

Fit & Gesund

Volkshochschule Erfurt

Auszug aus dem Jahresprogramm Januar – März 2023

Anmeldung ab
01.11.2022
möglich

Erfurt



LANDESHAUPTSTADT
THÜRINGEN
Stadtverwaltung



vhs
Volkshochschule
Erfurt

Hatha Yoga

Yoga ist die Einheit von Körper, Geist und Seele. Als ganzheitliches Übungssystem verbindet Yoga ausgewählte Körperübungen, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation miteinander. 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 Wirkung auf vegetative Funktionen. Verspannungen und Blockaden können sich lösen. Stressbedingte Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen können gelindert werden oder erst gar nicht entstehen.

Kurs: 23-31200

immer montags, 16.01. bis 13.03.2023, jeweils 16:15 bis 17:45 Uhr

Gebühr: 64,00 Euro, ermäßigt 51,20 Euro

Dozentin: Bianka Meyer

Kurs: 23-31202

immer montags, 20.02. bis 05.06.2023, jeweils 16:30 bis 17:30 Uhr

Gebühr: 64,00 Euro, ermäßigt 51,20 Euro

Dozentin: Stefanie Fürst

Schwangerschaftsyoga

Die Schwangerschaft - eine ganz besondere Zeit. Wir praktizieren auf sanfte Weise, um intensiv die Verbindung von dir und deinem Baby zu fühlen. Wir schaffen Raum für den Atem als Vorbereitung auf die Geburt. Jede Kursstunde beginnt mit ruhigen Atemübungen sowie positiven Affirmationen zur Babyreise und endet mit einer Entspannungsmeditation. Für alle Trimester und Anfänger geeignet.

Kurs: 23-31400

immer mittwochs, 01.03. bis 03.05.2023,

jeweils 14:00 bis 15:30 Uhr

Gebühr: 64,00 Euro, ermäßigt 51,20 Euro

Dozentin: Christin Wagner



Wassergymnastik

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches und gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Flachwasser. Trainiert werden Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer. Das Herz-Kreislauf-System wird in Schwung gebracht. Wassergymnastik ist für jede Altersgruppe geeignet und vereint Bewegung und Spaß optimal miteinander. Der Kurs findet ab einer Teilnehmerzahl von 12 Personen statt.

Kurs: 23-32707

immer montags, 16.01. bis 27.03.2023, jeweils 11:00 bis 12:00 Uhr

Veranstaltungsort: Roland Matthes Schwimmhalle, Erfurt

Gebühr: 88,00 Euro, ermäßigt 77,60 Euro

Dozentin: Eva Oldenbürger

Kurs: 23-32708

immer donnerstags, 19.01. bis 30.03.2023, jeweils 18:00 bis 19:00 Uhr

Veranstaltungsort: Roland Matthes Schwimmhalle, Erfurt

Gebühr: 88,00 Euro, ermäßigt 77,60 Euro

Dozentin: Eva Oldenbürger

Pilates

Durch Bewegungsmangel, oft einseitige Belastung und Stress können im Alltag muskuläre Verspannungen und Dysbalancen entstehen, welche zu Unwohlsein und Schmerzen führen. Das ganzheitliche Körpertraining nach Joseph Pilates beansprucht und trainiert vor allem die tief liegende Muskulatur, das sehr wichtige, aber häufig vernachlässigte "Körperzentrum" und vorwiegend die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur.

Kurs: 23-32302

immer dienstags, 21.02. bis 09.05..2023, jeweils 15:15 bis 16:15 Uhr

Gebühr: 52,00 Euro, ermäßigt 41,60 Euro

Dozentin: Eva Oldenbürger



Cross Fit

Vielseitige Übungen und Übungsformen (z.B. Intervalltraining) verhelfen zu verbesserter Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Neben dem eigenen Körpergewicht können Kleingeräte wie Matten, Hanteln oder Bälle zum Einsatz kommen. Dieses Ganzkörpertraining eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Der Kurs findet in einer Kleingruppe mit 6 Teilnehmenden statt.

Kurs: 23-32713

immer donnerstags, 23.02. bis 30.03.2023, jeweils 17:00 bis 18:00 Uhr

Gebühr: 42,60 Euro, ermäßigt 34,10 Euro

Dozentin: Sophie Schmidt

Rücken Fit – aktiv werden und bleiben

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training für die gesamte Muskulatur. Der Fokus wird auf die korrekte Haltung, Atmung sowie auf die Bewegungsqualität gelegt. Beweglichkeit, Dehnung, Mobilisation und Kräftigung stehen im Mittelpunkt, um Verspannungen abzubauen und Beschwerden vorzubeugen. Die Übungen werden mit vielen Tipps zum Verhalten im Alltag ergänzt. Freudvolle Koordinationsübungen mit Musik und der Einsatz von Kleingeräten lassen jede Stunde wie im Flug vergehen.

Kurs: 23-32400

immer dienstags, 21.02. bis 09.05.2023,

jeweils 14:00 bis 15:00 Uhr

Gebühr: 52,00 Euro, ermäßigt 41,60 Euro

Dozentin: Eva Oldenbürger



Fit und gesund im Alltag

Im Kurs wird ein umfassendes Bewegungstraining für den gesamten Körper angeboten. Bauch, Beine, Po und Beckenboden werden gestärkt, Muskelverspannungen und Blockaden gelockert, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Gelenke werden verbessert. Das Koordinationsvermögen und die Körperhaltung werden durch das Bewegungstraining optimiert. Ebenso wird eine kleine Choreografie erlernt.

Kurs: 23-32702

immer freitags, 24.02. bis 12.05.2023, jeweils 16:00 bis 17:30 Uhr

Gebühr: 80,00 Euro, ermäßigt 64,00 Euro

Dozentin: Kerstin Pruschmann

Ihre Faszie kann mehr

Wir wollen gemeinsam verstehen, was unsere Faszie mehr für uns tun kann. Im Alltag, unterwegs, mit oder ohne Faszienrolle. Wir werden in unseren Körper "eintauchen". Bilder und Erklärungen für unseren Kopf werden mit leichten Körperübungen ergänzt. Wir werden lernen mit unseren Händen, Armen, Füßen und Beinen "in uns zu schwimmen". Die Grundlage faszialer Bewegungsqualität wird somit erarbeitet. Der Kurs findet als Vortrag mit leichten Übungen statt.

Kurs: 23-34000

Dienstag, 14.03.2023, 17:00 bis 18:30 Uhr

Gebühr: 8,00 Euro

Dozentin: Grit Silke Thieme

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist eine Methode, die durch unterschiedliche Muskelkontraktionen zur Entspannung für Körper Geist und Seele verhelfen kann. In diesem Kurs bekommen Sie einen Koffer aus verschiedenen Werkzeugen, um sich selbst, zu jeder Zeit und Situation in einen Zustand des Wohlbefindens und Ausgeglichenheit bringen zu können. Es kann wirken bei: Schlafstörungen, chronischen Schmerzen, innerer Unruhe, Süchten oder auch bei der Trauerbewältigung.

Kurs: 23-31600

immer mittwochs, 22.02. bis 10.05.2023, jeweils 11:30 bis 12:30 Uhr

Gebühr: 52,00 Euro, ermäßigt 41,60 Euro

Dozentin: Bianka Meyer

Auf dem Weg zu mir – schreibend meine Welt entdecken

Im Prozess des Schreibens finden Sie Zugang zu tiefverborgenen Gefühlen. Im direkten Austausch mit anderen Gruppenteilnehmenden erfahren Sie die heilende Kraft der Sprache. Tun Sie sich Gutes indem Sie Ihre Sehnsüchte, Ängste und Hoffnungen in Wort fassen, sie ausdrücken und mitteilen und so wieder besser zu Ihrem seelischen Gleichgewicht finden. Es sind keine literarischen Kenntnisse notwendig.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe mit maximal 5 Personen statt.

Kurs: 23-36001

immer freitags, 03.02. bis 10.03.2023, jeweils 14:15 bis 17:15 Uhr

Gebühr: 128,00 Euro, ermäßigt 102,40 Euro

Dozentin: Eva Oldenbürger



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 und Rücken, Brainfit, Imaginationsübungen sowie 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, meine Seele und meinen Geist.

Kurs: 23-31606

Freitag, 24.03.2023, 14:15 bis 17:15 Uhr und

Samstag, 25.03.2023, 10:00 bis 17:30 Uhr

Gebühr: 56,00 EUR, ermäßigt 44,80 Euro

Dozentin: Eva Oldenbürger



Leben statt leisten – weniger selbstkritisch

In unserer Leistungsgesellschaft bleibt immer weniger Zeit für die eigenen Bedürfnisse. Du hast immer viel zu tun und stehst ständig unter Druck. In diesem Kurs lernst du was dich bisher davon abgehalten hat Kraft tanken zu können. Du wirst entspannter und lernst dich nicht mehr so oft mit anderen zu vergleichen sowie gelassener mit (Selbst-)Kritik umzugehen.

Kurs: 23-31604

immer dienstags, 07.03. bis 28.03.2023, jeweils 18:00 bis 19:30 Uhr

Gebühr: 32,00 Euro, ermäßigt 25,60 Euro

Dozentin: Nicole Bohnsack

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: 23-34202

Montag, 20.03. und Donnerstag, 30.03.2023, jeweils 17:30 bis 19:00 Uhr

Gebühr: 16,00 Euro

Dozentin: Jutta Jost

Antivirale Heilpflanzen bei Erkältungen

Bei einer Erkältung bieten neben ärztlichen Maßnahmen und Medikamenten auch einige Kräuter eine sinnvolle Ergänzung. Im Kurs gehen wir auf folgende Fragen ein: Wie kann ich mit Kräutern mein Immunsystem stärken. Welche Pflanzen können mir bei einer Erkältung Linderung verschaffen? Wir werden auf die Wirkweise und Kontraindikationen von heimischen Pflanzen, wie Thymian, Spitzwegerich, Knoblich oder Salbei eingehen.

Kurs: 23-34204

Samstag, 25.03.2023, 09:30 bis 11:45 Uhr

Gebühr: 12,00 Euro

Dozentin: Anika Wieland



Präventives Buchinger Fasten in Alltag und Beruf – Fastenwoche

Fasten kann Krankheiten vorbeugen und eine Umstellung von Ernährungs- und Konsumgewohnheiten einleiten. Ziel soll es sein, die Gesundheit, Bewegung, Entspannung und Leistungsfähigkeit in Alltag und Beruf zu verbessern.

Möchten Sie in der Geborgenheit einer Gruppe Gleichgesinnter einmal Ihre Fastenwoche erleben? Sie beginnen die Fastenwoche mit zwei bis drei Entlastungstagen. An den folgenden Tagen fasten Sie nach Buchinger mit Säften in BIO Qualität, Tee, stillem Wasser und Gemüsebrühe.

Am letzten Tag findet das gemeinsame Fastenbrechen statt. Fastenunterlagen, Fastentagebuch sowie weitere Infos erhalten alle Teilnehmenden.

Kurs: 23-37004

Montag bis Freitag, 27.03. bis 31.03.2023, jeweils 09:00 bis 16:45 Uhr und

Samstag, 01.04.2023, 09:00 bis 10:30 Uhr

Gebühr: 188,00 Euro, ermäßigt 150,40 Euro
(zzgl. 12,00 Euro Kosten für Lebensmittel)

Dozentin: Gabi Todt



Frisch genudelt – selbstgemachte Nudeln

Wir bereiten selbst Nudeln zu, bunte Nudeln, Vollkornnudeln, Spätzle sowie gefüllte Nudeln. Dazu gibt es leckere vegetarische Beilagen.

Kurs: 23-37006

Donnerstag, 19.01.2023, 17:00 bis 20:10 Uhr

Gebühr: 16,00 Euro (zzgl. 12,00 Euro Kosten für Lebensmittel)

Dozentin: Reingard Kneise

TCM Kochkurs

Die Traditionelle Chinesische Ernährungsweise lässt sich leicht in unseren modernen Alltag integrieren und mit unseren westlichen Wissen und Nahrungsmitteln verbinden. "Was um dich herum wächst, macht dich gesund" (Hildegard von Bingen). Unsere Lebensmittel, Gewürze, Kräuter und Kochmethoden können wir nutzen, um unseren Körper, die Seele und den Geist gesund zu erhalten. Dieser Kochkurs ist für jeden geeignet, der sich für eine gesunde und ganzheitliche Lebensweise interessiert.

Kurs: 23-37000

Mittwoch, 22.02.2023, 17:30 bis 19:45 Uhr

Gebühr: 12,00 Euro (zzgl. 15,00 Euro Kosten für Lebensmittel)

Dozentin: Nancy Fliegner

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: 23-37009

immer montags, 20.03. bis 24.04.2023, jeweils 17:30 bis 20:30 Uhr

Gebühr: 80,00 Euro, ermäßigt 64,00 Euro

(zzgl. 10,00 Euro Kosten für Lebensmittel pro Kurstag)

Dozent: Jörg Mempel



www.pinterest.com

... as it
... If this is
... then it's perfect.
If not, arm yourself with a paper
towel and be ready to wipe.

In the photo of the Raspberry & Vanilla Lollipops, the ice cream was poured directly into the glasses after being made, and it was left to freeze until solid. When the shot glasses came out of the freezer, they got frosty and it was difficult to see that there was a red bottom layer.

Kontakt | Anmeldungen und Informationen

Anmeldung ab
01.11.2022
möglich

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: © www.123rf.com | www.pixabay.com
Stand: 29.09.2022

