende, 46,80 €

■ 23S510034

Patricia Höge

Vegane Dips und Soßen (Koch-Workshop)

Die Grillsaison geht bald wieder los. Fleischalternativen für den Grill gibt es mittlerweile viele, aber das vegane Soßenangebot ist noch nicht so groß.

Daher werden wir ein paar Grundtechniken für vegane Soßen lernen und zusammen herstellen. Von Zaziki über scharfe Grillsoßen, Salatsoßen bis zu "Käsesoßen" ist alles mit dabei. In dem Kurs können alle Fragen rund um das Herstellen gestellt werden und es werden ein paar Tipps verraten, wie man einen guten Geschmack in die veganen Soßen bekommt.

Bitte mitbringen: ausreichend Gläser, um verschiedene Soßen mit nach Hause nehmen zu können
Materialkosten von 8,- € pro Kochabend sind im Entgelt enthalten.

Montag, 12. Juni 2023

17.30–20.30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

24,40 €

vhs Volkshochschule
Erlangen

Martina Owolaju | 23S510210
**Mobile Esskultur: Vegetarische
und vegane Foodtruck-Favoriten**
Freitag, 30. Juni 2023



■ 23S510042

Sophia Marte

Kochen vs. Klima? (Koch-Workshop)

Zu Hause kochen und damit gleichzeitig das Klima schützen? Wie das geht und wie einfach es ist, ist Thema des Workshops. Wir beschäftigen uns mit der Klimafreundlichkeit von Lebensmitteln und Gerichten und lernen, wo das größte CO₂-Einsparpotenzial liegt. Nach kurzer Theorie üben wir beim gemeinsamen pflanzlichen Kochen praktisch mit leichten Rezepten die Umsetzung der klimafreundlichen Gerichte. Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben
Materialkosten von 7,- € sind im Entgelt enthalten.

Dienstag, 27. Juni 2023

18.00–21.00 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

23,40 €

■ 23S510043

Sabine Wank

Einmachen: Sommer im Glas (Koch-Workshop)

Wir fermentieren gemeinsam Gemüse, Kraut, Rüben und Obst.
Fermentation ist eine alte, einfache Art, Gemüse und Obst haltbar zu machen. Bei uns in Franken ist Sauerkraut sicher das bekannteste Beispiel dafür. Aber auch in anderen Ländern ist das Fermentieren sehr beliebt. Wir werden in diesem Kurs auch Fermente aus anderen Ländern kennenlernen.
Wie Fermentieren funktioniert und welche gesundheitlichen Vorteile Fermente haben, erfahren Sie im Kurs. Natürlich gibt es am Abend auch Kostproben schon fermentierter Zubereitungen.
Bitte mitbringen: 2-3 Gläser
Materialkosten von 4,- € sind im Entgelt enthalten.

Montag, 10. Juli 2023

17.30–20.30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

20,40 €

■ 23S510044

Sophia Marte

Vegan den Nährstoffbedarf decken! (Koch-Workshop)

„Wer sich vegan ernährt, muss besonders auf die Nährstoffe achten“ - doch, stimmt das auch?

Im Workshop setzen wir uns mit dem Nährstoffbedarf und den kritischen Nährstoffen in einer veganen Ernährung auseinander. Dabei wird die Theorie beim gemeinsamen Kochen direkt in die Praxis umgesetzt und wir probieren, wie die vegane Küche schmeckt. Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben
Materialkosten von 7,- € sind im Entgelt enthalten.

Dienstag, 25. Juli 2023

18.00–21.00 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

23,40 €

Foodsharing

Die vhs Erlangen unterhält in der Friedrichstraße 17 einen Fair-Teiler. Wann wir unseren Fair-Teiler öffnen können, entnehmen Sie bitte der Website www.foodsharing.de. Dort sind auch weitere Infos zur Initiative zu finden.

■ 23S510050

Foodsharing Erlangen

Foodsharing-Dinner

Unsere Ernährung ist ein wichtiger Faktor beim Klimawandel. Dennoch landen viele Lebensmittel direkt aus den Verkaufsregalen im Müll. Foodsharing ist eine Antwort darauf: Ware, die nicht mehr verkauft werden soll, wird von Foodsharern abgeholt und über die Fair-Teiler in der Stadt verschenkt. Einmal im Monat kochen wir mit solchen geretteten Lebensmitteln und essen dann gemeinsam. So tun wir etwas gegen Lebensmittelverschwendung und haben gleichzeitig einen netten Abend miteinander.
Bitte mitbringen: Messer, Schneidbrettchen, Behälter für Reste

In Kooperation mit foodsharing Erlangen

Dienstag, 7. März 2023

17.30–20.30 Uhr

Dienstag, 4. April 2023

17.30–20.30 Uhr

Dienstag, 2. Mai 2023

17.30–20.30 Uhr

Dienstag, 6. Juni 2023

17.30–20.30 Uhr

Dienstag, 4. Juli 2023

17.30–20.30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

5 Abende, Eintritt frei



Kräuterküche

■ 23S510072

Bernd Dornbusch

Kochen mit Bärlauch

Er treibt schon früh im Jahr aus und ist ein geschätztes Wildgemüse. Die Rede ist vom Bärlauch. Wir bereiten mit ihm allerlei feine Gerichte zu. Zum Beispiel: Eine Bärlauchsuppe mit Lachs, Entenkeulen mit Bärlauchmayonnaise, Bärlauchgnocchi, Bärlauchpesto und eine Frittata mit Bärlauch. Kurzum: Lassen Sie sich von der Vielseitigkeit des Bärlauchs überraschen. Bitte mitbringen: Behälter für kleine Kostproben
Materialkosten von 14,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 5. Mai 2023

18.00–21.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

30,40 €

■ 23S510074

Anja Barocha

Degustationsmenü mit Kräutern

Bei diesem Kochkurs stehen frische Kräuter im Mittelpunkt. Sie aromatisieren, würzen, beleben und verfeinern unsere Speisen. Wir kochen zusammen ein feines 4-Gänge-Menü. Dabei lernen Sie die Kräuter, ihre Verarbeitung und ihre Wirkung näher kennen. Tipps zur Menüzusammenstellung und Foodparing runden das Ganze ab. Für den echten Genuss erwartet Sie beim gemeinsamen Essen zu jedem Gang ein begleitender Wein sowie alkoholfreie Alternativen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben
Materialkosten von 45,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 21. Mai 2023

10.30–15.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

69,60 €

Basics und Trends aus der Küche

■ 23S510089

Martina Owolaju

Fränkische Tapas

Tapas (deutsch „Deckel“) sind kleine Appetithäppchen, die in spanischen Tapas-Bars üblicherweise zu Wein oder Bier gereicht werden.

Dass das auch auf die vielfältige Fränkische Küche übertragen werden kann, zeigen die ganz besonderen kalten und warmen „Gudzerla“:

Radieschen-Carpaccio, Stadtwurst-Tatar oder Schwarzwurzeln im Mohnmantel: eine kleine Auswahl der Tapas-Variationen, die wir in diesem regionalen Kochkurs zubereiten werden.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 24. März 2023

18.00–21.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

31,40 €

■ 23S510094

Petra Beger

Leckere Sommer- und Grillsalate

Sie sind zum Grillen eingeladen und möchten gerne einen raffinierten Salat mitbringen? Vom herzhaften Linsensalat mit Bergkäse, einem fruchtigen Quinoasalat mit Avocado und Erdbeeren bis hin zum Süßkartoffelsalat mit Prosciutto und grünen Bohnen bereiten wir gemeinsam viele verschiedene Salatvariationen zu. Alle Gerichte sind auch ein köstliches Hauptgericht an heißen Tagen. Alle an diesem Abend zubereiteten Salate können auch vegetarisch zubereitet werden. Bitte mitbringen: Behälter für kleine Kostproben
Materialkosten von 12,- € sind im Entgelt enthalten.

Dienstag, 16. Mai 2023

17.30–21.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

31,10 €

■ 23S510096

Bernd Dornbusch

Neue Norddeutsche Küche

Norddeutschland, das ist nicht nur Wind und Wasser, Bohnen mit Speck oder Kohl und Pinkel. Die neue norddeutsche Küche hat weitaus mehr zu bieten. Zum Beispiel: Kohlrabibrèmesuppe mit marinierten Radieschen, Lammkeule mit Queller - und natürlich Windbeutel pikant mit Huhn und Pilzen oder süß mit Maracuja- oder Mangosahne. Wir lernen typisch norddeutsche Zutaten sowie ihre Bedeutung für die regionale Küche kennen und zaubern mit ihnen feine Gerichte

auf den Tisch.
Bitte mitbringen: Behälter für kleine Kostproben
Materialkosten von 16,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 27. Mai 2023
13.00–18.00 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
43,30 €

■ **23S510098**
Bernd Dornbusch
Empanadilla, Samosa, Windbeutel & Co

Ob mit Gemüse, Käse, Fisch oder Fleisch - gefüllte Teigwaren gibt es nahezu überall auf der Welt. Seien es spanische "Empanadillas" mit Fisch- oder mit Fleischfüllung, indische "Samosas" mit klassischer Kartoffelfüllung und nicht zuletzt "Windbeutel" mal süß, mal pikant gefüllt. Wir bereiten all diese feinen Gaumenfreuden zu, die zudem jedes Büfett bereichern.

Bitte mitbringen: Behälter für kleine Kostproben
Materialkosten von 16,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 28. Mai 2023
13.00–17.30 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
40,60 €

Vegetarische Küche

■ **23S510200**
Monika Kapoor-Paul M.A.
Vegetarisch-kulinarische Reise durch Indien

Genießen Sie mit allen Sinnen eine kulinarische Reise durch Indien und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit köstlichen vegetarischen Gerichten. Duftende Gewürze und wunderbare Aromen - das sind die wichtigsten Elemente indischer Küche. Peppen Sie Ihren Speiseplan auf und genießen Sie in netter Runde Ihre selbstgekochten Gerichte.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben
Materialkosten von 16,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 10. März 2023
17.00–21.30 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
40,60 €

■ **23S510202**
Petra Beger
Vegetarische Brotaufstriche

Sommerzeit - Brotzeit! Aber immer nur Wurst und Käse aufs Brot - das ist auf Dauer langweilig und ungesund.

Wir bereiten gemeinsam viele Varianten für gesunde, vegetarische und schmackhafte Brotaufstriche zu. Von köstlichen Aufstrichen auf Basis von Linsen-, Bohnen- und Kichererbsen, knackigen Gemüseaufstrichen bis hin zur vegetarischen Leberwurst ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Bitte mitbringen: Behälter für kleine Kostproben
Materialkosten von 14,- € sind im Entgelt enthalten.

Dienstag, 14. März 2023
17.30–21.00 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
33,10 €

■ **23S510204**
Rohine Schneider
Indiens vegetarische Küche

Namaste

Die vegetarische indische Küche bietet unzählige Möglichkeiten, unkompliziert und mit wenig Aufwand ein Menü zuzubereiten. Gemüse und Hülsenfrüchte sind das Hauptthema des Abends. Natürlich werden wir auch unsere Sinne mit den traditionellen indischen Gewürzen verführen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Schürze, eigenes Geschirrtuch
Materialkosten von 21,- € sind im Entgelt enthalten.

Montag, 27. März 2023
17.30–21.15 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
41,50 €



■ **23S510206**

Luigi Orrù

Vegetarische Mittelmeerküche

Wir werden uns den aromatischen Gemüsen und Kräutern des Mittelmeerraumes widmen und ein schmackhaftes Menü mit vielen verschiedenen Gängen kochen. Wie immer bei Luigi gibt es mehrere leckere Antipasti, danach Nudeln sowie einen Hauptgang. Abgerundet wird das Ganze mit einem leckeren Dolce und wer möchte, bekommt noch einen Espresso oder Digestivo hinterher. Die Gerichte sind bewusst einfach gehalten und deshalb unkompliziert zu Hause nachzukochen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben
Materialkosten von 24,- € sind im Entgelt enthalten (inkl. Wein, Grappa und Espresso).

Samstag, 22. April 2023

10.00–15.00 Uhr

Mittelschule Baiersdorf, Am Igelsdorfer Weg 2, 91083 Baiersdorf, Schulküche

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

51,30 €

■ **23S510208**

Aniela Kaletta

Mediterrane Zucchini-Tapas

Vegetarische Gerichte in köstlich bunten Variationen
Sie werden gemeinsam köstliche Zucchini-Leckerbissen zaubern. Zucchini sind extrem vielfältig und lassen sich leicht und unkompliziert als leckere Tapas zubereiten, die hoch im Trend stehen. Sie werden außergewöhnliche Rezepte ausprobieren und schmackhafte Speisen aus verschiedenen Ländern genießen. Frische Kräuter wie Thymian, Oregano, Majoran oder Rosmarin werden den Gerichten eine ganz besondere Note - eine nahezu einzigartige Persönlichkeit - verleihen. Ob süß oder würzig, warm oder kalt, die feinen Köstlichkeiten werden mediterranes Flair auf Ihren Gaumen zaubern.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben
Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 24. Juni 2023

9.30–14.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

39,60 €

■ **23S510210**

Martina Owolaju

Mobile Esskultur: Vegetarische und vegane Foodtruck-Favoriten

Die beliebte urbane Esskultur auf Rädern ist kein kurzlebiger Food-Trend, sondern eher der Ausdruck eines bewussten Lebensgefühls. Die hochwertigen, kreativen Auf-die-Hand-Leckereien bestehen oft aus regionalen (Bio-)Zutaten. Holen Sie sich das Foodtruck-Festival-Flair nach Hause! Wir bereiten z. B. Polenta-Süßkartoffel-Burger, Sandwich mit Tempeh, Raw Pad Thai, Quinoa-Salat u.v.m. zu.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten

Freitag, 30. Juni 2023

18.00–21.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

31,40 €

■ **23S510218**

Monika Kapoor-Paul M.A.

Vegetarisch-kulinarische Reise durch Süd-Indien

Genießen Sie mit allen Sinnen eine kulinarische Reise durch Süd-Indien und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit köstlichen vegetarischen Gerichten. Duftende Gewürze und wunderbare Aromen - das sind die wichtigsten Elemente indischer Küche. Peppen Sie Ihren Speiseplan auf und genießen Sie in netter Runde Ihre selbstgekochten Gerichte.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben
Materialkosten von 17,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 7. Juli 2023

17.00–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

41,60 €

■ 23S510220

Luigi Orrù

Vegetarische Mittelmeerküche

Wir werden uns den aromatischen Gemüsen und Kräutern des Mittelmeerraumes widmen und ein schmackhaftes Menü mit vielen verschiedenen Gängen kochen. Wie immer bei Luigi gibt es mehrere leckere Antipasti, danach Nudeln sowie einen Hauptgang. Abgerundet wird das Ganze mit einem leckeren Dolce und wer möchte, bekommt noch einen Espresso oder Digestivo hinterher. Die Gerichte sind bewusst einfach gehalten und deshalb unkompliziert zu Hause nachzukochen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben
Materialkosten von 24,- € sind im Entgelt enthalten (inkl. Wein, Grappa und Espresso).

Samstag, 8. Juli 2023

10.00–15.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
51,30 €

■ 23S510226

Diem Tu Dang

Vegetarische Küche Vietnams

Die vegetarische vietnamesische Küche ist vielseitiger und sicherlich anders, als Sie glauben. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben,
Geschirrtuch

Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 22. Juli 2023

17.00–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
39,60 €

Vegane Küche

■ 23S510230

Patricia Höge

Selber machen: frischer Tofu

Haben Sie Lust auf frischen Tofu, würden diesen gerne selbst herstellen, wissen aber nicht wie? Zusammen werden wir Naturtofu aus Sojabohnen herstellen und jeden Schritt der Tofuherstellung besprechen. Von den Bohnen über die Sojamilch und die Gerinnungsmittel bis hin zum frischen Tofu sind alle Schritte erlebbar. Am Ende des Kurses haben Sie die Möglichkeit, den frischen Geschmack des Tofus zu probieren und ein Stück mit nach Hause zu nehmen. Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben
Materialkosten von 5,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 19. März 2023

13.00–17.00 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)
27,70 €

vhs Volkshochschule
Erlangen

Petra Beger | 23S510022
Mobil bleiben: Lunch to go
Dienstag, 25. April 2023



■ 23S510232

Patricia Höge

Pflanzlichen Joghurt leicht gemacht

Haben Sie Lust auf pflanzlichen Joghurt, würden diesen gerne selbst herstellen, wissen aber nicht wie? In diesem Workshop nehmen Sie den Herstellungsprozess aus Sojabohnen genau unter die Lupe. Von den Bohnen über die Sojamilch und die Kulturen bis hin zum Joghurtansatz können Sie jeden Schritt erleben. Am Ende des Kurses nehmen Sie Ihren Joghurtansatz mit nach Hause und können ihn weiter "ausbrüten".

Bitte mitbringen: Isolierkanne oder Thermobox für den Transport

Materialkosten von 5,- € sind im Entgelt enthalten.

Dienstag, 9. Mai 2023

17.00–19.00 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

16,30 €

■ 23S510234

Regina Balda

Vegane Partyküche

Die nächste Party kommt bestimmt und es gibt immer einen Grund zum Feiern:

Geburtstag, Jubiläum, Sektempfang, Grillparty oder Mädelsabend! Wie wäre es denn mit veganen Partysnacks? Leichte Rezepte und leckeres Fingerfood, das sich gut für eine Party vorbereiten lässt und die Gäste beeindruckt.

Lust auf ein komplett pflanzliches Buffet? Dann lassen Sie sich in diesem Kochkurs inspirieren.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten.

Dienstag, 9. Mai 2023

18.00–21.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

32,- €

■ 23S510236

Regina Balda

Vegane Proteine für ein bewegtes Leben (Kochworkshop)

Proteine und Aminosäuren sind für unsere Gesundheit und Mobilität von großer Bedeutung. Doch wie viel sollten wir täglich zu uns nehmen? Und worin steckt pflanzliches Eiweiß?

Die meisten Pflanzen enthalten unterschiedliche Mengen Eiweiß, das macht die Deckung unseres Bedarfs überraschend einfach. Tofu & Tempeh strotzen nur so davon, aber auch Hülsenfrüchte und Bohnen stellen eine exzellente Quelle dar. Oft übersieht man auf der Suche nach Proteinquellen auch Vollkorn- und Pseudogetreide sowie Nüsse. Wie der tägliche Bedarf auch bei Sportler*innen gedeckt werden kann, zeigt dieser Kochkurs.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten.

Montag, 15. Mai 2023

18.00–21.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

32,- €

■ 23S510240

Monika Kapoor-Paul M.A.

Vegane indische Küche

Gesunde indische Vegan-Kost können Sie einfach und schnell zubereiten. Aus herzhaftem Gemüse der Saison, Linsen und anderen milchfreien Produkten sowie indischen Gewürzen zaubern Sie viele vegane Gerichte. Die frischen, vollwertigen Zutaten garantieren ein völlig neues Geschmackserlebnis.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 17,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 19. Mai 2023

17.00–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

41,60 €

■ 23S510242

Regina Balda

Vegan im Sommer - Kochen nach dem Saisonkalender

Sommer, Sonne, Sonnenschein, es wird Zeit für coole vegane Rezepte für die Sommerzeit. Die Tage werden immer wärmer und es ist Zeit für leichte Gerichte, die Sie bei hohen Temperaturen erfrischen, statt müde und träge zu machen. Der Sommer bietet so viele erntefrische Gemüsesorten und aromatische Kräuter. Damit macht vegan kochen noch mehr Freude. Und wie gut das schmeckt!

Gekocht wird nur mit Gemüse und Obst, das aktuell in der Region auf dem Bauernmarkt erhältlich ist und

aus Freilandanbau stammt.
Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben
Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten

Dienstag, 11. Juli 2023
18.00–21.00 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
31,40 €

Internationale Küche

■ 23S510300

Luigi Orrù
Piemonte!

Das Piemont ist nicht nur für seine erstklassigen Weine berühmt, sondern auch für seine vielfältige Küche. Ein Element, das auf keinen Fall fehlen darf, sind die „tartufi“, die Trüffel, die wunderbar mit Nudeln oder Risotto kombiniert werden können. Auch Pilze finden sich in vielen piemontesischen Gerichten wieder, sei es als Antipasti oder zusammen mit Wild. Wir werden an diesem Tag mehrere typische Vorspeisen, ein Nudelgericht, einen Fleischgang sowie einen Nachtisch kochen. Wein, Grappa und Espresso werden diesen wunderschönen Tag abrunden.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben
Materialkosten von 26,- € sind im Entgelt enthalten (inkl. Wein, Grappa und Espresso).

Samstag, 11. März 2023
10.00–15.00 Uhr
Mittelschule Baiersdorf, Am Igelisdorfer Weg 2, 91083 Baiersdorf, Schulküche
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
53,30 €

■ 23S510302

Akiko Nojiri
Japanische Nudeln selber herstellen

Haben Sie manchmal Appetit auf Ramen (ursprünglich chinesisch) oder Udon, die Sie in Japan genossen haben?

Sie stellen in diesem Kurs selber diese Nudeln mit der italienischen Pasta-Maschine (wenn Sie eine haben, bringen Sie diese bitte mit) und passendem Mehl her und bereiten damit einige Gerichte mit Gemüse, Eiern, Fleisch und Seetang zu. Die Nudeln lassen sich praktischerweise gut einfrieren.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Behälter für

Kostproben
Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 11. März 2023
13.00–17.00 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
36,90 €

■ 23S510303

Ebrahim Mirbagheri
Persisch kochen

Sie lernen die Genüsse des Orients kennen. Gemeinsam kochen Sie ein persisches Festessen mit Lammfleisch und Reis mit safrangelber Kruste. Das Menü runden Sie mit einer Vorspeise, einem typischen Salat sowie einem Dessert ab.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben
Materialkosten von 13,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 17. März 2023
18.00–22.00 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
34,90 €

■ 23S510304

Rohine Schneider
Kulinarische Reise durch Indien

Namaste

Begeben Sie sich an diesem Abend auf eine kulinarische Reise, ganz ohne eine weite Anreise. Sie werden gemeinsam verschiedene Familienrezepte kochen. Fisch, Fleisch und vegetarische, traditionelle Gerichte werden Sie dabei zubereiten. Das Riechen, Sehen und Schmecken der vielen Gewürze werden Ihre Sinne beflügeln.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Schürze, eigenes Geschirrtuch, Getränk
Materialkosten von 24,- € sind im Entgelt enthalten.

Montag, 20. März 2023
17.30–21.15 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
44,50 €



■ 23S510306

Ok Soon Park

Reis auf koreanische Art, BBQ und Kimchi

Jede koreanische Mahlzeit besteht aus verschiedenen Zutaten wie Fleisch, Meeresfrüchten und Gemüse. Sie bietet eine ausgewogene Auswahl an Zutaten. An diesem Abend genießen Sie traditionellen Reis, kombiniert mit Rindfleisch, das auf koreanische Art mariniert wird. Sie lernen, wie man Kimchi herstellt. Dabei handelt es sich um eine sehr typische Beilage, die in Korea bei jeder Mahlzeit dabei ist. Kimchi ist das Herz und die Seele der koreanischen Küche.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 14,- € sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 23. März 2023

18.00–22.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35,90 €

■ 23S510308

Monika Kapoor-Paul M.A.

Essen wie ein Maharadscha vom Tadsch Mahal

Die nordindische Küche ist als die beste Küche Indiens bekannt. Sie bereiten viele Gerichte mit Lamm- und Hühnerfleisch zu, die mit Joghurt, Sahne, Mohn-, Nuss-, Ingwer- und Knoblauchpaste, Kreuzkümmel und Safran zu köstlichen Gerichten kreiert werden. Die zubereiteten Köstlichkeiten werden Sie mit typischen Getränken genießen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 18,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 31. März 2023

17.00–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

42,60 €

■ 23S510312

Akiko Nojiri

Okonomiyaki - pikante Pfannkuchen aus Japan

Dieser nahrhafte Pfannkuchen mit Schweinefleisch, Ei und Gemüse ist in Japan sehr beliebt, auch bei den ausländischen Touristen. Er wird oft mit der Familie oder Freunden gemeinsam auf dem Tisch frisch zubereitet und das macht viel Spaß.

Sie lernen in diesem Kurs die zwei bekannten Zubereitungsarten aus Hiroshima und Osaka kennen.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 16,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 22. April 2023

13.00–17.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

37,90 €

■ 23S510314

Ok Soon Park

Koreanische Küche: Bibimbap und Modum Buchimgae

Es gibt vielseitige und leckere Gerichte, die Gemüse enthalten. Bibimbap ist traditioneller Reis, kombiniert mit verschiedenen Gemüsen als Topping. Bei den Pfannkuchen koreanischer Art wird verschiedenes Gemüse und eventuell Fisch gebraten. Es ist einfach zuzubereiten, sehr knusprig und lecker.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 14,- € sind im Entgelt enthalten.

Montag, 24. April 2023

18.00–22.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35,90 €

■ 23S510316

Monika Kapoor-Paul M.A.

Indian Curries & more

Sie möchten lernen, wie man zuhause indisches Essen zubereitet? Und Sie wissen bereits, dass Curry nicht nur der Name für köstliche Gewürzmischungen, sondern auch für leckere Gerichte ist? Dann kochen Sie mit uns die besten indischen Curry-Rezepte mit Fisch und Meeresfrüchten, Paneer (indischem Frischkäse), Linsen und Gemüse. Lernen Sie die authentische Art der Zubereitung aus Nord- und Süd-Indien kennen unter Verwendung von Gemüse und frischen Kräutern je nach Jahreszeit und probieren Sie aus, mit welchen Gewürzen Sie Ihre Kreation abrunden können.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 18,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 28. April 2023
17.00–21.30 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
42,60 €

■ 23S510330

Akiko Nojiri

Onigiri - Japanische Reisbällchen

Onigiri sind ursprünglich Reisbällchen für unterwegs aus Japan. Sie sind aber nicht nur für die Mittagspause in der Arbeit oder bei einem Ausflug, sondern auch bei einer Party praktisch und lecker. Sie können Größe und Form nach Belieben und Zweck auswählen und den Geschmack mit vielfältigen Zutaten variieren. Sie kochen in diesem Kurs passenden Reis auf japanische Art und formen Bällchen mit verschiedenen Zutaten. Beim Kosten wird guter japanischer Tee angeboten.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben
Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 29. April 2023
13.00–17.00 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
36,90 €

■ 23S510331

Kalliopi Tzikouli

Kulinarische Reise durch Griechenland

In diesem Kurs geht es um wechselnde, traditionelle Gerichte aus allen Gegenden Griechenlands: vom Nordwesten bis Peloponnes im Süden, von den Inseln der Ägäis bis zu den Inseln des Ionischen Meeres. Sie haben die Gelegenheit, die Vielfalt und die zahlreichen Schätze der griechischen Koch- und Backkunst zu entdecken. Es werden immer sowohl Vorspeisen wie Saganaki, Gigantes und Tirosalata als auch Hauptspeisen wie Moussaka, Pastizio, Stifado, Gemista im Menü vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben
Materialkosten von 13,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 30. April 2023
14.00–18.00 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
34,90 €

■ 23S510332

Aniela Kaletta

Piroggen: Ein Symbol für Vielfalt und Frieden auf der Welt

Piroggen sind gefüllte Teigtaschen und ein Klassiker aus der osteuropäischen Küche.

Geschmacks- und Formenvielfalt, ungewöhnliche Kombinationen und überraschende Geschmackserlebnisse der östlichen und orientalischen Küche sind ein echtes kulinarisches Erlebnis. Gefüllt mit Obst, Gemüse, Fleisch, Käse oder Kartoffeln, süß oder scharf gewürzt, gekocht, gebraten oder gebacken - die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Gerade wegen der unterschiedlichen Rezepte sind Piroggen ein Symbol für Vielfalt und Frieden. Wir werden traditionelle festliche polnische Piroggen mit Kraut und Pilzen, würzige ukrainische Wareniki mit Kartoffel-Quark-Füllung und asiatische Teigtaschen mit saftiger vegetarischer Füllung zubereiten. Am Ende werden wir die Piroggen bei einem aromatischen Chai-Gewürztee genießen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben
Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 6. Mai 2023
9.30–14.00 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
39,60 €

■ 23S510334

Diem Tu Dang

Vietnamesische Küche

Die vietnamesische Küche gehört zu den vielseitigsten Küchen der Welt und den besten Küchen Asiens. In ihr zeigt sich das Zusammenspiel fremder Kultureinflüsse (China, Frankreich, Indien und südostasiatische Nachbarn). Gewürze und Kräuter wie Limettenblätter, Koriander, Minze und Basilikum verleihen den Speisen einen unverwechselbaren Geschmack und ihr typisches Aroma. Zusammen kochen und genießen Sie eine Auswahl von Suppen, Reisgerichten und Beilagen.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch
Materialkosten von 16,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 6. Mai 2023
17.00–21.30 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
40,60 €



■ **23S510336**

Susana Rubio

Spanische Tapas

Tapas - das sind Gerichte aus der mediterranen Küche Spaniens, serviert in kleinen Portionen. Sie lernen aus einfachen Lebensmitteln leckere Köstlichkeiten zu zaubern. Erleben Sie die Stimmung der spanischen "Bares" (das sind Bars und Kneipen).

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 17,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 7. Mai 2023

14.00–18.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

38,90 €

■ **23S510337**

Kalliopi Tzikouli

Kulinarische Reise durch Griechenland

In diesem Kurs geht es um wechselnde, traditionelle Gerichte aus allen Gegenden Griechenlands: vom Nordwesten bis Peloponnes im Süden, von den Inseln der Ägäis bis zu den Inseln des Ionischen Meeres. Sie haben die Gelegenheit, die Vielfalt und die zahlreichen Schätze der griechischen Koch- und Backkunst zu entdecken. Es werden immer sowohl Vorspeisen wie Saganaki, Gigantes und Tirosalata als auch Hauptspeisen wie Moussaka, Pastizio, Stifado, Gemista im Menü vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 13,- € sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 11. Mai 2023

17.30–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

34,90 €

■ **23S510338**

Martina Owolaju

Ostafrikanische Küche – Äthiopien, Kenia und Tansania

Die ostafrikanische Küche besteht vorwiegend aus Gemüse und Hülsenfrüchten. Einflüsse der indischen, arabischen und europäischen Küche verleihen vielen Gerichten ein besonderes Aroma.

In Äthiopien ist ein spezielles Sauerteig-Fladenbrot namens Injera das Grundnahrungsmittel, das mit verschiedenen Saucen, Wot genannt, serviert wird. Das Nationalgericht Kenias und Tansanias ist Ugali, eine Beilage, die zu Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichten gereicht wird. Nicht fehlen dürfen Samosas und Mandazi.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 12. Mai 2023

18.00–21.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

31,40 €

■ **23S510340**

Luigi Orrù

Sizilianisches Fischmenü

An diesem Tag dreht sich alles um das Thema Fisch und Meeresfrüchte, die entscheidende Bestandteile der sizilianischen Küche sind. Verschiedene Antipasti di mare, eine Pasta allo scoglio (Nudeln mit gemischten Meeresfrüchten) sowie ein Hauptgericht mit Fisch oder Calamari lassen uns wieder wie im Urlaub am Mittelmeer fühlen. Nur der Nachtschiff ist süß und garantiert ohne Fisch! Wie immer gibt es dazu Wein, Grappa und Espresso, die einen unvergesslichen Tag abrunden werden.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 31,- € sind im Entgelt enthalten (inkl. Wein, Grappa und Espresso).

Samstag, 13. Mai 2023

10.00–15.00 Uhr

Mittelschule Baiersdorf, Am Igelsdorfer Weg 2, 91083

Baiersdorf, Schulküche

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

58,30 €

■ 23S510342

Akiko Nojiri

Temarizushi - Sushi in Bällchen-Form

"Temari" bedeutet "klassischer, japanischer Handball". Das hübsche, niedliche Temarizushi beeindruckt durch sein Äußeres bereits vor dem Kosten und wird Ihre Gäste zum Staunen bringen. Die Zubereitungsarbeit mit viel Fingerspitzengefühl schenkt Ihnen außerdem Ruhe und kreative Anregungen.

Sie kochen in diesem Kurs passenden Reis auf japanische Art und bereiten bunte Varianten mit den auf dem deutschen Markt erhältlichen Zutaten zu. Beim Kosten wird Ihnen guter japanischer Tee angeboten. Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 13. Mai 2023

13.00–17.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

36,90 €

■ 23S510344

Luigi Orrù

Piemonte!

Das Piemont ist nicht nur für seine erstklassigen Weine berühmt, sondern auch für seine vielfältige Küche. Ein Element, das auf keinen Fall fehlen darf, sind die „tartufi“, die Trüffel, die wunderbar mit Nudeln oder Risotto kombiniert werden können. Auch Pilze finden sich in vielen piemontesischen Gerichten wieder, sei es als Antipasti oder zusammen mit Wild. Wir werden an diesem Tag mehrere typische Vorspeisen, ein Nudelgericht, einen Fleischgang sowie einen Nachtisch kochen. Wein, Grappa und Espresso werden diesen wunderschönen Tag abrunden.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben
Materialkosten von 26,- € sind im Entgelt enthalten (inkl. Wein, Grappa und Espresso).

Samstag, 20. Mai 2023

10.00–15.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

53,30 €

■ 23S510346

Ok Soon Park

Koreanische Küche: Für Glasnudel- und Meeresfrüchte-Liebhaber

Sie kochen Glasnudeln und braten Tintenfisch mit allerlei Gemüse, das mit einer Chillipaste mariniert wird. Solche Menüs kommen in Korea als etwas Besonderes auf den Tisch. Sie bereiten auch blitzschnell ein Gurken-Kimchi zu.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste

Materialkosten von 14,- € sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 25. Mai 2023

18.00–22.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35,90 €

■ 23S510348

Monika Kapoor-Paul M.A.

Küche der Metropol-Region Delhi

Reisen Sie mit uns in die Metropol-Region Delhi, in den Mittelpunkt indischer Kochkunst. Dort können Sie die typischen Gerichte aus allen Landesteilen Indiens in ihrer geschmacklichen Vielfalt genießen. In diesem Kurs lernen Sie die neue Art indischer Rezepte kennen, wie sie zu Hause in den nationalen Küchen zubereitet, gewürzt und serviert werden. Vergessen Sie die deutsch-indische Küche und freuen Sie sich auf exotische Geschmackserlebnisse der indischen Kochkunst im Original!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 17,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 16. Juni 2023

17.00–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

41,60 €



■ **23S510349**

Kalliopi Tzikouli

Kulinarische Reise durch Griechenland

In diesem Kurs geht es um wechselnde, traditionelle Gerichte aus allen Gegenden Griechenlands: vom Nordwesten bis Peloponnes im Süden, von den Inseln der Ägäis bis zu den Inseln des Ionischen Meeres. Sie haben die Gelegenheit, die Vielfalt und die zahlreichen Schätze der griechischen Koch- und Backkunst zu entdecken. Es werden immer sowohl Vorspeisen wie Saganaki, Gigantes und Tirosalata als auch Hauptspeisen wie Moussaka, Pastizio, Stifado, Gemista im Menü vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben
Materialkosten von 13,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 18. Juni 2023

14.00–18.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

34,90 €

■ **23S510350**

Ok Soon Park

Koreanische Küche: Chadolbaegi

Chadolbaegi ist eine besondere Spezialität und wird in Korea für Gäste oder an besonderen Tagen wie Feiertagen oder Geburtstagen zubereitet.

Verschiedenes Gemüse wird mit feinem, dünnem Rindfleisch (aus der Kuhschulter) umwickelt. Das Fleisch ist zart und weich mit etwas Fett. Nach der Zubereitung können Sie diese besondere Spezialität der koreanischen Küche kosten und genießen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben
Materialkosten von 14,- € sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 22. Juni 2023

18.00–22.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35,90 €

■ **23S510352**

Ebrahim Mirbagheri

Persisch kochen

Sie lernen die Genüsse des Orients kennen. Gemeinsam kochen Sie ein persisches Festessen mit Lammfleisch und Reis mit safrangelber Kruste. Das Menü runden Sie mit einer Vorspeise, einem typischen Salat sowie einem Dessert ab.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben
Materialkosten von 13,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 23. Juni 2023

18.00–22.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

34,90 €

vhs Volkshochschule
Erlangen



Regina Balda | 23S510236
Vegane Proteine für ein bewegtes Leben
Montag, 15. Mai 2023

■ 23S510354

Akiko Nojiri

Chinesische Küche aus Japan

Sie kochen in diesem Kurs chinesische Gerichte, die viele Deutsche im japanischen Restaurant gerne bestellen. Hierzu gehören zum Beispiel Gyoza, Harumaki (Frühlingsrollen), Karaage (frittiertes Hähnchen mit einer Marinade aus Sojasoße und Ingwer) oder Daikon-Mochi (Mochi aus Klebereismehl und Rettich). Beim Kosten werden eine bekannte Nachspeise und chinesischer Tee angeboten.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher und Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 24. Juni 2023

13.00–17.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche 1.OG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

36,90 €

■ 23S510356

Diem Tu Dang

Vietnams Nudelgerichte

Atemberaubende Landschaften, smaragdgrüne Waserbuchten, grünlich-gelbe Reisfelder und kulinarische Vielfalt, das ist Vietnam. Vietnamesische Reisgerichte sind bereits in aller Welt bekannt. Aber kennen Sie auch schon die vielen Nudelgerichte, die innerhalb der Bevölkerung populär und beliebt sind? Gemeinsam begeben wir uns auf eine kulinarische Reise und bereiten einige Nudelgerichte wie Nudelsuppe, Goi mien (Glasnudelsalat) oder Bun Cha (gegrilltes Schweinefleisch mit Reismudeln) zu. Ein Dessert darf auch nicht fehlen!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch

Materialkosten von 16,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 24. Juni 2023

17.00–21.30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,60 €

■ 23S510358

Ebrahim Mirbagheri

Persisch kochen

Sie lernen die Genüsse des Orients kennen. Gemeinsam kochen Sie ein persisches Festessen mit Lamm-

fleisch und Reis mit safrangelber Kruste. Das Menü runden Sie mit einer Vorspeise, einem typischen Salat sowie einem Dessert ab.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 13,- € sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 14. Juli 2023

18.00–22.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

34,90 €

■ 23S510360

Susana Rubio

Spanische Tapas

Tapas - das sind Gerichte aus der mediterranen Küche Spaniens, serviert in kleinen Portionen. Sie lernen aus einfachen Lebensmitteln leckere Köstlichkeiten zu zaubern. Erleben Sie die Stimmung der spanischen "Bares" (das sind Bars und Kneipen).

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 17,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 15. Juli 2023

10.00–14.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

38,90 €

■ 23S510364

Luigi Orrù

Sizilianisches Fischmenü

An diesem Tag dreht sich alles um das Thema Fisch und Meeresfrüchte, die entscheidende Bestandteile der sizilianischen Küche sind. Verschiedene Antipasti di mare, eine Pasta allo scoglio (Nudeln mit gemischten Meeresfrüchten) sowie ein Hauptgericht mit Fisch oder Calamari lassen uns wieder wie im Urlaub am Mittelmeer fühlen. Nur der Nachtisch ist süß und garantiert ohne Fisch! Wie immer gibt es dazu Wein, Grappa und Espresso, die einen unvergesslichen Tag abrunden werden.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 31,- € sind im Entgelt enthalten (inkl. Wein, Grappa und Espresso).

Samstag, 29. Juli 2023

10.00–15.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

58,30 €



Backen und Desserts

■ 23S510400

Irmengard Hornschild

„Einfach“ Brötchen backen für Einsteiger*innen

Der Duft von frisch gebackenen Brötchen aus dem eigenen Backofen ist unbeschreiblich!

Brötchen backen ist kinderleicht: Eine Prise Neugier und Zeit, ein paar Grundzutaten wie Mehl, Wasser, Salz und Hefe und los gehts.

In diesem Grundkurs backen wir Brötchen, die auch Backanfänger*innen gelingen: unkompliziert, schnell und „einfach“ lecker.

Bitte mitbringen: Knetschüssel mit Deckel, Mixer mit Knethaken

Materialkosten von 8,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 12. März 2023

10.00–13.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

24,40 €

■ 23S510402

Karin Depner

Brotback-Workshop

Aus frischgemahlenem Dinkel und Roggen wird ein saftig-leckerer Sauerteig-Vollkornbrot zubereitet. Sie kneten Ihren eigenen Brotteig mit entsprechenden Wunschzutaten wie Gewürzen und/oder Ölsaaten und backen diesen am nächsten Morgen zu Hause. Da es im Gemeinschaftsgarten des Kulturpunkt Bruck einen Brotbackofen gibt, können sich Interessierte bei der Dozentin aber auch gleich für einen zusätzlichen Brotbacktermin zu einem späteren Zeitpunkt anmelden. Mindestens einmal monatlich soll der Holzofen angeschürt werden.

Im Workshop erhalten Sie einen Sauerteigansatz, so dass Sie jederzeit weiterbacken können.

Bitte mitbringen: Teigschüssel, Schraubglas (für 3 Esslöffel Sauerteig), Küchenschürze, Geschirrtuch, Kastenform

Materialkosten von 10,- € sind im Entgelt enthalten.

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Freitag, 17. März 2023

18.00–21.00 Uhr

Kulturpunkt Bruck, Froebelstr.6, Saal

26,40 €

■ 23S510404

Akiko Nojiri

Melon-Pan: süßes japanisches Brötchen

Das Melon-Pan mit Gittermustern wird aus einer Kombination von Hefeteig und Mürbeteig hergestellt. Es ist nicht nur bei den Japaner*innen, sondern auch bei den Ausländern*innen in Japan sehr beliebt. Es schmeckt fein süß und sieht süß aus. Sie backen in diesem Kurs fünf Varianten mit Vanille, Kakao, Schoko-Flocken, Fruchtpulver und Matcha. Es wird auch als Geschenk jeden Japan-Fan erfreuen.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 14,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 18. März 2023

13.00–17.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35,90 €

■ 23S510406

Irmengard Hornschild

Süße Stückchen aus Hefeteig

Hefezopf, Zimtschnecken und Schokobrötchen - wer liebt sie nicht, die leckeren süßen Teilchen zum Frühstück, so zwischendurch oder zum Nachmittags-Kaffee?

Wir kneten einen fluffigen Hefeteig als Basis für die leckeren Gebäckstücke. Wir rollen und flechten den Zopf-Teig, wir walken und füllen die Teigplatte für die „Schnecken“ mit einem Zucker-Zimtgemisch. Wir schleifen die Kugeln für die Schokobrötchen und verzieren mit Eistreiche und Hagelzucker unsere verschiedenen Teilchen, bevor sie im Backofen goldbraun gebacken werden. Köstlich, herrlich und unwiderstehlich.

Bitte mitbringen: Teigschüssel mit Deckel, Mixer mit Knethaken

Materialkosten von 8,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 26. März 2023

10.00–13.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

24,40 €

■ 23S510408

Irmgard Hornschild

Volles Korn: Vollkornbrötchen backen

Backen mit Vollkorn wird immer beliebter, denn das Gebäck aus dem vollen Korn schmeckt kraftvoll lecker und ist gesund.

In diesem Kurs werden verschiedene Getreidearten Verwendung finden. Für Saatenliebhaber*innen geben wir Sonnenblumenkerne, Sesam oder Leinsamen mit in den Teig. Wir stellen verschiedene Teig-Varianten her, üben das Dehnen und Falten und Rundwirken des Teiges und lernen verschiedene Brötchen-Aufarbeitungs-Formen kennen.

Bitte mitbringen: Mixer mit Knethaken, Knetschüssel mit Deckel

Materialkosten von 8,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 30. April 2023

10.00–13.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

24,40 €

■ 23S510410

Akiko Nojiri

Wagashi - Japanische Süßigkeiten mit An

Sie kochen An (süße Bohnenpaste) mit roten oder weißen Bohnen und kombinieren dazu passenden Teig aus Reis, Klebereismehl oder Weizenmehl. Daifuku-Mochi mit und ohne Erdbeeren, Dorayaki und Ohagi - diese beliebten traditionellen Süßigkeiten aus Japan können Sie mit einer Küchenmaschine noch leichter zubereiten.

Wer gerne mit Fingerspitzengefühl arbeiten will, ist herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 14,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 6. Mai 2023

13.00–17.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche 1.OG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35,90 €

■ 23S510412

Karin Depner

Brotback-Workshop

Aus frischgemahlenem Dinkel und Roggen wird ein saftig-leckerer Sauerteig-Vollkornbrot zubereitet. Sie kneten Ihren eigenen Brotteig mit entsprechenden Wunschzutaten wie Gewürzen und/oder Ölsaaten und backen diesen am nächsten Morgen zu Hause. Da es im Gemeinschaftsgarten des Kulturpunkt Bruck einen Brotbackofen gibt, können sich Interessierte bei der Dozentin aber auch gleich für einen zusätzlichen Brotbacktermin zu einem späteren Zeitpunkt anmelden. Mindestens einmal monatlich soll der Holzofen angeschürt werden.

Im Workshop erhalten Sie einen Sauerteigansatz, so dass Sie jederzeit weiterbacken können.

Bitte mitbringen: Teigschüssel, Schraubglas (für 3 Esslöffel Sauerteig), Küchenschürze, Geschirrtuch, Kastenform

Materialkosten von 10,- € sind im Entgelt enthalten.

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Freitag, 23. Juni 2023

18.00–21.00 Uhr

Kulturpunkt Bruck, Froebelstr.6, Saal

26,40 €

■ 23S510414

Irmgard Hornschild

„Einfach“ Brötchen backen für Einsteiger*innen

Der Duft von frisch gebackenen Brötchen aus dem eigenen Backofen ist unbeschreiblich!

Brötchen backen ist kinderleicht: Eine Prise Neugier und Zeit, ein paar Grundzutaten wie Mehl, Wasser, Salz und Hefe und los gehts.

In diesem Grundkurs backen wir Brötchen, die auch Backanfänger*innen gelingen: unkompliziert, schnell und „einfach“ lecker.

Bitte mitbringen: Knetschüssel mit Deckel, Mixer mit Knethaken

Materialkosten von 8,- € sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 9. Juli 2023

10.00–13.00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

24,40 €



Weinseminare

■ 23S510562

Anja Barocha

Sommelier Spargelweine

Spargel ist ein Sinnbild für den Frühling, ein Genie in der Küche und eine alte Heilpflanze. Aufgrund seiner leicht bitteren Noten will der richtige Wein sorgfältig ausgesucht werden. Vor allem aber kommt es auf die Zubereitung an. In diesem Kurs erfahren Sie, wie man gute Kombinationen findet. Dazu verkosten wir fünf klassische wie auch kreative Spargelbegleiter für echte Genusserlebnisse.

Alle Leistungen (inkl. Getränke) sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 21. April 2023

19.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

37,30 €

■ 23S510564

Anja Barocha

Sommelier Weinseminar

Es geht um die Königsdisziplin: Die gekonnte Auswahl von Wein und Speisen. Wenn das gelingt, bereiten beide zusammen noch mehr Freude und schaffen echte Genusserlebnisse.

Bei diesem Weinseminar erfahren Sie, wie man gute Kombinationen findet. Damit werden Sie zukünftig leichter Ihre perfekte Weinbegleitung im Restaurant und für zu Hause finden. Herangehensweise, Grundregeln und Verkostung von sechs Weinen zum Sensibilisieren der Wahrnehmung runden das Ganze ab.

Nach diesem Weinseminar sind Sie in der Lage, die Weinwahl kreativer und sicherer zu meistern.

Alle Leistungen (inkl. Getränke) sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 10. März 2023

19.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

39,80 €

■ 23S510566

Anja Barocha

Sommelier Grillweine

Das klassische Grillen hat sich in den letzten Jahren weiterentwickelt. Der Trend geht zum raffinierten Outdoor Cooking mit Fleisch, Fisch und auch Gemüse.

Nur welche Weine können es mit so vielen unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, Röstaromen und Saucen aufnehmen?

In diesem Workshop erfahren Sie, wie man gute Kombinationen findet! Profi-Tipps zum Umgang mit Wein bei warmen Temperaturen sowie Verkostung von sechs Weinen runden das Ganze ab. Nach diesem Seminar wird das Grillen mit Freunden zum Event.

Alle Leistungen (inkl. Getränke) sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 23. Juni 2023

19.00–21.00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

39,80 €

Getränkeseminare

■ 23S510600

Akiko Nojiri

Einführung in die japanische Teezeremonie (Cha no Yu)

Zen in einer Schale

Cha no Yu wird in Deutschland "Teezeremonie" genannt, aber es soll eigentlich eine individuelle, poetische Teegesellschaft sein, die uns den Sinn der alltäglichen, handwerklichen Tätigkeiten, wie etwa die Tee-Zubereitung, neu entdecken lässt. Dabei steht die leise, konkrete Aufmerksamkeit für Mitmenschen und die Schönheit der Natur und Kunst im Vordergrund. Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Grundlage der Höflichkeit des Gastes. Der japanische Fersensitz ist nicht erforderlich.

Bitte nehmen Sie vor dem Kurs ein ausreichendes Essen zu sich, da der Matcha intensiv wirkt.

Materialkosten von ca. 5,- € sind im Kurs zu entrichten.

Samstag, 25. März 2023

14.00–16.15 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

30,- €