

Fit & Gesund

Volkshochschule Erfurt

Erfurt 

LANDESHAUPTSTADT
THÜRINGEN
Stadtverwaltung

Auszug aus
Jahresprogramm
2022



vhs 
Volkshochschule
Erfurt

YOGA

Hatha Yoga

Als altindische Gesundheitslehre dient Yoga der Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit. Der seit ca. 100 Jahren im Westen populär gewordene körperorientierte Hatha Yoga stellt ein ganzheitliches Übungssystem, basierend auf Körperübungen, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation, dar. Durch einfache, leicht erlernbare Übungen lernen wir, unseren Körper bewusster wahrzunehmen und zu achten. Im Wechselspiel von Ruhe und Aktion erfahren wir Wohlbefinden, Vitalität, Kräftigung und eine positive, ausgleichende Wirkung auf vegetative Funktionen. Verspannungen und Blockaden können sich lösen, wodurch stressbedingte Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen gelindert werden oder gar nicht erst entstehen. Yoga ist für Menschen jeden Alters geeignet, tut gut, macht Spaß, fördert die Gesundheit und allgemeine Fitness.

Kurs: 22-31200

immer montags, 10.01. bis 21.03.2022, jeweils 16:15 bis 17:45 Uhr

Gebühr: 80,00 EUR, ermäßigt 64,00 EUR

Dozentin: Bianka Meyer

Yoga für Erfahrene

Yoga ist ein ganzheitlicher Ansatz, welcher uns auf körperlicher, geistiger und energetischer Ebene positiv beeinflussen kann. Durch Mobilisierung des gesamten Körpers und die tiefe Atmung können wir den Alltag für eine Weile hinter uns lassen, denn dadurch werden unter anderem Stresshormone abgebaut. Der Kurs verbindet Körperübungen, Atemübungen und auch Meditation und schlägt einen sanften Bogen von der Tradition des Yoga in unseren heutigen Alltag. Gleichzeitig wird eine Balance zwischen An- und Entspannung geschaffen. Wichtig ist hierbei vor allem der liebevolle Umgang mit sich selbst. Es ist nicht wichtig, im Handstand zu stehen wichtig ist, auf den eigenen Körper und Geist zu hören und danach zu handeln.

Kurs: 22-31221

immer dienstags, 01.03. bis 03.05.2022, jeweils 17:00 bis 18:00 Uhr

Gebühr: 44,00 EUR, ermäßigt: 35,20 EUR

Dozentin: Stefanie Fürst

BEWEGUNG

Qi Balance Energy – Online

Der Qi-Balance-Kurs bietet eine Verschmelzung verschiedener Elemente, welche die körperliche und geistige Gesundheit ausmachen: Energie, Gleichgewicht und Gelassenheit. Das wichtige "Crossover" von Atmung, Qi-flow und Yogagrundelemente führt mit revolutionären Ansätzen und abgestimmt auf die Bedürfnisse des Alltags zur wirklichen Entschleunigung.

Kurs: 22-32002

immer montags, 10.01. bis 14.03.2022, jeweils 19:15 bis 20:00 Uhr

Gebühr: 40,00 EUR, ermäßigt 32,00 EUR

Dozentin: Jeanette Mauritz

Rücken Fit

Mit dem regelmäßigen Rückentraining lassen sich sowohl die Kraft der Körpermitte als auch die Beweglichkeit erhalten und verbessern. Auf dem Plan stehen bewegen, dehnen und Muskeln kräftigen; Elemente aus dem Yoga fließen hierbei ein. Entspannungsübungen beenden eine Kurseinheit.

Kurs: 22-32400

immer dienstags, 11.01. bis 22.03.2022, jeweils 10:30 bis 11:30 Uhr

Gebühr: 52,00 EUR, ermäßigt 41,60 EUR

Dozentin: Bianka Meyer

Qi Gong

In diesem Kurs erlernen sie die Grundlagen der taoistischen Energiearbeit. Durch Entspannungsübungen wie "das innere Lächeln" und "die 6 heilenden Laute" werden Körper und Seele in Harmonie gebracht. Einfache, wirkungsvolle Körperübungen regen den natürlichen Energiefluss an und verbessern unser Wohlbefinden.

Unsere gesamte Haltung verbessert sich durch die Ausrichtung zwischen Himmel und Erde nach den Prinzipien des Taiji. Sie erhalten einen Einblick in die Lehren der traditionellen chinesischen Medizin, Meridianlehre, 5 Elemente, Akupressur.

Kurs: 22-32004

immer donnerstags, 27.01. bis 07.04.2022

jeweils 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr

Gebühr: 80,00 EUR, ermäßigt 64,00 EUR

Dozent: Thomas Feuerpfeil

Gesundheitswandern

Jeder Schritt hält fit

Gesundheitswandern ist Bewegung in der Natur, d.h. gesundheitsförderndes Wandern kombiniert mit gezielten gymnastischen Übungen. Die ersten Wanderungen beginnen mit einem Radius von 2-3 km und steigern sich schrittweise auf 5-6 km. Jede Übungseinheit startet mit einer Erwärmung. Im Hauptteil werden Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert. Eine Dehn- und Entspannungsphase runden die Übungseinheit ab. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, ausgenommen Gewitter.

Bitte mitbringen: wetterfeste und bequeme Freizeitkleidung, Regenschirm, festes Schuhwerk sowie Trinken

Kurs: 22-34210

immer mittwochs, 16.03. bis 01.06.2022

jeweils 17:00 bis 18:30 Uhr

Gebühr: 80,00 EUR, ermäßigt 64,00 EUR

Dozentin: Yvonne Buchmann

ENTSPANNUNG/STRESSBEWÄLTIGUNG

Stressmanagement - gelassen und sicher mit Stress umgehen

Der Kurs vermittelt Stresskompetenzen zur Bewältigung von Anforderungen im Alltag, wodurch chronischer Stress vermieden und das eigene Wohlbefinden gestärkt werden kann. Im Fokus stehen vor allem Problemlösestrategien, Denkmuster über stresshafte Situationen und persönlichkeitsstabilisierende Grundhaltungen. Entspannungsverfahren wie Atemübungen sowie Progressive Muskelrelaxation runden den Kurs ab.

Kurs: 22-31604

immer samstags, 07.05. bis 21.05.2022, jeweils 09:00 bis 12:45 Uhr

Gebühr: 60,00 EUR, ermäßigt 48,00 EUR

Dozent: Stephan Schild von Stangenberg

Entspannt - eine Auszeit für mich

Durch aktive Entspannung wollen wir die eigene Entschleunigung vom Alltag erleben und wenden dabei folgende Entspannungstechniken an:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation
- Pilates
- Übungen für Nacken-Schulter-Rücken
- Brainfit
- Imaginationsübungen
- richtige Atemtechniken

Im Üben und Anwenden dieser Techniken wollen wir Entspannung erleben und dabei Kraft tanken, um den Anforderungen unseres Alltags besser gerecht werden zu können. Ziel ist es, unsere eigene Mitte zu finden und sich ihrer bewusst zu werden - immer mit dem Focus auf Resilienz und Stressbewältigung. Eine Kurzkur für mich, für meinen Körper, für meine Seele und für meinen Geist.

Kurs: 22-31610

Freitag, 28.01. und Samstag, 29.01.2022,
jeweils 14:15 Uhr bis 17:15 Uhr (zwei Veranstaltungen)

Gebühr: 56,00 EUR, ermäßigt 44,80 EUR

Dozentin: Eva Oldenbürger

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR

Der Kurs ist ein Trainingsprogramm für den Geist und verbindet Entspannungstechniken, die seit Jahrtausenden in verschiedenen Kulturen praktiziert werden, mit Erkenntnissen der modernen Gesundheitswissenschaften. Kernelemente sind praktische Übungen wie achtsame Körperwahrnehmung und Atemmeditation sowie inhaltliche Impulse zum Umgang mit Stress. Ein vertiefender Achtsamkeitstag in Stille kann separat gebucht werden.

Kurs: 22-31602

immer montags, 28.03. bis 30.05.2022, jeweils 17:00 bis 19:15 Uhr

Gebühr: 96,00 EUR, ermäßigt 76,80 EUR

Dozent: Dr. Eckehart Schmidt (MBSR-Lehrer in Ausbildung)

Achtsamkeitstag in Stille

Stille ist ein großer Schatz, der unsere Kraftreserven für den Alltag auffüllen kann. Vornehmlich im Schweigen gehen wir achtsam durch den Erfurter "Steiger", lauschen auf die Geräusche des Waldes und praktizieren an verschiedenen Stationen Entspannungstechniken. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Kurs: 22-31603

Samstag, 21.05.2022, 08:00 bis 13:15 Uhr

Gebühr: 28,00 EUR, ermäßigt 22,40 EUR

Dozent: Dr. Eckehart Schmidt (MBSR-Lehrer in Ausbildung)

TANZEN



Country- und Line-Dance für Anfänger

Line-Dance ist eine Tanzform, in der die Tänzerinnen und Tänzer alleine in Reihen vor- und nebeneinander gemeinsam tanzen. Die Tänze sind meist zu Country-Musikstücken passend choreographiert. Die Schrittfolgen wiederholen sich je nach Schwierigkeitsgrad meist nach 16, 32, 48, 64 oder 72 Schritten. Je nach Anzahl und Abfolge der im Tanz enthaltenen Drehungen, können die Tänzer bei Beginn der Schrittfolge jeweils in eine andere Richtung blicken. Man spricht daher von 1-Wall, 2-Wall oder von 4-Wall-Tänzen. Die Tänze werden von Frauen und Männern gemischt in der Gruppe getanzt. Tanzen wirkt sich auf Ihre Gesundheit aus, denn Tanzen fordert den ganzen Körper.

Kurs: 22-32712

immer dienstags, 01.03. bis 17.05.2022, jeweils 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Gebühr: 80,00 EUR, ermäßigt 64,00 EUR

Dozentin: Christine Friedrich



Tango Argentino

Einsteigerkurs

Argentinischer Tango spiegelt verschiedene Kulturen und Musikeinflüsse wieder und gehört seit 2009 zum Kulturerbe der Menschheit. Es ist ein offener Tanz, weniger reglementiert aber dafür improvisiert. Im Kurs wird moderner Tango de Salon unterrichtet mit Fokus auf Eleganz und Musikalität.

Kurs: 22-32719

immer mittwochs, 02.03. bis 01.06.2022

jeweils 16:00 bis 17:30 Uhr

Gebühr: 96,00 EUR, ermäßigt 76,80 EUR

Dozent: Mirko Hohberg

GESUNDHEIT



Der körpereigene Hausarzt

Unser Körper ist in der Lage sich mitunter selbst zu heilen. Der sogenannte "Innere Arzt" bedient sich der Selbstheilungskräfte, über die unser Körper in großer Zahl verfügt. Denkbare Ursachen und etwaige Lösungsansätze für ein mögliches Ungleichgewicht im Körper und Geist werden im Kurs besprochen.

Kurs: 22-34208

Montag, 07.02.2022 und Mittwoch, 23.02.2022

jeweils 18:45 Uhr bis 20:15 Uhr (zwei Veranstaltungen)

Gebühr: 16,00 EUR, ermäßigt 12,80 EUR

Dozentin: Jutta Jost

Gerolltes

Gerollt werden Crepes, Gemüse, Brot, Nudeln und vieles mehr.
Lassen Sie sich überraschen!

Kurs: 22-37001

Donnerstag, 17.03.2022, 17:00 bis 20:10 Uhr

Gebühr: 16,00 EUR, keine Ermäßigung

(zzgl. 10,00 EUR Lebensmittelkosten bar im Kurs zu entrichten)

Dozentin: Reingard Kneise

Leckere Frühlingsküche - eine Reise durch allerlei Köstlichkeiten



Gemeinsam stellen wir leichte Gerichte mit frischen Zutaten her, die Lust auf das beginnende Frühjahr machen. Lassen Sie sich zeigen, welche Köstlichkeiten aus Geflügel, Fisch, Erdbeeren, Spargel und vieles mehr entstehen können. Am Ende jedes Kursabends genießen wir gemeinsam die zubereiteten Menüs. Wünsche und Vorstellungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden gerne berücksichtigt.

Kurs: 22-37013

immer montags, 28.03. bis 09.05.2022, jeweils 17:30 bis 20:30 Uhr

Gebühr: 80,00 EUR, ermäßigt 64,00 EUR

(zzgl. 10,00 EUR Lebensmittelkosten pro Kurstag, bar im Kurs zu entrichten)

Dozent: Jörg Mempel

Kontakt | Anmeldungen und Informationen

Telefon: 0361 655-2950 | Fax: 0361 655-2959
E-Mail: volkshochschule@erfurt.de
Internet: www.erfurt.de/vhs
Adresse: Volkshochschule | Schottenstraße 7 | 99084 Erfurt



Impressum

Herausgeber

Landeshauptstadt Erfurt
Stadtverwaltung

Redaktion

Amt für Bildung
Volkshochschule

E-Mail: volkshochschule@erfurt.de
Internet: www.erfurt.de/vhs

Fotos: Titelbild www.123rf.com/Weavebreake Medio Ltd., weitere: © www.pixabay.com
11. Oktober 2021

