

Gesundheit und Bewegung

Medizin und Naturheilkunde	S. 252
Gesundheitsberatung und Praxisanleitung	S. 259
Gymnastik und Körperarbeit	S. 264
Fitness und Ausdauer	S. 275
Entspannung und Massage	S. 285
Balance und Körpermitte	S. 291
Freizeitsport und Selbstverteidigung	S. 305
Weiterbildungen für Gesundheitsberufe	S. 312

Julia Schumm

Beratung und Anmeldung
Tel.: 0351 25440-57

Andreas Sternecker

Beratung und Anmeldung
Tel.: 0351 25440-72

Beatrice Hendrich

Programmplanung
Tel.: 0351 25440-51

Dürt Gräf

Leitung | Programmplanung
Tel.: 0351 25440-13

Natur und Yoga Workshop in der Dresdner Heide

Weitere Informationen
auf Seite 278



Medizin und Naturheilkunde

Medizin im Diskurs

Mit der Reihe „Medizin im Diskurs“ wird die Möglichkeit geboten, sich fundiert und praxisnah mit aktuellen Themen des Gesundheitswesens auseinanderzusetzen.

Cannabislegalisierung

Erste Erfahrungen und aktuelle Studienergebnisse

Seit der teilweisen Legalisierung von Cannabis zu Genusszwecken ist das Thema in aller Munde – in Politik, Medizin und Gesellschaft. Wie wirken sich die neuen gesetzlichen Regelungen auf den Alltag, die öffentliche Gesundheit und das Suchthilfesystem aus? Welche medizinischen Chancen und Risiken werden sichtbar? Und welche Erkenntnisse liefern die ersten wissenschaftlichen Studien zur aktuellen Lage? In dieser Podiumsdiskussion treffen Fachleute aus Medizin, Forschung, Politik und Praxis aufeinander, um die Entwicklungen kritisch zu beleuchten und gemeinsam mit dem Publikum zu diskutieren.

1 x | 3 UE | gebührenfrei

26F 6101

Mi, 22.04., 18.00 – 20.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Dozententeam

➔ **Digitale Gesundheit – souverän im digitalen Alltag: die elektronische Patientenakte (ePA) verstehen und nutzen**
siehe Seite 377

Häufige Augenerkrankungen und moderne Behandlungsmöglichkeiten

Das Auge als wichtiges Sinnesorgan vermittelt dem Menschen den größten Teil der Informationen aus seiner Umwelt. Wird das Sehvermögen durch eine Augenerkrankung gemindert oder zerstört, ist die Lebensqualität erheblich beeinträchtigt.

In diesem Kurs werden Krankheiten wie Grauer Star, Grüner Star, Makuladegeneration, Diabetesschaden erläutert und Sie erhalten einen Überblick über den aktuellen Stand der Behandlungsmöglichkeiten.

Ebenso wird dargestellt, wie ein Sehen ohne Brille erreicht werden kann.

1 x | 2 UE | 14 €

26F 6102

Mo, 27.04., 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Dr. med. Tobias Riedel, Facharzt für Augenheilkunde

Mit starken Knochen in die reife Lebensphase

Osteoporose naturheilkundlich betrachtet

Osteoporose ist die häufigste Knochenerkrankung im höheren Lebensalter. Welche Ursachen gibt es und was können Sie tun, um Ihre Knochen zu stärken? In diesem Vortrag werden naturheilkundliche Therapien sowie Möglichkeiten der Selbsthilfe und einfache Übungen gegen Osteoporose vorgestellt.

1 x | 2 UE | 14 €

26F 6103

Mi, 15.04., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Claudia Winkler, Heilpraktikerin

Herz-Kreislauferkrankungen

Naturkundlich betrachtet

Bluthochdruck, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen, Krampfadern sowie Durchblutungsstörungen der Beine sind häufige Erkrankungen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie diese Erkrankungen entstehen, welche Beschwerden sie hervorrufen und wie Sie mit naturheilkundlichen Mitteln und Therapiemöglichkeiten eine Verbesserung der Beschwerden erreichen können.

1 x | 2 UE | 14 €

26F 6104

Mi, 06.05., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Claudia Winkler, Heilpraktikerin



Autoimmunerkrankungen Körper und Seele im Unfrieden?

Das Immunsystem arbeitet ständig mit Hochdruck daran, den Menschen vor Krankheitserregern aus der Umwelt zu schützen. Was aber passiert, wenn es sich gegen den eigenen Körper richtet und „Jagd“ auf Körperzellen macht? Reagiert der Körper aggressiv gegen sich selbst? Es erwartet Sie ein spannender Vortrag zur Physiologie unseres Immunsystems und zur Psychosomatik.

1 x | 3 UE | 18 €

26F 6105

Do, 21.05., 18.45 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Heike Schreiber, Heilpraktikerin

Mit ganzheitlichen Maßnahmen zu einer gesunden Schilddrüse

Eine chronisch erkrankte Schilddrüse, zu der heute auch Hashimoto Thyreoiditis zählt, zeigt sich in ganz unterschiedlichen Symptomen. Von Herzrasen über Schlaflosigkeit bis hin zu ständigem Frieren, Antriebslosigkeit, chronischer Müdigkeit und Depressionen kann nahezu jede Befindlichkeitsstörung vorhanden sein. Ganzheitliche Maßnahmen können bewirken, dass die Krankheit zum Stillstand kommt und die lästigen Symptome verschwinden.

In diesem Kurs lernen Sie die Ursachen für eine kranke Schilddrüse kennen und welche ganzheitlichen Maßnahmen es gibt, der Schilddrüse wieder „auf die Beine“ zu helfen.

1 x | 3 UE | 18 €

26F 6106

Do, 28.05., 17.00 – 19.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Darmgesundheit Einflussfaktoren von Stress auf die Verdauung

Darmfunktionsstörungen ohne organische Ursache können sich in Symptomen wie Unverträglichkeiten, Völlegefühl, Blähungen und Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung äußern. Oft stehen diese Störungen im Zusammenhang mit chronischem Stress. Doch was passiert im Körper, wenn Stress auf den Darm trifft? Warum ist der Verdauungstrakt so

anfällig für Stress? In diesem Kurs wird untersucht, welche Auswirkungen Stress auf die Darmgesundheit hat und welche Mechanismen im Körper dabei eine Rolle spielen. Es werden Wege aufgezeigt, wie der Darm durch gezielte Maßnahmen entlastet werden kann, um das Wohlbefinden zu steigern. Der Kurs richtet sich an Menschen, die mehr über die Verbindung zwischen Stress und Darmgesundheit erfahren möchten. Gesundheitsbewusste bzw. betroffene Personen, die ihre eigene Darmgesundheit fördern möchten, finden hier beratende Unterstützung.

1 x | 3 UE | 18 €

26F 6107

Do, 16.04., 18.45 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Heike Schreiber, Heilpraktikerin

Psychosomatik Die „Sprache“ der Organe

Was haben die Niere mit der Angst und die Milz mit Abbau und Erstarrung zu tun? „Das geht mir an die Nieren.“ Diesen Satz sagt man selten leichtfertig, denn er hat eine vielsagende Bedeutung. Lassen Sie uns gemeinsam auf eine interessante Suche nach den Sprüchen zu den einzelnen Organen und deren Krankheiten gehen und schauen, welcher Zusammenhang zwischen Körper und Geist dahinterstecken kann.

1 x | 3 UE | 18 €

26F 6108

Do, 23.04., 18.45 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Heike Schreiber, Heilpraktikerin

Hormone in Balance Den Einfluss von Stress erkennen – für ein gutes Körpergefühl (Hybridkurs)

Zyklusstörungen, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen oder Schlafprobleme können Hinweise auf eine hormonelle Belastung sein. Oft steckt anhaltender Stress dahinter – unbemerkt, aber wirkungsvoll. Im Kurs erfahren die Teilnehmenden, wie Stress das Hormonsystem beeinflusst und welche Rolle Hormone wie Östrogen, Progesteron und Testosteron dabei spielen. Es wird gezeigt, wie Lebensstil, Ernährung und innere Haltung das hormonelle Gleichgewicht unterstützen können. Zudem gibt es praktische Impulse, um Körpersignale besser zu deuten und mit Belastungen achtsamer umzugehen.

Einfache Übungen und verständliches Hintergrundwissen helfen, erste Schritte in Richtung mehr innerer Balance zu gehen – ohne Medikamente. Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich dauerhaft erschöpft, angespannt oder „aus dem Rhythmus“ fühlen.

Hinweis: Der Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung, kann aber eine wertvolle Ergänzung zur Selbstfürsorge und zum besseren Verständnis des eigenen Körpers sein.

Hybridkurs bedeutet, dass Sie sich aussuchen können, ob Sie dem Kurs online beitreten oder zur Volkshochschule kommen und dort mitmachen.

1 x | 3 UE | 18 €



26F 6109

Do, 11.06., 18.45 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Heike Schreiber, Heilpraktikerin

Burnout

**Wer für etwas brennt,
kann auch ausbrennen (Livestream)**

Burnout heißt übersetzt „ausbrennen“ und dürfte mittlerweile vielen Menschen ein Begriff sein. Allerdings ist bis heute das Burnout-Syndrom nicht genau definiert und lässt sich nur schwer durch klare Anzeichen eingrenzen. Entgegen der weit verbreiteten Meinung, Burnout betrifft vor allem Führungskräfte, Lehrer und Pflegepersonal, beweisen zahlreiche Studien aus der Burnout-Forschung, dass es quasi jeden treffen kann.

In diesem Vortrag wird die Dozentin einen Überblick über das Burnout-Syndrom geben. Dabei werden neben möglichen Ursachen, Anzeichen und dem typischen Verlauf eines Burnout-Prozesses auch Informationen zu Therapiemöglichkeiten und Prävention übersichtlich vorgestellt. Abschließend gibt es noch Raum für Austausch und Fragen.

Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden eine E-Mail mit den Zugangsdaten zum Zoom-Raum.

1 x | 2 UE | 14 €



26F 6110

Mi, 06.05., 19.00 – 20.30 Uhr

online

Katrin Lehmann, Psychol. Beraterin /
Gesundheits- und Mentalcoach

Speed-Dating Tiefschlaf

Schlaf ist eine Grundvoraussetzung für ein gesundes und glückliches Leben und daher ein zentrales Thema für jeden Menschen. Doch was passiert, wenn der Schlaf über längere Zeit gestört ist? Welche gesundheitlichen Folgen kann es haben, wenn man über einen längeren Zeitraum keine Tiefschlafphasen erlebt? In diesem Vortrag wird kurz und prägnant über das Thema Tiefschlaf informiert und erklärt, warum erholsamer Tiefschlaf so wichtig ist. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie wieder zu einem erholsamen Schlaf finden können.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

1 x | 2 UE | 14 €

26F 6111

Mi, 20.05., 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Sabine Zieschang, zertifizierter Schlafcoach /
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Säuren und Basen im Gleichgewicht (Hybridkurs)

Unser Wohlbefinden ist abhängig von einem soliden ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Ist man durch Arbeit und Stress ausgelaugt, dann ist man „entladen“ – die Basen (Laugen) sind verbraucht. Sind wir „sauer“, so sind wir es im wahrsten Sinne des Wortes. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Einfluss auf Ihren Säure-Basen-Haushalt nehmen können und inwiefern das Gleichgewicht neben der Ernährung auch von anderen Faktoren abhängig ist.

Hybridkurs bedeutet, dass Sie sich aussuchen können, ob Sie dem Kurs online beitreten oder zur Volkshochschule kommen und dort mitmachen.

1 x | 3 UE | 18 €



26F 6112

Do, 28.05., 18.45 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Heike Schreiber, Heilpraktikerin



© Ueersch – stock.adobe.com

Gesunde Ernährung

Du bist, was du isst

Ernährung als Ausgangslage unseres Wohlbefindens

Die Ernährung ist die Basis unseres Wohlbefindens und unterstützt die Mikrobiota. Darunter versteht man die Gesamtheit aller Mikroorganismen in einem bestimmten Bereich wie bspw. die Darmflora mit ihren Darmbakterien. Einige davon leben mit uns in Symbiose und helfen unserem Stoffwechsel bei der Produktion bedeutender Körperstoffe. Andere Bakterien wiederum werden nur „geduldet“. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie über eine gezielte Zufuhr von Lebensmitteln hilfreiche Bakterien fördern und durch das Weglassen oder Reduzieren von anderen Lebensmitteln den unerwünschten Darmbakterien die Nahrungsgrundlage entziehen bzw. diese reduzieren. Zielführend ist das „richtige Mischungsverhältnis“ an Darmbakterien anzustreben, welches sich weitreichend auf unsere Darmgesundheit, den Säure-Basen-Haushalt, den Energiehaushalt und unser Immunsystem auswirkt.

1 x | 3 UE | 18 €

26F 6113

Do, 07.05., 18.45 – 21.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Heike Schreiber, Heilpraktikerin

Eat and Evolve

Bewusst essen – bewusst leben

Ernährung ist weit mehr als reine Nahrungsaufnahme – sie ist ein Spiegel unserer inneren Welt und Ausdruck der Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Oft essen wir nicht, weil wir hungrig sind, sondern weil Emotionen uns dazu bewegen: Stress, Langeweile, Einsamkeit, Frust oder das Bedürfnis nach Trost.

In diesem Kurs entdecken Sie, welche Gefühle, Glaubenssätze und inneren Muster Ihr Essverhalten wirklich steuern. Gemeinsam mit der Kursleiterin lernen Sie, achtsam zu essen, Ihre inneren Bedürfnisse zu erkennen und Schritt für Schritt wieder in Balance zu kommen.

1 x | 2,67 UE | 16 €

26F 6114

Mi, 15.04., 18.00 – 20.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Colleen Schmidt, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin / Ersthelferin für psychische Gesundheit

Ernährung und Resilienz

Mit der richtigen Kost Stress reduzieren und die Seele stärken

Erleben Sie, wie stark Ihre Ernährung Ihr seelisches Wohlbefinden beeinflussen kann. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihre psychische Resilienz stärken und besser mit Alltagsstress umgehen möchten, indem sie ihre Ernährungsgewohnheiten gezielt anpassen. Sie erhalten wertvolle Informationen zu den Nährstoffen, die helfen, Stress abzubauen und Ihre mentale Gesundheit zu unterstützen. Im Kurs lernen Sie praktische Techniken, um Belastungen durch eine bewusste Ernährungsweise besser zu bewältigen. Gemeinsam entwickeln wir einen Ernährungsplan, der auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist und langfristig zu Ihrem Wohlbefinden beiträgt. Dieser Kurs gibt Ihnen wichtige Impulse, um Ihre Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und Ihre innere Stärke zu fördern. Starten Sie jetzt Ihren Weg zu einer besseren Stressbewältigung und einer gesünderen Lebensweise!

1 x | 4 UE | 24 €

26F 6115

Mo, 08.06., 17.00 – 20.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Emotionales Essen verstehen

Achtsam essen und innere Bedürfnisse erkennen

Oft greifen Menschen zu Essen, ohne wirklich hungrig zu sein. Der Griff zum Kühlschrank entsteht manchmal aus Stress, Einsamkeit oder dem Wunsch nach Trost und Ruhe. In diesem Workshop lernen Sie, emotionales Essen achtsam zu verstehen – nicht als Problem, sondern als Zeichen seelischer Bedürfnisse. Die Teilnehmenden erfahren, wann Stressessen auftritt, welche Gefühle dabei eine Rolle spielen und wie bewusstes, achtsames Essen helfen kann, das eigene Essverhalten besser zu verstehen. Mit sanften Schreibübungen, kurzen Achtsamkeitsimpulsen und Raum für Austausch entsteht ein geschützter Rahmen für neue Einsichten.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

1 x | 4 UE | 24 €

26F 6116

Di, 28.04., 17.00 – 20.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Stoffwechsel in Balance

Ernährung für eine gesunde Schilddrüse

Die Schilddrüse steuert viele Prozesse im Körper: Sie beeinflusst Gewicht, Energie und Stimmung. Auch das Essverhalten kann sich durch eine gestörte Funktion verändern. In diesem Kurs erhalten Sie einen ganzheitlichen Überblick über die Rolle der Ernährung bei Schilddrüsenbeschwerden (z. B. Hashimoto, Unter-/Überfunktion), ohne in dogmatische Regeln zu verfallen. Sie lernen:

- welche Lebensmittel Ihren Stoffwechsel unterstützen,
- wie Mikronährstoffe wie Selen, Jod, Eisen und Vitamin D wirken,
- was Sie im Alltag beachten können, um sich kraftvoller und klarer zu fühlen.

Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigenen Gewohnheiten, tauschen auf Wunsch Erfahrungen aus und erhalten Anregungen für einfache Mahlzeiten, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

1 x | 4 UE | 24 €

26F 6117

Do, 21.05., 17.00 – 20.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Sechs natürliche Mittel, wie Sie Ihr Bauchfett verlieren

Bauchfett gilt als besonders ungesund. Wer zu viel Bauchfett hat, lebt mit einem erhöhten Herzinfarktrisiko. Das Risiko ist dabei um bis zu 20 Prozent höher als bei Personen, deren Fett nicht vorwiegend am Bauch sitzt, sondern im ganzen Körper verteilt ist. Es produziert Hormone und entzündungsfördernde Botenstoffe, die chronische Krankheiten fördern.

In diesem Kurs erfahren Sie, warum Bauchfett so gefährlich ist und mit welchen natürlichen Mitteln Sie Bauchfett verlieren oder zumindest merklich reduzieren können.

1 x | 3 UE | 18 €

26F 6118

Do, 05.03., 17.00 – 19.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Allergien und Unverträglichkeiten natürlich begegnen

Vortrag mit Erfahrungs- und Alltagstransfer

Allergien und Unverträglichkeiten nehmen zu – oft leiden Betroffene still oder sind verunsichert. In diesem Kurs erhalten Sie fundiertes Wissen, Orientierung und einfache Strategien für den Alltag. Sie erfahren:

- wie Ernährung das Immunsystem beruhigen kann,
- welche Nahrungsmittel besonders reizarm und verträglich sind,
- was bei Histamin, Fruktose oder Laktose hilft – jenseits von Verbotslisten,
- wie Sie Ihren Körper auf natürliche Weise stärken (z. B. durch Bitterstoffe, Fermente, Darmfreundlichkeit).

Ein Kurs für bewusste Ernährung ohne Angst – und mit Blick auf das, was wirklich gut tut.

1 x | 4 UE | 24 €

26F 6119

Do, 16.04., 17.00 – 20.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Glücklicher Darm – glücklicher Mensch Immunstark in den Frühling

Jetzt ist die beste Zeit für wirkliche Veränderung. Es ist die Chance, kraftvoll mit Verantwortung in den Frühling zu starten, deftiges Essen, süße Verführungen, Chips, Cola und Co hinter sich zu lassen und mehr Gesundheit und Leichtigkeit ins Leben zu holen. Der heutige moderne Lebensstil führt bei vielen, zunehmend auch bei jungen Menschen, zu Übergewicht und Krankheit und verkürzt die Lebenszeit. Ein gesunder Darm bedeutet ein glückliches Leben. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse geben Antworten auf Fragen wie: Was hat die Darmgesundheit mit dem Immunsystem und sogar mit Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen zu tun? Warum nehmen chronische Erkrankungen immer mehr zu? Erfahren Sie, welches tiefgreifende Problem der aktuelle Nahrungskonsum darstellt und wie Sie mit darmgesunder Ernährung Ihr Immunsystem stärken und jede Jahreszeit ohne Erkältung, Müdigkeit und Trägheit, sondern gesund und mit Freude erleben können. Es gibt wertvolle, einfache Lösungsansätze, die sofort und langfristig umsetzbar sind.

1 x | 2 UE | 14 €

26F 6120

Mo, 23.03., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Birgit Malessa, Dipl. Lebensmittelchemikerin /
ganzheitliche Ernährungsberaterin

Backen von Kuchen und Gebäck

Gesund und lecker (Theorie und Praxis)

In diesem Back-Workshop geht es um Backen von Kuchen und Gebäck für „Zwischendurch“, vegan und ohne Gluten. Der Fokus liegt darauf, gesunde Zutaten zu verwenden, ohne dabei auf Genuss zu verzichten.

Sie erfahren, wie diese Zutaten den Blutzuckerspiegel stabilisieren, Entzündungen reduzieren und die Verdauung unterstützen können. Im praktischen Teil wird mit Zutaten gebacken, die sich leicht in leckere und nahrhafte, den Nachmittag versüßende Mahlzeiten verwandeln lassen. Dieser Workshop bietet eine umfassende Einführung in gesundes Backen und schließt mit einer gemeinsamen Verkostung ab, bei der Sie die neu gewonnenen Kenntnisse direkt anwenden können.

Bitte mitbringen: Lebensmittelkosten von ca. 14 €.

1 x 14 UE | 28 €

26F 61205

Mi, 25.03., 17.00 – 20.00 Uhr

„Lebens-Küche“, Reisstr. 30, im Hinterhaus

Regina Herrmann, Gesundheitsberaterin

➔ **Weitere Kurse zum Thema „Gesunde Küche“**
siehe ab Seite 317



© Mayra Kruchancova – stock.adobe.com

Kräuterkunde

Essbare Wildkräuter und -früchte

Kräuterspaziergang

Wildkräuter und Wildfrüchte sind Nahrung und Medizin zugleich. Und das Schöne daran: Die Natur hält eine Vielzahl an essbaren Wildpflanzen in unmittelbarer Nähe bereit. So steht eine wertvolle Kräuter-Ergänzung für die Küche fast ganzjährig zur Verfügung – vorausgesetzt, man kennt die Pflanzen und ihre Verwendungsmöglichkeiten. In diesem Kurs werden auf einem gemeinsamen Streifzug durch den Großen Garten einige „Wilde“ (wie z. B. Löwenzahn, Wiesen-schaumkraut oder Knoblauchsrauke) genauer „unter die Lupe“ genommen.

1 x 12 UE | 14 €

26F 6121

Mi, 29.04., 10.00 – 11.30 Uhr

Treff: Haupteingang Botanischer Garten

Christina Riedel, Kräuterpädagogin

Wildkräuterspaziergang

Einheimische Frühlingswildkräuter im Lockwitztal sehen und erleben

Im Frühjahr erwachen nicht nur die ersten Sonnenstrahlen, sondern auch die Frühlingswildkräuter. Saftige Wildpflanzen beginnen im Lockwitztal, einem Quelltal südlich von Dresden, zu wachsen. Die würzige Brunnenkresse lädt zum Kosten ein und die frische Vogelmiere schmeichelt den Sinnen mit ihrem zarten Frühlingsgrün. Wildkräuter im Frühjahr beleben den Körper und vertreiben die Wintermüdigkeit. Bei einem gemeinsamen Spaziergang im Grünen lernen Sie die Wildkräuter des Frühlings kennen. Sie wachsen oft unscheinbar auf Wiesen, Wegen oder unter Bäumen. Die Kursleiterin erklärt Ihnen, wie Sie essbare Wildkräuter von ungenießbaren Doppelgängern unterscheiden können. Sie erfahren auch, wie Wildkräuter früher und heute in der Heilkunde verwendet werden und wie Sie diese in der Küche zubereiten können.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Sitzunterlage, Papiertüte oder Korb, Taschenmesser, Notizbuch oder Kamera.

1 x 13 UE | 21 €

26F 6122

Sa, 21.03., 9.30 – 11.45 Uhr

Treffpunkt: Haltestelle Dresden Fußweg nach Borthen, gegenüber Landhaus Lockwitzgrund
Katrin Skrzypietz, Naturführerin / Pädagogin

Wildkräuterspaziergang

Einheimische Frühlingswildkräuter im Großen Garten sehen und erleben (barrierefrei)

Im Frühjahr erwachen nicht nur die ersten Sonnenstrahlen, sondern auch die Frühlingswildkräuter. Sie sprießen auf Wiesen entlang des Elbtals und in der Stadt Dresden. Die fettglänzenden Blätter des Scharbockskrauts, die Sonnenblüten des Huflattichs und die zarte Vogelmiere sind die ersten Frühlingsboten des Jahres. Wildkräuter im Frühjahr beleben den Körper und vertreiben die Wintermüdigkeit. Bei einem gemeinsamen Spaziergang im Grünen lernen Sie die Wildkräuter des Frühlings kennen. Sie wachsen oft unscheinbar auf Wiesen, Wegen oder unter Bäumen. Die Kursleiterin erklärt Ihnen, wie Sie essbare Wildkräuter von ungenießbaren Doppelgängern unterscheiden können. Sie erfahren auch, wie Wildkräuter früher und heute in der Heilkunde verwendet werden und wie Sie diese in der Küche zubereiten können.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Sitzunterlage, Notizbuch oder Kamera.

1 x 2 UE | 14 €

26F 6123

Sa, 22.03., 9.30 – 11.00 Uhr

Treff: Großer Garten, Mosaikbrunnen, Hauptallee 9
Katrin Skrzypietz, Naturführerin / Pädagogin

Wildkräuterspaziergang

Einheimische Frühlingswildkräuter in der Dresdner Heide sehen und erleben

Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen beginnen auch die Frühlingswildkräuter im Wald der Dresdner Heide zu sprießen. Die fettglänzenden Blätter des Scharbockskrauts, die leuchtenden Blüten des Huflattichs und die zarte Vogelmiere sind die ersten Frühlingsboten des Jahres. Wildkräuter im Frühjahr beleben den Körper und vertreiben die Wintermüdigkeit. Bei einem gemeinsamen Spaziergang im Grünen lernen Sie die Wildkräuter des Frühlings kennen. Sie wachsen oft unscheinbar auf Wiesen, Wegen oder unter Bäumen. Die Kursleiterin erklärt Ihnen, wie Sie essbare Wildkräuter von ungenießbaren Doppelgängern unterscheiden können. Sie erfahren auch, wie Wildkräuter früher und heute in der Heilkunde verwendet werden und wie Sie diese in der Küche zubereiten können.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Sitzunterlage, Papiertüte oder Korb, Taschenmesser, Notizbuch oder Kamera.

1 x 1,33 UE | 23 €

26F 6124

Sa, 28.03., 9.30 – 12.00 Uhr

Weixdorf, Parkplatz Großteichdamm (neben Waldbad)
Katrin Skrzypietz, Naturführerin / Pädagogin

Kräuterspaziergang durch die Heide

Wildpflanzen der Walpurgisnacht im Wonnemonat Mai

Das Maifest gehört zu den ältesten Festen und wurde bereits von den ersten Bauern gefeiert. Einer alten Sage zufolge vereint sich die Göttin der Vegetation mit dem Himmelssohn, um den Winter zu vertreiben und die Natur zu neuem Leben zu erwecken. Passend dazu entdecken Sie bei einem Spaziergang durch die Dresdner Heide einheimische Wildpflanzen. Diese Kräuter haben eine lange Tradition in Frühlingsbräuchen und sind vielseitig in der Küche einsetzbar. Dabei erfahren Sie spannende Geschichten über ihre kulturelle Bedeutung und traditionelle Verwendung.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Schreibutensilien für Notizen, Sitzunterlage, Messer, Schere, Papiertüte.

1 x 1,27 UE | 19 €

26F 6125

Do, 30.04., 16.00 – 18.00 Uhr

Treff: Haltestelle Platteite, stadteinwärts
Katrin Skrzypietz, Naturführerin / Pädagogin

Sommersonnenwende am Ufer der Elbe

Mit den langen, warmen Tagen zeigt der Sommer die Fülle seiner Wildpflanzen. Viele Kräuter wie Johanniskraut, Beifuß, Kamille oder Holunder enthalten jetzt besonders viele aromatische und wertvolle Pflanzenstoffe. Traditionell werden sie zur Sommersonnenwende gesammelt und vielfältig genutzt – etwa für Tees, kleine Hausmittel oder für die Küche.

Die Kursleiterin führt die Teilnehmenden zu einem Sommer-Wildpflanzenspaziergang entlang der Elbe. Im Anschluss wird ein kurzer gemeinsamer Abschluss gestaltet, der die besondere Zeit des Jahres aufgreift.

Die Teilnehmenden lernen ausgewählte Sonnenwendkräuter kennen und erfahren, wie sie in einfachen Sommergerichten verwendet werden können. Geschichten zu alten Bräuchen und aktuelle Erkenntnisse begleiten den Spaziergang. Unter Anleitung entsteht ein kleiner Kräuterstrauß.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Schreibutensilien für Notizen, Sitzunterlage, Messer, Schere, Papiertüte.

1 x | 2,67 UE | 19 €

26F 6126

Sa, 20.06., 17.00 – 19.00 Uhr

Treff: Körnergarten / Loschwitz

Katrin Skrzypietz, Naturführerin / Pädagogin

Einheimische Sommersonnenwendkräuter im Großen Garten Dresdens (barrierefrei)

Die Tage sind lang, die Luft warm und voller Blütenduft. Hummeln summen, Vögel singen und Glühwürmchen leuchten in den milden Nächten. Der Sommer zeigt sich in seiner ganzen Fülle. Bei einem Spaziergang durch den Großen Garten in Dresden entdecken die Teilnehmenden die Vielfalt der Sommerwildpflanzen. Sie erfahren, welche Kräuter zur

Sommersonnenwende gesammelt werden, wie sie in der Küche und für kleine Hausmittel verwendet werden können und welche Bräuche mit diesem besonderen Zeitpunkt im Jahr verbunden sind. Geschichten und altes Wissen rund um Johanniskraut, Beifuß und andere Sommerpflanzen machen die-

sen Rundgang zu einem sinnlichen

Erlebnis. Feiern Sie den Höhepunkt des Sommers und erleben Sie die Kraft der Natur zur Sommersonnenwende.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Schreibutensilien für Notizen, Sitzunterlage.

1 x | 2 UE | 14 €

26F 6127

So, 21.06., 9.30 – 11.00 Uhr

Treff: Großer Garten, Mosaikbrunnen, Hauptallee 9

Katrin Skrzypietz, Naturführerin / Pädagogin

Gesundheitsberatung und Praxisanleitung

In guter Gesellschaft – Kraftquellen für Herz und Alltag

Gesund bleiben durch Achtsamkeit und Begegnung – Wege aus der Einsamkeit

Gefühle von Einsamkeit oder innerer Leere können Körper und Seele gleichermaßen belasten. Fehlende soziale Kontakte und anhaltender Stress wirken sich oft auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Dieser zweitägige Kurs zeigt, wie Achtsamkeit, kleine Rituale und soziale Begegnung helfen können, die eigene Gesundheit zu stärken. Die Teilnehmenden erleben, wie einfache Übungen, das achtsame Trinken von Tee und der Kontakt mit Pflanzen zu innerer Ruhe beitragen. Gesprächsimpulse, kreative Elemente und stille Momente fördern Entspannung, Selbstwahrnehmung und ein Gefühl von Verbundenheit.

Ziel ist es, Körper und Seele zu stärken, neue Energie zu finden und Wege aus der Einsamkeit zu entdecken.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien und eine Tasse, die Ihnen am Herzen liegt.

2 x | 6 UE | 36 €

26F 6201

Fr, 29.05., 17.00 – 19.15 Uhr

Sa, 30.05., 10.00 – 12.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Migräne effektiv behandeln

Migräne zählt zu den häufigsten neurologischen Erkrankungen und kann die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. In diesem Seminar erhalten Teilnehmende fundiertes Wissen über die Entstehung und mögliche Auslöser von Migräne. Eine erfahrene Physiotherapeutin erläutert theoretische Hintergründe zu Schmerzmechanismen, muskulären Dysbalancen und neurologischen Zusammenhängen. Darüber hinaus werden praktische Behandlungsmethoden vorgestellt, die zur Linderung beitragen können – darunter manuelle Techniken, Eigenübungen und Möglichkeiten der Selbsthilfe im Alltag. Ziel ist es, individuelle Strategien zur Vorbeugung und Unterstützung der Migränebehandlung kennenzulernen.



Das Seminar ist für Betroffene sowie Interessierte konzipiert, die einen Einblick in ganzheitliche Behandlungsansätze gewinnen möchten.

In Kooperation mit der Physiotherapie Manuela Büttner.

1 x | 2 UE | 14 €

26F 6202

Do, 23.04., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Maria Schwalbe, Physiotherapeutin /

Kopfschmerz- und Migränetherapeutin nach Kern

Ehrenamt – Kindern und Eltern ein offenes Ohr schenken

Manchmal hilft schon ein Gespräch. Am Kinder- und Jugendtelefon oder am Elterntelefon des Kinderschutzbundes Dresden hören Ehrenamtliche zu, wenn Kinder, Jugendliche oder Eltern Sorgen haben.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie dieses telefonische Beratungsangebot seit mehr als 30 Jahren aktiv umgesetzt wird und warum es für viele Menschen so wichtig ist. Sie erhalten erste Einblicke in das Ehrenamt als Beraterin/ Berater am Kinder- und Jugendtelefon und / oder Elterntelefon.

Der Kurs richtet sich an alle, die Zeit, Einfühlungsvermögen und Freude am Zuhören mitbringen. Sie erfahren, wie erfüllend es sein kann, anderen Menschen Mut zu machen und dabei selbst zu wachsen.

Lassen Sie sich inspirieren – werden Sie Teil eines starken Netzwerks für Kinder und Familien.

1 x | 2 UE | gebührenfrei

VHS, Annenstr. 10

Christin Baudiss, Koordinatorin Beratungstelefone

26F 6203

Di, 03.03., 10.00 – 11.30 Uhr

26F 6204

Mi, 04.03., 17.30 – 19.00 Uhr

AufeinanderAchten – der Erste-Hilfe-Kurs für die Seele (Livestream)

Einen Erste-Hilfe-Kurs, der Leben retten kann, hat fast jeder Erwachsene schon mal besucht. Inspiriert von diesem Angebot für körperliche Notfälle werden in diesem Kurs, in einem kompakten, kostenlosen und niederschweligen

Format, seelische Ersthelferinnen und Ersthelfer ausgebildet. Denn der Bedarf ist da: rund jede vierte Person in Deutschland leidet innerhalb eines Jahres an einer psychischen Erkrankung. Im Kurs wird den Teilnehmenden in verständlicher, lebensnaher Weise vermittelt, dass jede und jeder auch bei seelischen Belastungen helfen kann. So wird für Warnsignale psychischer Belastungen sensibilisiert und erarbeitet, wie man auf Betroffene zugeht, mit ihnen ein Gespräch führt, sie bei Bedarf an Expertinnen und Experten weiterleitet und wie sie langfristig begleitet werden. Auch der Selbstschutz ist ein wichtiges Thema im Kurs. Im geschützten Raum werden Ängste geteilt, Strategien geübt und voneinander gelernt. Die Teilnahme an diesem Kurs ist ein Schritt hin zu einer Gesellschaft, die mehr aufeinander achtet und Verantwortung füreinander übernimmt. Seien Sie dabei, denn helfen ist nicht schwer – man muss nur wissen wie es geht.

Sollte es Ihnen trotz Anmeldung nicht möglich sein, an dem Kurs teilzunehmen, bitten wir um eine zeitnahe Absage. Dies bietet den Personen auf der Warteliste eine Chance zur Teilnahme.

Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden eine E-Mail mit den Zugangsdaten zum Zoom-Raum.

1 x | 6,67 UE | gebührenfrei



26F 6205

Sa, 18.04., 13.30 – 18.30 Uhr

online

Team AufeinanderAchten



© iStockphoto.com

Pflege und Demenz

Basis-Pflegekurs und Pflegekurs PLUS für Angehörige und ehrenamtlich Tätige

Als Pflegenden die eigene Gesundheit erhalten

In diesem Kurs werden für Angehörige und alle an einer ehrenamtlichen Betreuungs- und Pflege-tätigkeit Interessierten Kenntnisse und Fähigkeiten für eine eigenständige Durchführung der Pflege vermittelt. Neben wichtigen Hinweisen zur praktischen häuslichen Pflege, zur Einrichtung von Pflegezimmern und Pflegebetten, erfolgt durch qualifizierte Fachkräfte eine Einweisung in richtiges Heben, Tragen, Bewegen und Lagern und es werden die Körperpflege und die richtige Ernährung thematisiert. Die Teilnehmer erhalten wichtige Hinweise zum Leistungsrecht der Kassen, zum Betreuungsrecht und zu Fragen der Alltagsorganisation. Der Kurs wird von der AOK PLUS gefördert.

4 x 1 14,67 UE | gebührenfrei

Susanne Melchior, Rechtsanwältin im Ruhestand
Marlen Mirschel, Gesundheits- und Krankenpflegerin / Pflegeberaterin

26F 6206

Do, 26.02. – 19.03., 15.00 – 18.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10



26F 6207

Do, 04.06. – 25.06., 15.00 – 18.30 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

➔ Ehrenamt und Freiwilligendienst

siehe ab Seite 336

Nachbarschaftshilfe nach § 45a SGB XI Grundkurs

In diesem Kurs wird ein von den Pflegekassen anerkanntes Schulungskonzept vermittelt.

Die Teilnehmenden sollen im Sinne niedrigschwelliger Betreuung und Entlastung insbesondere dazu befähigt werden:

Pflegebedürftige und Personen mit einem erheblichen Bedarf an allgemeiner Beaufsichtigung, z. B. Menschen mit demenzbedingten Fähigkeitsstörungen, geistigen Behinderungen oder psychischen Erkrankungen, zu betreuen, pflegende nahestehende Personen im häuslichen Bereich stundenweise zu entlasten, hausnahe Dienste zu leisten, im Alltag und bei der Pflege zu begleiten, und damit der in § 45c

Absatz 3a Satz 1 SGB XI genannten Zielsetzung gerecht zu werden.

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat.

Nachbarschaftshilfe nach § 45a SGB XI und der Sächsischen Pflegeunterstützung (SächsPfUVO) ausüben dürfen volljährige Menschen, die nicht in häuslicher Gemeinschaft mit dem zu betreuenden Menschen leben, keine eingetragene Pflegeperson nach § 19 SGB XI und bis zum 2. Grad nicht verwandt oder verschwägert mit ihm sind.

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Pflegekasse über eine mögliche Kostenübernahme der Kursgebühr. Sollte diese nicht erfolgen, stellen wir Ihnen die Kosten von 80 € privat in Rechnung.

1 x 1 10 UE | gebührenfrei

Marlen Mirschel, Gesundheits- und Krankenpflegerin / Pflegeberaterin



26F 6208

Sa, 28.02., 9.00 – 17.30 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

26F 6209

Sa, 20.06., 9.00 – 17.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

„Ist heute Montag oder Dezember?“

Schulung zum Krankheitsbild Demenz

In diesem Kurs erfahren Sie Wichtiges zum Krankheitsbild Demenz. Ein Schwerpunkt wird dabei sein, wie man richtig mit demenziell Erkrankten umgeht, mit ihnen kommuniziert. Sie erhalten Informationen zu Adressen und Ansprechpartnern zum Thema Demenz in Dresden.

Im Auftrag der Landeshauptstadt Dresden.

1 x 1 4 UE | gebührenfrei

Sandrine Augustin, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

26F 6210

Mo, 30.03., 16.00 – 19.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10



26F 6211

Do, 16.04., 9.00 – 12.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

26F 6212

Di, 21.04., 16.00 – 19.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

26F 6213

Di, 09.06., 16.00 – 19.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Demenzprävention

Einflussfaktoren von gesunder Ernährung, Bewegung und Schlaf

Nervenzellen im Gehirn sind die langlebigsten Zellen im Körper. Um ihre Gesundheit zu fördern und Demenz vorzubeugen, ist es wichtig, die Nervenzellen zu pflegen. In diesem Kurs wird untersucht, wie Hirnzellen vom Körper versorgt werden und wie die Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit bei der Entsorgung von Stoffwechselprodukten eine Rolle spielt. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Neuroplastizität, die auch im Alter erhalten werden kann. Im Kurs wird beleuchtet, wie gesunde und ballaststoffreiche Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichender Schlaf sich positiv auf das Gehirn auswirken und somit zur Demenzprävention beitragen. Der Kurs richtet sich an ältere Erwachsene, die ihre kognitive Gesundheit unterstützen möchten, sowie an Angehörige, Pflegekräfte und Fachkräfte im Bereich Demenzprävention. Gesundheitsbewusste Menschen und alle, die sich für die Gesundheit des Gehirns interessieren, sind ebenfalls eingeladen.

1 x | 3 UE | 18 €

26F 6214

Do, 04.06., 18.45 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Heike Schreiber, Heilpraktikerin

Fit im Kopf

Wie Sie Ihr wichtigstes Organ auf Hochtouren trimmen

Sind Ihnen folgende Situationen bekannt? Sie gehen einkaufen und im Laden fällt Ihnen nicht mehr alles ein, was Sie besorgen wollten? Am Geldautomaten wissen Sie Ihre PIN-Nummer nicht mehr? Sie klagen des Öfteren über Ihre Vergesslichkeit? Und jetzt fragen Sie sich, ob Sie das jetzt so akzeptieren müssen? Keineswegs, Sie trainieren nur nicht Ihren „Gehirn-Muskel“. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die Leistung Ihres Gedächtnisses mit Leichtigkeit steigern und sich mit der richtigen Technik alles ganz einfach merken können. Mit der Verbindung von körperlicher Bewegung und lebenslangem Lernen bleiben sie geistig fit und lernfähig!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibmaterialien.

1 x | 3,33 UE | 28 €



26F 6215

Mo, 08.06., 18.30 – 21.00 Uhr

Städtische Bibliotheken / Filiale Plauen

Katja Lehmann, Physiotherapeutin / Heilpraktikerin

Frauengesundheit

Der Zyklus der Frau

Mehr als nur Hormone

In diesem Vortrag wird ein tiefes Verständnis für den weiblichen Zyklus vermittelt und gezeigt, wie sich dieses Wissen durch praktische Tipps konkret im Alltag nutzen lässt. Viele erleben das Verhalten von Frauen – ob als Frau selbst oder im Umfeld – als wechselhaft, chaotisch oder schwer greifbar. Dabei folgen diese Veränderungen einem natürlichen, sinnvollen Rhythmus. Im Vortrag wird Klarheit in dieses zyklische Erleben gebracht und erläutert, wie hormonelle Abläufe mit psychologischen Prozessen zusammenhängen. Der Vortrag richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters – zur Selbstreflexion oder um Partnerin, Tochter, Mutter oder Kollegin besser zu verstehen. Die Besonderheit liegt in der holistischen, praxisnahen und positiven Sichtweise auf den weiblichen Zyklus – als Schlüssel zu mehr Verständnis, Leichtigkeit und ein harmonischeres Miteinander im Alltag.

1 x | 2,67 UE | 18 €

26F 6216

Sa, 09.05., 14.00 – 16.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Celina Hilgart, Psychologin (M. Sc.)

Zykluswissen

Den eigenen Rhythmus besser verstehen

An manchen Tagen fühlt sich alles leicht an. An anderen Tagen fehlt Energie, Konzentration oder Gelassenheit – oft ohne erkennbaren Grund. Ein möglicher Auslöser kann der Hormonhaushalt sein. Hormone steuern nicht nur den weiblichen Zyklus. Sie beeinflussen auch Stimmung, Schlaf, Energie und das körperliche Wohlbefinden. In dieser Veranstaltung wird Wissen rund um den weiblichen Zyklus vermittelt. Es wird gezeigt, wie hormonelle Veränderungen im Alltag wirken – und wie dieser Rhythmus bewusst genutzt werden kann. Neben einem verständlichen Überblick gibt es alltagsnahe Tipps, kleine Übungen und Raum für Austausch.

1 x | 3 UE | 37 €

Christin Kulling, B. A. Kommunikationspsychologie

26F 6217

Mi, 15.04., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

26F6218

Di, 02.06., 18.00 – 20.15 Uhr

MEDEA e.V., Dürerstr. 99

Zyklus im Gleichgewicht

Hormonbalance durch die Ernährung stärken (Livestream)

Der weibliche Zyklus beeinflusst Energie, Stimmung und Gesundheit. Viele Frauen fühlen sich nur in bestimmten Phasen wohl. Eine passende Ernährung kann helfen, die Hormonbalance zu unterstützen und Beschwerden zu lindern. Teilnehmende lernen, wie Ernährung und Zyklusgesundheit zusammenhängen. Es wird gezeigt, welche Nährstoffe in den einzelnen Phasen wichtig sind, um Periodenschmerzen, Stimmungsschwankungen und Erschöpfung vorzubeugen. Praktische Tipps und einfache Rezeptideen helfen dabei, bewusste Ernährung und Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. So entsteht mehr Energie und Wohlbefinden in jeder Zyklusphase. Entdecken Sie, wie gezielte Ernährung die Zyklusgesundheit stärkt und jede Phase leichter und ausgeglichener macht.

Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden eine E-Mail mit den Zugangsdaten zum Zoom-Raum.

1 x | 2 UE | 22 €



26F 6219

Do, 28.05., 19.00 – 20.30 Uhr

online

Sofia Mildner, Ernährungs- und Zyklusberaterin

Natürliche Familienplanung nach der Methode Sensiplan®

Sensiplan® kann sowohl zur Verhütung einer Schwangerschaft als auch bei Kinderwunsch angewendet werden. Diese symptothermale Methode beruht auf der Selbstbeobachtung der Körperzeichen der Frau während des Zyklus. Im Vortrag werden zunächst die Abläufe im Körper während der Zyklusphasen vorgestellt. Anschließend wird erklärt, wie die Körperzeichen beobachtet, eingetragen und ausgewertet werden. Mit dieser Auswertung können die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage am Zyklusbeginn und -ende ermittelt werden. Im Anschluss der Veranstaltung bleibt Raum und Zeit für Fragen und Austausch.

1 x | 2 UE | 18 €

26F 6220

Di, 19.05., 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Gabriela Nickl, zertifizierte Sensiplan®-Beraterin / staatlich anerkannte Sozialarbeiterin



**Workshopreihe zum Thema
„Zykluswissen für Mädchen und Eltern“
siehe ab Seite 52**

Wechseljahre verstehen

Klarheit über eine bewegende Lebensphase

Die Wechseljahre beginnen oft früher, als viele denken – manchmal schon ab Mitte 30, lange bevor die Periode ausbleibt. Die Frauen können zunächst Veränderungen ihres Schlafes, Stimmungsschwankungen oder Konzentrationsprobleme spüren. Viele Frauen beginnen, ihr Leben und ihre Beziehungen zu hinterfragen, wollen vieles verändern, haben aber zum Teil gar keine Kraft dafür. Später kämpfen sie mit ihrem Gewicht, mit Hitzewallungen oder Blasenschwäche. Die möglicherweise verminderte sexuelle Lust stellen zusätzlich viele Frauen und Partnerschaften vor neue Herausforderungen. Keine Frau kann den hormonellen Veränderungen ausweichen. Doch wie stark Beschwerden erlebt werden, lässt sich beeinflussen. Wer weiß, was im Körper passiert, kann gezielter handeln und sich besser unterstützen (lassen). Der Vortrag richtet sich an Frauen jeden Alters, die mehr über diese natürliche Umbruchphase erfahren möchten. Im Anschluss an den Vortrag wird eine offene Runde für Fragen und Austausch angeboten.

1 x | 2,67 UE | 16 €

VHS, Annenstr. 10

Andrea Strohbach,
Diplom-Psychologin /
Wechseljahreberaterin

26F 6221

Mi, 17.06., 18.00 – 20.00 Uhr

26F 6222

Mo, 20.04., 18.00 – 20.00 Uhr

Gesundheit und Pflege für Frauen

Schön und gesund – ein Workshop am Frauentag

Im Alltag vergessen Frauen oft, sich selbst Gutes zu tun. Das wirkt sich nicht nur auf das allgemeine Wohlbefinden aus, sondern spiegelt sich auch im äußeren Erscheinungsbild wider. In diesem Workshop werden Schönheitsgeheimnisse aus östlicher Tradition und der Volksmedizin vorgestellt: Welche Schätze hält die Natur – über Kräuter hinaus – bereit, um Frauen zu unterstützen und ein Gefühl von Balance, Entspannung und strahlender Vitalität zu fördern?



Gymnastik und Körperarbeit

Neben fundiertem Hintergrundwissen lernen die Teilnehmerinnen praktische Anwendungen für die Gesundheit kennen und stellen eine Basis-Hautpflege her, die pflegt und schützt.

Bitte mitbringen: 14 € Materialkosten.

1 x | 5,33 UE | 35 €

26F 6224

So, 08.03., 15.00 – 19.00 Uhr

„Lebens-Küche“, Reisstr. 30, im Hinterhaus

Regina Herrmann, Qigong-Kursleiterin /

Gesundheitsberaterin

Gymnastik und Körperarbeit

Rückengesundheit

Rückenfit – Rückenkräftigung



Ihr Rücken wird sich freuen! Verbessern

Sie Ihre Rückenge-

sundheit und beu-

gen Sie chronischen

Rückenbeschwerden

vor. RückenFit be-

inhaltet neben dem

Erlernen des rücken-

gerechten Bewegens

im Alltag gezielte Dehn-

und Kräftigungsübungen

zur Stärkung der Rücken-

muskulatur, Erweiterung der

Flexibilität der Wirbelsäule sowie zur Verbesse-

rung der Körperhaltung.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

26F 63101

16 x | 16 UE | 95 €

Mo, 23.02. – 22.06., 17.15 – 18.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Franziska Straube, Aerobic Instruktoren

26F 63102

12 x | 16 UE | 95 €

Mo, 23.02. – 18.05., 18.30 – 19.30 Uhr

VHS, Probensaal am Panometer, Großer Saal,

Gasanstaltstr. 10

Johannes Treß, Trainer

26F 63106

12 x | 16 UE | 91 €

Di, 24.02. – 19.05., 11.00 – 12.00 Uhr

VHS, Probensaal am Panometer, Großer Saal,

Gasanstaltstr. 10

Vera Jungmichel, Dipl.-Sportl.

26F 63107

12 x | 16 UE | 91 €

Di, 24.02. – 19.05., 14.00 – 15.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Vera Jungmichel, Dipl.-Sportl.

26F 63108

12 x | 16 UE | 91 €

Di, 24.02. – 19.05., 15.05 – 16.05 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Vera Jungmichel, Dipl.-Sportl.

26F 63109

12 x | 16 UE | 95 €

Mi, 25.02. – 20.05., 09.00 – 10.00 Uhr

VHS, Probensaal am Panometer, Großer Saal,

Gasanstaltstr. 10

Johannes Treß, Trainer



26F 63110

12 x | 16 UE | 91 €

Mi, 25.02. – 27.05., 10.30 – 11.30 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Gisela Roßberg, Physiotherapeutin

26F 63111

12 x | 16 UE | 95 €

Mi, 25.02. – 27.05., 19.05 – 20.05 Uhr

VHS, Probensaal am Panometer, Kleiner Saal,

Gasanstaltstr. 10

Anja Unkart, Physiotherapeutin

26F 63112

17 x | 22,67 UE | 128 €

Do, 26.02. – 02.07., 18.15 – 19.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Loreen Sossalla, Ergotherapeutin

Kräftiger Rücken – gesunder Rücken am Vormittag

Der Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf der Kräftigung aller wirbelsäulenstützenden Muskeln, um eine aufrechte Haltung zu fördern. Eine umfangreiche Dehnung der stark bean-

spruchten haltungsfördernden Muskeln rundet die Trainingsstunden ab.

Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen.

15 x | 20 UE | 118 €

26F 63113

Mo, 23.02. – 15.06., 09.30 – 10.30 Uhr

VHS, Probensaal am Panometer, Großer Saal,
Gasanstaltstr. 10

Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin

Rückentraining für alle

(Videobasierter Online-Kurs) Schnupperkurs

Sie wollten immer schon einmal wissen, ob ein videobasierter Fitness-Online-Kurs in Ihren Alltag passt? Zwei Wochen lang und zudem kostenfrei haben Sie in diesem Schnupperkurs die passende Gelegenheit dazu. Ihnen steht ein Video zur Verfügung, welches Sie jederzeit und unbegrenzt über die vhs.cloud streamen können. Ausreden haben demzufolge keine Chance. Eine Physiotherapeutin führt Sie durch verschiedene Übungsreihen – Muskelkater ist nicht ausgeschlossen. Die Mobilisation der Wirbelsäule und die Kräftigung der oberflächlichen und tiefliegenden Muskulatur, welche die Wirbelsäule stützen, liegen im Hauptfokus dieses Online-Kurses. Die abwechslungsreichen Übungen werden ausführlich von der Kursleiterin erklärt und dargestellt für ein effektives Training zu Hause. Ihr Rücken wird es Ihnen danken.

Bitte bereithalten: Matte und bequeme Sportbekleidung.

1 x | 1 UE | gebührenfrei



26F 63117

Mo, 23.02. – 09.03.

online

Beatrice Hendrich, Physiotherapeutin / M. Ed.

Rückentraining für alle

(Videobasierter Online-Kurs)

Durch Schichtwechsel, Alltagstermine und unvorhergesehene Verpflichtungen wird die Teilnahme an einem regelmäßigen Kursprogramm der VHS Dresden manchmal zur Herausforderung? Dieser Kurs bietet Ihnen räumliche und zeitliche Flexibilität: In den ersten vier Wochen erhalten Sie jeden Donnerstag ein neues 45-minütiges Video, das Sie bis zum Kursende jederzeit und unbegrenzt nutzen können. Ausreden haben damit keine Chance! Eine erfahrene Physiotherapeutin führt Sie durch abwechslungsreiche Übungsreihen – Muskelkater nicht

ausgeschlossen. Im Mittelpunkt dieses Online-Kurses stehen die Mobilisation der Wirbelsäule sowie die Kräftigung der oberflächlichen und tiefliegenden Muskulatur, die die Wirbelsäule stützt. Alle Übungen werden von der Kursleiterin anschaulich erklärt und gezeigt – für ein effektives Training zu Hause. Ihr Rücken wird es Ihnen danken.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Bitte bereithalten: Matte und bequeme Sportbekleidung.

4 x | 4 UE | 17 €



26F 63118

Do – So, 16.04. – 12.07.

online

Beatrice Hendrich, Physiotherapeutin / M. Ed.

Zeichenerklärung:



Kurs in der VHS – Helbigsdorfer Weg



Videobasierter Online-Kurs: Für die Teilnahme empfehlen wir einen PC oder Laptop mit Internetzugang (mindestens 6 Mbit/s Übertragungsrate), einen aktuellen Browser (Chrome oder Mozilla Firefox) und die Möglichkeit der Audio-Ausgabe (Boxen, Lautsprecher).

Den Zugang zum Kurs auf unserer Lernplattform vhs.cloud erhalten Sie i. d. R. einen Werktag vorher.

Sollten Sie noch nicht in der vhs.cloud gearbeitet haben, so legen wir für Sie mit Ihrer E-Mail-Adresse ein Benutzerkonto an. Die Registrierungsdaten erhalten Sie in einer persönlichen E-Mail.

Ab Kursbeginn steht Ihnen jede Woche ein neues Kurs-Video (Lernbaustein) zur Verfügung.



**Haben Sie unseren
Newsletter schon abonniert?**

Jetzt einfach anmelden und keine
Neuigkeiten mehr verpassen:
www.vhs-dresden.de/newsletter

Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäule ist die Stütze des menschlichen Körpers. Durch mangelnde Bewegung, Fehlhaltungen und unnatürliche Bewegungsabläufe sind verspannte bzw. erschlaffte Muskeln der häufigste Grund für Rückenschmerzen. Diese spezielle Gymnastik stärkt die Rückenmuskulatur, stabilisiert die Wirbelsäule und verbessert die Körperhaltung.

Bitte mitbringen: kleines Kissen, Handtuch.

15 x | 20 UE | 113 €

VHS, Annenstr. 10

Martin Nitzsche, Group Fitness Instructor

26F 63119

Mo, 23.02. – 15.06., 14.20 – 15.20 Uhr

26F 63121

Mi, 25.02. – 10.06., 08.45 – 09.45 Uhr

26F 63122

Mi, 25.02. – 10.06., 10.00 – 11.00 Uhr

26F 63123

Do, 26.02. – 18.06., 09.00 – 10.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik mit Tiefenentspannung

Das Kräftigungs- und Dehnungstraining des gesamten Körpers, insbesondere der Stütz- muskulatur der Wirbelsäule, verbessert die Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule und somit die Körperhaltung. Es werden die Problemzonen von Bauch, Beinen und Po mit Hilfe von Hanteln trainiert. Musikbegleitende Übungselemente aus der Funktions- und Wirbelsäulengymnastik ermöglichen einen gelenkschonenden Einstieg auch für Anfänger. In der Tiefenentspannung regeneriert sich der Körper, verbessern sich seine Wahrnehmung und der Stressabbau.

Bitte mitbringen: kleine Hanteln (0,5 – 1 kg), Gymnastikmatte.

18 x | 24 UE | 135 €

6. Mittelschule, Turnhalle, Fetscherstr. 2

Loreen Sossalla, Ergotherapeutin

26F 63124

Mo, 23.02. – 24.08., 18.30 – 19.30 Uhr

26F 63125

Mo, 23.02. – 24.08., 19.30 – 20.30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik mit Faszientraining

Zusätzlich werden in diesem Kurs die Faszien (Bindegewebsnetzwerk, das Muskeln, Organe und Knochen umhüllt) durch ein spezielles Training weich, beweglich und belastbar gemacht. So profitieren Muskeln, Organe und Knochen gleichermaßen von dem Training.

Bitte mitbringen: Handtuch, kleines Kissen.

26F 63126

12 x | 16 UE | 95 €

Di, 24.02. – 19.05., 19.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Doreen Nier, Physiotherapeutin

26F 63127 (Sommerkurs)

5 x | 6,67 UE | 39 €

Di, 02.06. – 30.06., 19.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Doreen Nier, Physiotherapeutin



26F 63128

13 x | 17,33 UE | 98 €

Fr, 27.02. – 12.06., 17.00 – 18.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Martin Nitzsche, Group Fitness Instructor

RückenFit mit Trampolinschwingen

Beim Schwingen auf einem Mini-Trampolin entsteht ein Wechselspiel aus Schwerelosigkeit und Gewichtskraft. Dies aktiviert reflexartig die tiefe Rückenmuskulatur, versorgt die Bandscheiben optimal und schonet die Gelenke. Gleichzeitig wird der Gleichgewichtssinn für eine bessere Haltung trainiert. Gezielte Übungen für Bauch, Beine und Po sowie der Einsatz von Kleingeräten fördern zusätzlich Kraft, Ausdauer und Koordination. Musik und Rhythmik schaffen eine motivierende Atmosphäre und sorgen für Spaß an der Bewegung. Dieses ganzheitliche Training ist ideal für alle, die Rücken und Körper stärken und ihre Beweglichkeit verbessern möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch, Socken.

VHS, Annenstr. 10

Annekatriin Rudolph, Zumbainstructor / Übungsleiterin

26F 63129

17 x | 17 UE | 105 €

Di, 24.02. – 30.06., 18.45 – 19.30 Uhr

26F 63130 (Sommerkurs)

4 x | 4 UE | 25 €

Di, 14.07. – 04.08., 18.45 – 19.30 Uhr

26F 63131

17 x | 17 UE | 105 €

Di, 24.02. – 30.06., 19.45 – 20.30 Uhr

26F 63132 (Sommerkurs)

4 x | 4 UE | 25 €

Di, 14.07. – 04.08., 19.45 – 20.30 Uhr

Gymnastik und Wohlbefinden

Dehngymnastik mit Musik

Durch regelmäßige Dehnungseinheiten verbessert sich langfristig die Beweglichkeit der verkürzten Muskulatur und der Gelenke. Dies beugt ein Verletzungsrisiko im Alltag und bringt die gesamte Körperstatik in Balance. Längere Haltemomente und ein spezielles Training bewirken auch eine Veränderung der Faszien, welche als Bindegewebsnetzwerk die Muskeln, Organe und Knochen umhüllen und stützen. Dieser Kurs ist der perfekte Ausgleich zu einseitiger Haltung und eingeschränkter Bewegung hin zu mehr Flexibilität und Beweglichkeit. Die Kursleiterin achtet auf eine entspannte Atmosphäre während der Ausführung der Übungen, damit Sie keine Probleme haben loszulassen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Socken, Trinkflasche.

12 x | 16 UE | 99 €



26F 63136

Do, 26.02. – 04.06., 16.45 – 17.45 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Simona Semeraro, Tanz- und Pilateslehrerin

Faszientraining mit der Blackroll®

Wenn Sie öfter unter Verspannungen und Rückenschmerzen leiden oder Ihnen nur der Muskelkater nach dem Sport Probleme bereitet, dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig. Sie erlernen unter fachkundiger Anleitung das Training mit der BlackRoll (ca. 30 cm große Massagerolle aus festem Schaumstoff). Die innovative Selbstmassage mit der BlackRoll zum Lösen von Muskelverspannungen führt zu einer beschleunigten Regeneration und einer höheren Leistungsfähigkeit.

Neben den Erläuterungen zur Funktionsweise und zum Nutzen werden die Übungen für die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten (als Entspannungsmethode für z. B. Ausdauersportler oder den Büroarbeiter mit vorwiegend sitzender Beschäftigung) praktisch erprobt.

Bitte mitbringen: Blackroll oder and. Faszienrolle (wenn vorhanden), bequeme Sportkleidung, Handtuch.

1 x | 2 UE | 14 €

Reiner Mehlhorn, Personal Trainer / Schwimmtrainer

26F 63137

Sa, 07.03., 10.00 – 11.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10



26F 63138

Sa, 30.05., 10.00 – 11.30 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Fokus Füße

Erfahrungs-Workshop

Wohlfühlzeit für die Füße – Übungen und Tipps für mehr Leichtigkeit beim Gehen

Füße tragen uns durchs Leben – oft bekommen sie aber wenig Aufmerksamkeit.

In diesem Workshop stehen

sie im Mittelpunkt: zweieinhalb Stunden voller Bewegung, Pflege und Wahrnehmung. Sie lernen einfache Übungen kennen, die die Fußmuskulatur stärken und das Gehen angenehmer machen. Alltagstaugliche Tipps helfen, die neuen Impulse auch

zu Hause umzusetzen. Schon kleine Veränderungen können spürbar mehr Wohlbefinden bringen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Schüssel für ein Fußbad sowie ein Handtuch. Alles weitere dafür gibt es vor Ort.

1 x | 3,33 UE | 23 €

Sa, 07.03., 9.30 – 12.00 Uhr

„Lebens-Küche“, Reisstr. 30, im Hinterhaus
Regina Herrmann, Qigong-Kursleiterin / Gesundheitsberaterin



Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Moshé Feldenkrais nutzte verschiedene Wege, Bewegung zu erforschen. Neben der „Funktionalen Integration“, der Arbeit mit dem einzelnen Menschen, gibt es die Arbeit mit einer Personengruppe. Letzterer Form gab er den Namen „Bewusstheit durch Bewegung“.

Der menschliche Körper ist wandelbar und offen für bewusste Lernprozesse.

Im Feldenkrais werden Bewegungsvarianten erprobt und verglichen. Durch offen formulierte Fragen wird die Wahrnehmung verfeinert. Es werden schrittweise und mit dem Anspruch der Leichtigkeit das eigene Empfinden geschult und alle Bereiche beispielsweise die Gelenke, die Muskeln und die Nerven beeinflusst und aktiviert. Dieses Bewegungserleben hat eine stressreduzierende Wirkung und wirkt damit angenehm auf das Denken, Fühlen und Handeln.

„Nur wenn wir wissen was wir tun, können wir tun was wir wollen.“ (Moshé Feldenkrais)

Es sind manchmal kleine Empfindungen mit deutlicher Wirkung, manchmal große Veränderungen mit viel Tiefe und es ist spannend.

Willkommen zu diesem Experiment!

Flexible und stabile Wirbelsäule

Feldenkrais-Übungen für Entlastung und neue Beweglichkeit

Die Wirbelsäule ist stabil und zugleich flexibel. Im Alltag wird sie oft einseitig belastet. Manche Bereiche übernehmen zu viel, andere bleiben starr. Schmerzen, Verspannungen oder Bewegungseinschränkungen können die Folge sein.

Feldenkrais öffnet neue Wege. Starre Zonen werden beweglicher, überbewegliche Bereiche beruhigen sich. So entsteht eine bessere Koordination entlang der Wirbelsäule. Der Rücken wird entlastet. Jede Einheit bietet kurze, verständliche Impulse zu Aufbau und Funktion. Kleine Übungen helfen, das Gelernte zu Hause umzusetzen.

Die Feldenkrais-Methode arbeitet ohne Kraft und Dehnung. Ungewohnte Bewegungen und achtsames Spüren lösen festgefahrene Muster. So wird Bewegung im Alltag leicht und mühelos. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei große Handtücher oder Bettlaken und warme Socken.

5 x | 10 UE | 83 €

26F 63140

Mi, 25.02. – 25.03., 09.30 – 11.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Nele Jaschke, Feldenkrais-Pädagogin

Feldenkrais

Wie entlaste ich den Kiefer

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die häufig strapazierte und feste Struktur des Unterkiefers zu entspannen. Neben einer konkreten „Ansprache“ der Kiefergelenke ist auch die Arbeit mit der Augen-, Lippen-, Zungenmuskulatur sehr hilfreich. Ein schöner Begleiteffekt nach diesen Wahrnehmungssequenzen ist, dass das gesamte Gesicht gelöst und verändert wirkt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei große Handtücher oder Bettlaken und warme Socken.

VHS, Annenstr. 10

Anna Lippmann, Feldenkrais-Pädagogin

26F 63141

1 x | 4 UE | 28 €

So, 22.03., 14.30 – 17.30 Uhr

26F 63142

2 x | 4 UE | 28 €

Mo, 17.08. + 24.08., 17.15 – 18.45 Uhr

Feldenkrais

Ein freier Hals

Die Feldenkrais-Methode integriert alle Bereiche des Körpers, um Bewegungen leichter und einfacher zu machen. Im Alltagsleben fehlt es oftmals an Bewusstheit, was dazu führt, dass wichtige Bereiche passiv bleiben. Die Halswirbelsäule wird gestärkt, wenn Brustwirbel und Schultergürtel gleichberechtigt zum Einsatz kommen. Der konkrete Bezug zu dieser sehr sensiblen Körperregion und das eigene Erleben von Haltung und Bewegung ermöglichen ein besseres Verstehen der Methode.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei große Handtücher oder Bettlaken und warme Socken.

VHS, Annenstr. 10

Anna Lippmann, Feldenkrais-Pädagogin

26F 63143

1 x | 4 UE | 28 €

So, 19.04., 14.30 – 17.30 Uhr

26F 63144

5 x | 10 UE | 63 €

Mo, 01.06. – 29.06., 17.15 – 18.45 Uhr

Feldenkrais

Der Radius meiner Schultern

Die Beweglichkeit von Armen, Händen und Kopf hängt eng mit der Flexibilität des Schultergürtels zusammen. Mit der Feldenkrais-Methode erfahren Sie, wie Sie alle Bereiche des Körpers in Bewegung integrieren können, um Ihre Bewegungen leichter und müheloser zu machen. Oft fehlt im Alltag das Bewusstsein für den eigenen Körper, wodurch bestimmte Bereiche ungenutzt bleiben. Mit gezielten Feldenkrais-Übungen stärken Sie Ihr Körperbewusstsein und verbessern Ihre Beweglichkeit im Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei große Handtücher oder Bettlaken und warme Socken.

6 x | 12 UE | 75 €

26F 63145

Mo, 23.02. – 30.03., 17.15 – 18.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Anna Lippmann, Feldenkrais-Pädagogin

Feldenkrais

Flexible Wirbelsäule

Hals-, Brust- und Lendenwirbel weisen unterschiedliche Ausprägungen und Funktionen auf. Wenn sie gleichberechtigt und gut miteinander verbunden sind, wird Bewegung einfacher. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für die Beweglichkeit von Kopf, Becken sowie Armen und Beinen. Im Kurs werden Alltagsgewohnheiten und persönliche Einschränkungen beachtet, um Ihr eigenes Ideal zu entwickeln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei große Handtücher oder Bettlaken und warme Socken.

2 x | 4 UE | 28 €

26F 63146

Mo, 06.07. + 13.07., 17.15 – 18.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Anna Lippmann, Feldenkrais-Pädagogin

Feldenkrais

Belastbare Hüften – freudvoller Tag

Beim Gehen ist Ihr gesamtes Skelett beteiligt. Wenn Hüft-, Knie- und Fußgelenke nicht harmonisch zusammenspielen, kann das zu Fehlbelastungen und Überlastung führen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre drei Beingelenke besser unterscheiden und koordinieren können. Sie erfahren, wie Ihr Hüftgelenk kopfwärts das Becken, die Wirbelsäule und den Brustkorb beeinflusst und warum es als Schlüsselgelenk besondere Aufmerksamkeit braucht.

Erleben Sie, wie mehr Ausgleich und Leichtigkeit in Ihre Schritte kommen können!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei große Handtücher oder Bettlaken und warme Socken.

3 x | 6 UE | 42 €

26F 63147

Mo, 04.05. – 18.05., 17.15 – 18.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Anna Lippmann, Feldenkrais-Pädagogin

Feldenkrais

Die Entfaltung der Hände

Die Hände sind ein wesentlicher Teil des täglichen Lebens. Sie ermöglichen es, zu berühren, zu gestalten, zu kommunizieren und vieles mehr. Häufig dominieren im heutigen Alltagsgeschehen Schnelligkeit und Effektivität. Am Beispiel der Hände ist dies verbunden mit monotonen, einseitigen Arbeitsabläufen und Fehlbelastung. Im Kontrast dazu steht der Ansatz der Feldenkrais-Methode, in der die Leichtigkeit oder Absichtslosigkeit einer Bewegung im Vordergrund steht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei große Handtücher oder Bettlaken und warme Socken.

VHS, Annenstr. 10

Anna Lippmann, Feldenkrais-Pädagogin

26F 63148

1 x | 4 UE | 28 €

So, 07.06., 14.30 – 17.30 Uhr

26F 63149

2 x | 4 UE | 28 €

Mo, 03.08. + 10.08., 17.15 – 18.45 Uhr

Feldenkrais

Weiche Füße – wacher Gang

Die Erkundung von Bewegungsgewohnheiten, besonders beim Gehen, sind vielsagend und aussagekräftig. Die Feldenkrais-Methode bietet vielseitige Möglichkeiten, das Gangbild zu erforschen und Gewohnheiten zu erkennen. Acht-same Bewegungssequenzen schaffen Flexibilität und verändern das eigene Erleben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei große Handtücher oder Bettlaken und warme Socken.

3 x | 6 UE | 42 €

26F 63150

Mo, 13.04. – 27.04., 17.15 – 18.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Anna Lippmann, Feldenkrais-Pädagogin

Beckenbodentraining Einführungskurs

Kraft und aufrechte Haltung aus der Körpermitte

Dieses effektive Ganzkörpertraining stellt den Beckenboden in den Mittelpunkt – Sie werden ihn entdecken, kräftigen und in die Bewegungen des Alltags integrieren. Die tiefe Schicht des Beckenbodens ist mit der Tiefenmuskulatur des gesamten Körpers vernetzt und wird in dieser natürlichen Vernetzung trainiert, wodurch Gelenke und die Wirbelsäule unterstützt werden. In anatomisch korrekt aufgebauten Körperpositionen werden feine, präzise Bewegungen ausgeführt – manchmal von außen kaum sichtbar, doch von innen spürbar. So lernen Sie Ihren Körper immer genauer kennen, schulen Ihre Selbstwahrnehmung und entwickeln Ihre Fähigkeit zum Selbstcoaching. Dies verhilft Ihnen allmählich auch im Alltag zu aufrechter Haltung in Leichtigkeit, die Ihnen mehr Beweglichkeit und eine jugendliche Ausstrahlung schenkt. Die Arbeit in einer Kleingruppe ermöglicht individuelle Anleitung und Coaching.

Dieser Kurs ist für Frauen und Männer geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme möglichst körpernahe Kleidung, warme Socken.

5 x | 8,33 UE | 69 €

26F 63151

Di, 14.04. – 12.05., 17.00 – 18.15 Uhr

„Lebens-Küche“, Reissr. 30, im Hinterhaus
Barbara Reimann, Yogalehrerin mit Ausbildung
in CANTIENICA®-Beckenbodentraining

Sanfte Beweglichkeit

Funktionsgymnastik für Körper und Seele

Bewegung ist in jedem Alter wichtig. Sanfte, gelenkschonende Übungen fördern die Beweglichkeit, verbessern die Haltung und stärken die Muskeln. Alle Übungen sind leicht umsetzbar und passen gut in den Alltag. Sie wirken sich positiv auf die körperliche und seelische Gesundheit aus.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, leichte saubere Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

26F 63152 (mit Ernährungstipps)

6 x | 12 UE | 69 €

Di, 31.03. – 12.05., 14.30 – 16.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin



26F 63153

In Kooperation mit dem Dresdner Pflege- und Betreuungsverein e.V.

10 x | 13,33 UE | 50 € (Gebühr pro Termin 5 €.)

Mi, 15.04. – 17.06., 15.00 – 16.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Loreen Sossalla, Ergotherapeutin

Pilates

Pilates für alle – und jederzeit

(Videobasierter Online-Kurs) Schnupperkurs

Sie wollten immer schon einmal wissen, ob ein videobasierter Pilates-Online-Kurs in Ihren Alltag passt? Zwei Wochen lang und zudem kostenfrei haben Sie in diesem Schnupperkurs die passende Gelegenheit dazu. Ihnen steht ein Video zur Verfügung, welches Sie jederzeit und unbegrenzt über die vhs.cloud streamen können.

Durch Schichtwechsel, Alltagstermine und unvorhergesehene Verpflichtungen gestaltet sich eine Teilnahme an einem regelmäßigen Kursprogramm der VHS Dresden gelegentlich schwierig? Dieser Kurs bietet Ihnen räumliche und zeitliche Flexibilität. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Pilateseinheit innerhalb dieser Zeit zu absolvieren. Ausreden haben demzufolge keine Chance. Eine professionelle Pilates-Kursleiterin führt Sie durch verschiedene Pilatesübungen – Muskelkater ist nicht ausgeschlossen. Gewisse Vorerfahrungen mit Pilates sind von Vorteil aber keine Bedingung, da die Kursleiterin die Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden anbietet.

Bitte bereithalten: Matte und bequeme Kleidung.

1 x | 1 UE | gebührenfrei



26F 63201

Mo, 23.02. – 09.03.

online

Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin / Tanzpädagogin



Pilates für alle – und jederzeit (Videobasierter Online-Kurs)

Durch Schichtwechsel, Alltagstermine und unvorhergesehene Verpflichtungen gestaltet sich eine Teilnahme an einem regelmäßigen Kursprogramm der VHS Dresden gelegentlich schwierig? Dieser Kurs bietet Ihnen räumliche und zeitliche Flexibilität. Ihnen wird jeden Mittwoch ein neues 45-minütiges Video zur Verfügung gestellt, welches Ihnen länger als eine Woche zur Verfügung steht. Ausreden haben demzufolge keine Chance. Eine professionelle Pilates-Kursleiterin führt Sie durch verschiedene Pilatesübungen – Muskelkater ist nicht ausgeschlossen. Gewisse Vorerfahrungen mit Pilates sind von Vorteil aber keine Bedingung, da die Kursleiterin die Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden anbietet.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Bitte bereithalten: Matte und bequeme Kleidung.
11 x | 11 UE | 54 €



26F 63202

Mi, 18.03. – 03.06.

online

Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin /
Tanzpädagogin

Pilates für alle

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingskonzept, das durch fließende Bewegungsabläufe die Muskulatur sowohl dehnt als auch kräftigt. Der Fokus liegt dabei besonders auf der Stärkung der Körpermitte. Konzentration und bewusste Atmung spielen eine zentrale Rolle, um die Übungen präzise und effektiv auszuführen. Regelmäßiges Pilates-Training fördert nicht nur eine verbesserte Körperhaltung, sondern schärft auch das Körperbewusstsein.

Bitte mitbringen: Handtuch.

VHS, Annenstr. 10

Torsten Kunath, Pilatetrainer

26F 63204

12 x | 16 UE | 95 €

Mo, 23.02. – 18.05., 16.00 – 17.00 Uhr

26F 63205 (Sommerkurs)

11 x | 14,67 UE | 87 €

Mo, 01.06. – 24.08., 16.00 – 17.00 Uhr

Pilates / Ganzheitliches Körpertraining

Dieses Pilatestraining vereint Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung in einer ruhigen Atmosphäre. Es ist eine intensive Trainingsmethode, die sich auf Körper und Geist auswirkt und dem Trainierenden Kraft, Ausstrahlung, Beweglichkeit und eine aufrechte Haltung verleiht.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

17 x | 22,67 UE | 128 €

VHS, Annenstr. 10

Loreen Sossalla, Ergotherapeutin

26F 63210

Do, 26.02. – 02.07., 17.00 – 18.00 Uhr

26F 63211

Do, 26.02. – 02.07., 19.15 – 20.15 Uhr

Zeichenerklärung:



Kurs in der VHS – Helbigsdorfer Weg



Videobasierter Online-Kurs: Für die Teilnahme empfehlen wir einen PC oder Laptop mit Internetzugang (mindestens 6 Mbit/s Übertragungsrate), einen aktuellen Browser (Chrome oder Mozilla Firefox) und die Möglichkeit der Audio-Ausgabe (Boxen, Lautsprecher).

Den Zugang zum Kurs auf unserer Lernplattform vhs.cloud erhalten Sie i. d. R. einen Werktag vorher.

Sollten Sie noch nicht in der vhs.cloud gearbeitet haben, so legen wir für Sie mit Ihrer E-Mail-Adresse ein Benutzerkonto an. Die Registrierungsdaten erhalten Sie in einer persönlichen E-Mail.

Ab Kursbeginn steht Ihnen jede Woche ein neues Kurs-Video (Lernbaustein) zur Verfügung.



Bitte melden Sie sich rechtzeitig (bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn) an. So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon ausgebucht ist bzw. wegen zu geringer Anmeldezahlen abgesagt wurde.

BASI®Pilates

Body Arts und Science International

Die von Rael Isacowitz entwickelte BASI Pilates Methode ist der Kunst, der Wissenschaft und vor allem dem Werk von Joseph Hubertus Pilates treu geblieben. Seit seiner Gründung 1989 hat BASI sich zum Ziel gesetzt, einen professionellen Standard gemäß dieser Philosophie zu erhalten.

Die von J.H. Pilates entwickelte ursprüngliche reine Form der Methode wird erhalten und gleichzeitig mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen vereint. Rehabilitation und Umlernen sind zentrale Elemente des Trainings. Im Vordergrund steht der ganzheitliche Mensch. So kann selbst im Gruppentraining, gleich welchen Alters- und Fitnessniveaus, ein individuelles Programm zusammengestellt und auf die jeweiligen Bedürfnisse eingegangen werden.

BASI® Pilates Grundkurs

Dieser Kurs dient dem Erlernen der Pilates-Prinzipien und dem Verinnerlichen der Grundelemente der BASI Pilates Methode. Atmung, Bewegungsablauf und das Kombinieren der verschiedenen Grundübungen fordern Körper, Geist und Seele. Sie lernen, das Leben und den menschlichen Organismus aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Dies wirkt sich präventiv auf Ihre Gesundheit aus und schafft Raum für weitere Entwicklung.

Bitte mitbringen: Handtuch, Socken.

17 x | 22,67 UE | 133 €

26F 63214

Mi, 25.02. – 24.06., 18.00 – 19.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Natalya Wunsch, Pilatetrainerin / Ballett-Tänzerin

BASI® Pilates Aufbaukurs / Mittelstufe

Dieser Kurs dient dem Aufbau und Vertiefen der Pilates-Prinzipien und dem weiteren Verinnerlichen der Grundelemente der BASI Pilates Methode. Atmung, Bewegungsablauf und das Kombinieren der verschiedenen Grundübungen fordern Körper, Geist und Seele. Sie lernen, das Leben und den menschlichen Organismus aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Dies wirkt sich präventiv auf Ihre Gesundheit aus und schafft Raum für weitere Entwicklung.

Bitte mitbringen: Handtuch, Socken.

17 x | 22,67 UE | 133 €

26F 63215

Mi, 25.02. – 24.06., 19.00 – 20.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Natalya Wunsch, Pilatetrainerin / Ballett-Tänzerin

Peak-Pilates

Peak-Pilates orientiert sich streng an der Original-Pilatesmethode, der sogenannten klassischen Methode, wie sie von Romana Kryzanowska in New York weitergegeben wird. Peak-Pilates fühlt sich verpflichtet, die ursprüngliche Vollständigkeit von Joseph Pilates Arbeit zu bewahren.

Peak-Pilates für Fortgeschrittene

Dieser Kurs eignet sich für alle, die bereits in die Pilates-Philosophie eingeführt und mit deren Prinzipien vertraut gemacht wurden. Grundbewegungen sowie wichtige Begriffe, die für die erfolgreiche Ausführung der Übungen notwendig sind, wurden bereits erlernt. Ziel ist es, die 19 Grundübungen des Mattentrainings, einschließlich der dazugehörigen Übergänge, korrekt auszuführen und damit ein starkes Fundament für die folgenden fortgeschrittenen Übungskomplexe zu schaffen. Männer und Frauen sind als Teilnehmende in diesem Kurs gleichermaßen willkommen.

Bitte mitbringen:

Handtuch, warme Socken, flaches Kissen.

15 x | 20 UE | 123 €

VHS, Annenstr. 10

Tatjana Motschko, Peak Pilates Trainerin

26F 63216 (Matte I – II)

Di, 24.02. – 23.06., 19.15 – 20.15 Uhr

26F 63217 (Matte II)

Di, 24.02. – 23.06., 16.15 – 17.15 Uhr

26F 63218 (Matte II)

Di, 24.02. – 23.06., 17.15 – 18.15 Uhr



Peak-Pilates für Fortgeschrittene – Matte II – III

In dem Training „Matte II-III“ vertiefen die Teilnehmer die in Matte I + II erlernten Kenntnisse. Sie wenden erfolgreich die bereits erlernten Grundübungen an. Das Körpergefühl wird weiter verbessert, Geduld und Ausdauer gesteigert. Die Übungsanzahl wird von 19 auf 27 erweitert. Erschwerend kommen weitere Übungen im Stehen dazu. Diese bilden die Voraussetzung, um folgend den Kurs Matte III zu besuchen.

Bitte mitbringen: Handtuch, warme Socken, flaches Kissen.

15 x | 20 UE | 123 €

26F 63219

Do, 26.02. – 25.06., 19.00 – 20.00 Uhr
VHS, Probensaal am Panometer, Kleiner Saal,
Gasanstaltstr. 10
Tatjana Motschko, Peak Pilates Trainerin

Peak-Pilates für Fortgeschrittene – Matte III – IV

Im Training Matte III – IV werden die vorher zum „Ideal“ unterrichteten Übungen durch einige Modifikationen erweitert, um die Stärke und das Durchhaltevermögen weiter zu intensivieren und eine Verinnerlichung zu erreichen. Voraussetzung: zwei Jahre Pilates bzw. Kenntnisse bis Stufe III!

Bitte mitbringen: Handtuch.

15 x | 20 UE | 123 €

26F 63220

Do, 26.02. – 25.06., 18.00 – 19.00 Uhr
VHS, Probensaal am Panometer, Kleiner Saal,
Gasanstaltstr. 10
Tatjana Motschko, Peak Pilates Trainerin

Peak-Pilates für Fortgeschrittene – Matte IV

Die bisher zum „Ideal“ unterrichteten Übungen werden durch einige Modifikationen erweitert, um die Stärke und das Durchhaltevermögen weiter zu intensivieren und eine Verinnerlichung zu erreichen. Voraussetzung: zwei Jahre Pilates bzw. Kenntnisse bis Stufe III!

Bitte mitbringen: Handtuch, warme Socken, flaches Kissen.

15 x | 20 UE | 123 €

Tatjana Motschko, Peak Pilates Trainerin

26F 63221

Di, 24.02. – 23.06., 18.15 – 19.15 Uhr
VHS, Annenstr. 10

26F 63222

Do, 26.02. – 25.06., 20.00 – 21.00 Uhr
VHS, Probensaal am Panometer, Kleiner Saal,
Gasanstaltstr. 10

Pilates-Mix

Bauch-Beine-Po / Pilates

Der Fokus liegt in diesem Kurs auf Atmung, Körperhaltung, Koordination und Ausdauer und somit auf der Verbesserung Ihres Wohlbefindens. Mit Hilfe von Pilates trainieren Sie den ganzen Körper und verbessern Ihre Balance und Beweglichkeit. Mit dem Bauch-Beine-Po-Muskeltraining straffen Sie gleichzeitig Ihren Körper.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Socken, Gymnastikmatte (wenn vorhanden), Handtuch, Getränk.

17 x | 22,67 UE | 128 €

Schule für Körperbehinderte, Turnhalle, Fischhausstr. 12
Anna Garcia-Abad Muñoz, Pilates-Lehrerin

26F 63223

Di, 24.02. – 23.06., 18.00 – 19.00 Uhr

26F 63224

Di, 24.02. – 23.06., 19.00 – 20.00 Uhr

Pilates mit Stretching

In diesem 90-Minuten-Kurs nehmen wir uns ausreichend Zeit für Dehnübungen. Der Kurs ist für alle geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch.

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Torsten Kunath, Pilatestrainer



26F 63226

6 x | 12 UE | 69 €

Di, 24.02. – 31.03., 17.00 – 18.30 Uhr



26F 63227

7 x | 14 UE | 80 €

Di, 14.04. – 26.05., 17.00 – 18.30 Uhr



26F 63228

7 x | 14 UE | 80 €

Di, 02.06. – 14.07., 17.00 – 18.30 Uhr

Aerial Pilates

Pilates in der „Schwereelosigkeit“

Aerial Pilates verbindet das klassische Pilates-Training mit intensiven Übungen in der „Schwereelosigkeit“. Im Tuch trainieren Sie kraftvoll Ihre Körpermitte, stärken Rücken, Beine und Arme und verbessern gleichzeitig Ihre Balance und Haltung. Das schwebende Training fordert Kraft, Ausdauer und Körperspannung – und sorgt für ein ganz neues Körpergefühl. Dabei wird die Wirbelsäule entlastet, während die Tiefenmuskulatur effektiv arbeitet. Erleben Sie ein energiegeladenes Workout, das stärkt, auspowert und dennoch Leichtigkeit vermittelt.

Bitte mitbringen: bequeme schulterbedeckende Kleidung, dicke rutschfeste Socken, Matte und ein kleines Handtuch.

Bitte beachten Sie: keine Leggings mit Knöpfen, Nieten oder Reißverschlüssen, KEIN Make Up, KEINEN Schmuck tragen.

VHS, Probensaal am Panometer, Kleiner Saal,
Gasanstaltstr. 10

Theresa Ludewig, Aerial Yogalehrerin

26F 63229

10 x | 20 UE | 143 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

Mo, 23.02. – 04.05., 17.30 – 19.00 Uhr

26F 63230

7 x | 14 UE | 101 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

Mo, 11.05. – 29.06., 17.30 – 19.00 Uhr

26F 63231 (Schnupperkurs)

1 x | 2 UE | 18 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

Sa, 07.03., 15.30 – 17.00 Uhr

26F 63232 (Schnupperkurs)

1 x | 2 UE | 18 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

Sa, 25.04., 15.30 – 17.00 Uhr



© Seventyfour – stock.adobe.com

SUPilates – Pilates auf dem Stand-Up-Paddle-Board Neu auf dem Wasser

SUPilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das „Powerhouse“ aktiviert. In Kombination mit der Instabilität des Boards unter Ihnen, wirkt das Training doppelt effektiv: eine perfekte Symbiose zwischen Anspannung und Entspannung umgeben von allen Elementen.

Vorerfahrungen im Stand Up Paddling sowie Pilates sind nicht nötig. Es ist der perfekte Einsteigerkurs.

Bitte mitbringen: bequeme Sport/ Badekleidung wenn vorhanden SUP-Brett, sonst 39 € Leihgebühr für den gesamten Kurs.

4 x | 6,67 UE | 60 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

26F 63233

Do, 28.05. – 18.06., 18.00 – 19.15 Uhr

WOGA Station, Badensee Birkwitz,

Pratzschwitzer Str. 198, Pirna

Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin /
Tanzpädagogin

Kurse im Wasser

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht, dadurch werden besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet. Der Wasserwiderstand bremst schnelle Bewegungsabläufe, somit wird die gesamte Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparats schonend, aber gezielt gekräftigt. Abwechslungsreiche Übungselemente stärken das Herz-Kreislaufsystem, verbessern die Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit, schulen den Gleichgewichtssinn, steigern Ausdauer, Fitness und körperliches Wohlbefinden. Kleine Spiele, Dehnungs- und Entspannungsphasen runden das Programm ab. Voraussetzung: sicheres Schwimmen

17 x | 22,67 UE | 260 €

26F 63310

Di, 24.02. – 23.06., 20.00 – 21.00 Uhr

ELBAMARE Erlebnisbad, Wölfnitzer Ring 65

Lina Dabbagh, Fitnesstrainerin /

Yoga- und Pilatustrainerin

Freiwasserschwimmkurs (für Erwachsene)

Schwimmen kräftigt die gesamte Körpermuskulatur auf gelenkschonende Weise und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Dieser Kurs ist für alle begeisterten Freizeitschwimmer geeignet, die bereits sicher Brustschwimmen können, sich aber mit dem Kraulstil schneller und effektiver und/oder auf dem Rücken gesünder fortbewegen möchten. Im Training stehen Trockenübungen, theoretische Grundlagen und praktische Übungen zur Arm- und Beinarbeit, Koordination sowie Atemtechnik im Mittelpunkt. Ziel ist die individuelle Verbesserung der bestehenden Schwimmtechnik und das Erlernen neuer Schwimmstile.

Bitte mitbringen: Kleingeld (ca. 5 €) für Parkgebühr.

7 x 19,33 UE | 87 €

26F 63326

Mi, 03.06. – 15.07., 18.30 – 19.30 Uhr

WOGA Station, Badeseen Birkwitz,

Pratzschwitzer Str. 198, Pirna

Reiner Mehlhorn, Personal Trainer / Schwimmtrainer

Fitness und Ausdauer

Kurse im Freien

Ihre erste Laufveranstaltung

Gut vorbereitet und mit Freude dabei

Erleben Sie Ihre erste Laufveranstaltung aktiv und bestens vorbereitet! In diesem zweiteiligen Kurs erfahren Sie alles, was Sie für den „Lauf in den Frühling“ in Freital (5 oder 10 km) wissen müssen: von der Anmeldung über die Startnummernausgabe bis hin zur passenden Ausrüstung für den großen Tag. Beim ersten Termin laufen wir gemeinsam eine lockere Kennenlernrunde (ca. 7 – 8 km) und bereiten uns gezielt auf den Wettkampf zwei Wochen später vor. Bitte kommen Sie dazu bereits in Laufkleidung. Am Sonntag, den 03.05.2026, nehmen Sie gemeinsam mit der Gruppe am „Lauf in den Frühling“ teil. Der genaue Treffpunkt wird beim ersten Termin bekannt gegeben.

In Kooperation mit „Laufkalender Sachsen“.

Bitte mitbringen: Laufschuhe, wetterfeste Laufbekleidung.

2 x 6 UE | 48 € (Gebühr inklusive Startgeld.)

26F 6401

Do, 16.04., 17.00 – 18.30 Uhr

So, 03.05., 10.00 – 13.00 Uhr

Treff: Eingang Konzertplatz Weißer Hirsch
(Stechgrundstr.)

Laufkalender Sachsen

Vom Laufeinstieg zum Fitnessjoggen

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die richtige Lauftechnik. Mit anfänglichen Walking-/Joggingintervallen werden Sie langsam an das gesunde Joggen herangeführt. Die richtige und effektive Trainingsbelastung sowie -gestaltung sind Themen in diesem Kurs, welcher sich speziell an Laufeinsteiger/-innen richtet. Am Ende sind Sie in der Lage, mind. 30 Minuten „am Stück“ durchgehend zu joggen.

Bitte mitbringen: Laufschuhe, wetterfeste Laufbekleidung.

12 x 16 UE | 91 €

Treff: Spielplatz Stübelallee, Ecke Karcherallee

Ivo Zschätzsch, Lauf- und Athletiktrainer

26F 6402

Di, 24.03. – 16.06., 17.00 – 18.00 Uhr

26F 6403 (für Frauen)

Do, 26.03. – 25.06., 17.00 – 18.00 Uhr

Laufkurs für mehr Leichtigkeit und Ausdauer

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Lauftechnik verbessern, ihr Training sinnvoll strukturieren und mit Freude regelmäßig laufen möchten. Ziel ist es, gesundheitsorientiert, verletzungsfrei und ökonomisch zu laufen – unabhängig von Wettkämpfen oder Höchstleistungen. Schwerpunkte des Trainings sind Lauftechnik, Tempofindung, Intervalltraining in moderater Form, laufspezifische Kräftigungsübungen sowie Mobilisations- und Dehnungstechniken. Unter fachlicher Anleitung steigern Sie Ihre Laufökonomie, Kondition und Motivation – und entdecken, wie vielseitig und wohltuend Laufen sein kann. Die Voraussetzung für die Teilnahme ist, bereits 45 min am Stück locker joggen zu können.

Bitte mitbringen: Laufschuhe, wetterfeste Laufbekleidung.

12 x 12 UE | 93 €

26F 6404

Di, 10.03. – 02.06., 17.30 – 18.45 Uhr

Treff: Großer Garten Lingnerallee/Lennéstr.

Dürt Gräf, Sportwissenschaftlerin / M. A.

Walking / Nordic Walking für Anfänger und Wiedereinsteiger

In diesem Kurs werden Sie Schritt für Schritt in die Techniken des (Nordic) Walking eingeführt. Kondition, Arm- bzw. Stockarbeit und das Gehen in der Gruppe stehen dabei im Vordergrund. Das Herz-Kreislauf-System und die Kondition werden so allmählich verbessert.

Bitte mitbringen: Laufschuhe, Sportbekleidung, eigene Stöcke (wenn vorhanden, ansonsten kostenfrei ausleihbar, bitte vorher bei VHS bestellen).

Treff: Spielplatz Stübelallee, Ecke Karcherallee

Ivo Zschätzsch, Lauf- und Athletiktrainer

26F 6406

12 x | 16 UE | 91 €

Mi, 25.03. – 17.06., 17.45 – 18.45 Uhr

26F 6407 (für Ältere)

9 x | 12 UE | 69 €

Fr, 17.04. – 26.06., 11.00 – 12.00 Uhr

Gesundheitswanderkurs im Frühjahr

Beim Gesundheitswandern werden kurze Wanderungen von 5 bis 7 km kombiniert mit speziellen Übungen, die deutlich das Immunsystem und die Herzkreislauf Funktionen verbessern, Kraft und Ausdauer stärken und das physische und psychische Wohlbefinden aufrechterhält.

Mit einer anerkannten Wanderführerin entdecken Sie in geselliger Runde die wunderschöne Umgebung von Dresden. Gleichzeitig halten Sie sich fit und gesund.

Ab dem 2. Termin kann der Treffpunkt im Stadtgebiet Dresden variieren und wird im Kurs bekannt gegeben.

Die Teilnahme an einzelnen Terminen ist möglich, Gebühr 25 € pro Termin. Bei 5 x 75 €.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, bequeme und warme Kleidung (Zwiebelprinzip, Mütze bei Bedarf).

10 x | 33,33 UE | 120 €

26F 6408

Fr, 06.03. – 29.05., 15.00 – 17.30 Uhr

Treff: Historisches Fischhaus

Johanna Hüttner, Ergo- und Physiotherapeutin / Gesundheitswanderführerin / Med. Wald- und Naturgesundheitstrainerin / Trainerin für AT

Bewegung im Stadtteil

Erleben Sie Loschwitz und Wachwitz (geführte Rundwanderung)

Auf einem abwechslungsreichen Rundgang zwischen Elbufer, Weinbergen und historischen Villen entdecken Sie die besondere Atmosphäre von Loschwitz und Wachwitz. Etwa fünf Kilometer führen über ruhige Straßen, schmale Pfade und Treppen mit immer neuen Ausblicken auf das Elbtal. Unterwegs werden Geschichten über Architektur, Kunst und das Leben am Hang lebendig. Die Leiterin des Spaziergangs ist hier aufgewachsen und teilt persönliche Eindrücke ebenso wie neu Entdecktes. Kleine Pausen an Aussichtspunkten laden zum Verweilen ein. Der Weg ist teilweise anspruchsvoll, gutes Schuhwerk wird empfohlen. Nutzen Sie die inspirierende Gelegenheit, Dresden in Bewegung und aus neuen Perspektiven zu erleben.

In Kooperation mit dem Amt für Gesundheit und Prävention.

Bitte mitbringen: wetterentsprechende Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk.

1 x | 2,67 UE | gebührenfrei

26F 6409

Do, 23.04., 9.30 – 12.00 Uhr

Treff: Körnerplatz, vor der Bäckerei Wippler
Dürt Gräf, Sportwissenschaftlerin / M. A.

Bewegung im Stadtteil

Architektur und Natur erleben – geführte Wanderung durch Klotzsche und die Dresdner Heide

Entdecken Sie Klotzsche-Königswald mit seiner besonderen Villenarchitektur und die grüne Dresdner Heide. Die geführte Wanderung startet am St.-Marien-Krankenhaus und führt auf ca. fünf Kilometern durch ruhige Straßen, historische Alleen und weiter in den Wald. Auf gut begehbaren Wegen sehen Sie interessante Bauwerke, erfahren Spannendes zur Geschichte Klotzsches und genießen schöne Ausblicke. Ein Teil der Route führt durch die Heide, die zu jeder Jahreszeit Natur pur bietet. Die gesamte Strecke ist leicht begehbar, jedoch nur für Teilnehmende ohne Gehhilfen geeignet. Bänke und ein Waldspielplatz laden unterwegs zum Verweilen ein. Genießen Sie Bewegung an der frischen Luft, neue Einblicke in ein besonderes Viertel Dresdens und die Ruhe der Natur.

In Kooperation mit dem Amt für Gesundheit und Prävention.

Bitte mitbringen: wetterentsprechende Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk.

1 x | 4 UE | gebührenfrei

26F 6410

Mi, 03.06., 9.30 – 12.30 Uhr

Treff: Haltestelle St.-Marien-Krankenhaus, Klotzsche
Beatrice Hendrich, Physiotherapeutin / M. Ed.

Gesunder Geist – gesunder Körper Wander-Workshop für Frauen

In dieser besonderen Wanderung werden Sie dazu eingeladen, achtsam mit der Natur und sich selbst in Verbindung zu kommen. In der

Stille des Waldes entsteht Raum zum
Innehalten und Reflektieren:

Welche Routinen bestimmen Ihren Alltag? Was möchten Sie schon seit längerer Zeit ändern, schaffen es aber irgendwie nicht? Was können Sie im Alltag tun, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und somit ausgeglichener und bewusster Ihren Alltag zu meistern?

Sie werden Antworten auf all diese Fragen finden, neue Klarheit gewinnen und gestärkt in Ihren Alltag zurückkehren. In geschützter Atmosphäre unter Frauen wird achtsame Selbstwahrnehmung möglich – begleitet von offenen Gesprächen und stärkendem Austausch. Die Route führt von Wehlen nach Naundorf, vorbei an den markanten Bären- und Rauensteinen, und endet in Rathen. Der Weg ist breit und gut begehbar, führt überwiegend durch Wald und Wiesen und erfordert eine normale Kondition für moderate Anstiege von etwa 10 bis 15 Minuten.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wettergemäße Kleidung, Wasser, eigene Rucksackverpflegung, Stift, Sitzkissen.

1 x | 6 UE | 48 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

26F 6411

So, 31.05., 10.30 – 15.00 Uhr

Treff: Bahnhof Wehlen
Antonia Rosemarie Ludwig, Achtsamkeits- und Mentaltrainerin / zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin

➔ **Englischlernen im Grünen –
Grund- und Wiedereinstiegskurs, Stufe A1**
siehe Seite 192

Mit allen Sinnen durch den Frühling

Achtsames Wandern für Frauen auf dem Panoramaweg Sächsische Schweiz

Entfliehen Sie dem Alltagstrubel und finden Sie Ruhe in der Stille der Natur. Unterwegs laden kleine Impulse und achtsame Übungen dazu ein, die Natur mit allen fünf Sinnen wahrzunehmen – und so eine tiefe Verbindung zu sich selbst, zur Umgebung und untereinander zu schaffen. Der Wechsel aus bewussten Ruhemomenten und angeleitetem Austausch in einer wertschätzenden Frauengruppe stärkt sowohl Ihr körperliches als auch seelisches Wohlbefinden, fördert Ihre innere Ausgeglichenheit und schenkt Ihnen ein Gefühl von Gemeinschaft und Lebensfreude. Der ca. sieben Kilometer lange Weg ist gut begehbar und führt zunächst durch Wald, später über weite Wiesen. Für die kurzen Anstiege ist eine normale Kondition erforderlich. Der Abstieg ins Kirnitzschtal erfolgt in der Nähe des Hotels „Forsthaus“, wo die Wanderung endet. Nach der Exkursion können Sie individuell zum Lichtenhainer Wasserfall weiterwandern und mit der Kirnitzschtalbahn zurück nach Bad Schandau fahren. Alternativ ist auch eine Rückfahrt ab dem Forsthaus möglich (ÖPNV oder Kirnitzschtalbahn, der Ticketpreis ist separat zu entrichten).

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wettergemäße Kleidung, Wasser, eigene Rucksackverpflegung, Sitzkissen.

1 x | 7 UE | 49 €

26F 6412

So, 03.05., 10.30 – 15.45 Uhr

Treff: Markt Bad Schandau
Antonia Rosemarie Ludwig, Achtsamkeits- und Mentaltrainerin / zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin



**Haben Sie unseren
Newsletter schon abonniert?**

Jetzt einfach anmelden und keine
Neuigkeiten mehr verpassen:
www.vhs-dresden.de/newsletter

Natur und Yoga

Workshop in der Dresdner Heide

Gemeinsam unterwegs sein, sich auf Augenhöhe begegnen und neue Kraft in der Natur schöpfen – das tut einfach gut! Tauchen Sie mit allen Sinnen in das bewusste Erleben der Natur ein. In diesem Workshop erwarten Sie achtsame Bewegungen, kleine Übungen zum Innehalten und Nachspüren sowie Yoga im Stehen – eine wohltuende Kombination für Körper, Geist und Seele. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Offenheit, Freude am Ausprobieren und die Lust, Neues zu entdecken. Die Strecke ist etwa fünf Kilometer lang, gut begehbar und führt durch den Wald und entlang der Prießnitz am idyllischen Wasserfall vorbei. Start und Endpunkt sind identisch.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wettergemäße Kleidung, Wasser/Tee, eigene Rucksackverpflegung, Sitzkissen, kleines Handtuch, Stift, kl. Notizbuch.

1 x | 5,33 UE | 46 €

Treff: Ecke Nesselgrundweg/Am Waldblick
Antonia Rosemarie Ludwig, Achtsamkeits- und Mentaltrainerin / zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin
Claudia Gründer, Yogalehrerin / Kursleiterin
Waldbaden / Meditationslehrerin (Advanced/Business)

26F 6413

Sa, 25.04., 10.00 – 14.00 Uhr

26F 6414

Sa, 13.06., 10.00 – 14.00 Uhr

Ganzkörperkräftigungstraining mit smoveys® im Park

Die smoveys® sind Fitness- und Therapiegeräte, geeignet für Jede(n): für Alt und Jung, für Sportbegeisterte und auch für alle, die sportlich wieder aktiv werden wollen. Der gesamte Körper wird angeregt und fit gemacht. Durch die Vibration der sich bewegenden kleinen Stahlkugeln in einem Spiralschlauch wird nicht nur die Hauptmuskulatur, sondern auch die Tiefenmuskulatur angeregt, was das Training ungewöhnlich effektiv macht.

Kursgebühr inkl. smoveys®

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk.

7 x | 14 UE | 87 €

26F 6415

Do, 16.04. – 04.06., 17.15 – 18.45 Uhr

Treff: Großer Garten, Brücke am Carolaschloßchen
Katrin Morgana, Kursleiterin für authentisches medizinisches Qigong / Yoga-Kursleiterin / smoveyCoach

WOGAflow

Der Yoga-Flow-Kurs auf dem SUP

Erleben Sie WOGAflow – den einzigartigen SUP-Yoga-Kurs auf dem Paddleboard!

Verbinden Sie sich mit sanften Yoga-Bewegungen und den ruhigen Wellen. Finden Sie Ihre Balance, lassen Sie los und genießen Sie den Fluss des Augenblicks.

Vorerfahrungen im Stand Up Paddling sind nicht nötig. Es ist der perfekte Einsteigerkurs.

Bitte mitbringen: bequeme Sport- oder Badekleidung, wenn vorhanden SUP-Brett, sonst 39 € Leihgebühr für den gesamten Kurs.

4 x | 6,67 UE | 60 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

26F 6416

Mo, 01.06. – 22.06., 18.00 – 19.15 Uhr

WOGA Station, Badeseer Birkwitz,
Pratzschwitzer Str. 198, Pirna
Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin / Tanzpädagogin



© Julia Klesse

Fitness-Kurse

Herz aktiv – Ausdauertraining für Herz und Kreislauf 60 plus

Dieses Training beinhaltet vielfältige Übungen nach abwechslungsreicher Musik mit Hand- und Hilfsgeräten zur Kräftigung der gesamten Muskulatur und zur Anregung und Stabilisierung der Herz-Kreislauffähigkeit. Zudem werden viele Anregungen für das häusliche Üben gegeben.

Bitte mitbringen: Handtuch, Theraband, Trinkflasche.

Christa Strandt, Dipl.-Sportl.

26F 6418 (Sommerkurs)

5 x | 6,67 UE | 35 €

Di, 02.06. – 30.06., 16.00 – 17.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

26F 6419

12 x | 16 UE | 83 €

Di, 03.03. – 19.05., 17.10 – 18.10 Uhr

VHS, Annenstr. 10

26F 6420 (Sommerkurs)

5 x | 6,67 UE | 35 €

Di, 02.06. – 30.06., 17.10 – 18.10 Uhr

VHS, Annenstr. 10

26F 6421

12 x | 16 UE | 83 €

Do, 05.03. – 28.05., 16.00 – 17.00 Uhr

VHS, Probensaal am Panometer, Kleiner Saal,
Gasanstaltstr. 10

26F 6422 (Sommerkurs)

4 x | 5,33 UE | 28 €

Do, 04.06. – 25.06., 16.00 – 17.00 Uhr

VHS, Probensaal am Panometer, Kleiner Saal,
Gasanstaltstr. 10

26F 6423 (Sommerkurs)

4 x | 5,33 UE | 28 €

Do, 06.08. – 27.08., 10.00 – 11.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Strong Nation (HIIT Workout)

Ein hochintensives Intervalltraining mit Musik

Dieses Workout kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Schnellkrafttraining. Auch Kampfsportelemente sind enthalten, bei denen die Teilnehmer mit der Faust oder mit dem Ellbogen in die Luft boxen oder mit dem Fuß kicken. Das schweißtreibende kraftvolle Konditionstraining, das den gesamten Körper fordert, beinhaltet zusätzlich Bodenübungen, um die Körpermitte intensiv zu trainieren.

Das Besondere an diesem Kurs ist die Musik, deren Beats und Effekte genau auf das Training abgestimmt sind. Es müssen keine Wiederholungen gezählt werden, weil zum Beat trainiert wird. Die Kombination aus hochintensivem Workout und Muskelaufbau steigert den Kalorienverbrauch während des gesamten Trainings und hat einen höheren Nachbrenneffekt zur Folge.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

6 x | 8 UE | 49 €

26F 64245

Do, 26.02. – 02.04., 18.10 – 19.10 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Nicole Roth, Fitnesstrainerin / Circl Mobility Instructor

HIIT im Ostra-Sportpark

Hochintensives Intervalltraining

HIIT – High Intensity Intervall Training – bietet Ihnen ein intensives und hocheffektives Trainingserlebnis. Diese Trainingsmethode bringt Sie in kurzer Zeit an Ihre körperlichen Grenzen und steigert sowohl Kraft als auch Ausdauer. Nach einem vorbereitenden Warm-up starten Sie in ein abwechslungsreiches Zirkeltraining, bei dem hochintensive Übungen mit kurzen Pausen wechseln. Zum Abschluss sorgt ein gezieltes Cool-down für Entspannung und eine optimale Regeneration. Durch HIIT verbessern Sie nicht nur Ihre Kondition, sondern auch Herzgesundheit, Stoffwechsel und Sauerstoffaufnahme, während Sie gleichzeitig viele Kalorien verbrennen. Der Kurs umfasst zehn Einheiten, deren Intensität an die Fitness der Gruppe angepasst wird. Da Ihr Körper bei dieser Trainingsform stark gefordert wird, ist eine solide Grundlagenfitness erforderlich. Wenn Sie nach einer fordernden und wirkungsvollen Trainingsmethode suchen, sind Sie hier genau richtig.

Bitte bereithalten: Sportbekleidung, Sporthandtuch, Getränk

10 x | 13,33 UE | 125 €

26F 6427

Di, 14.04. – 16.06., 18.00 – 19.00 Uhr

Treff: Ostragehege

(Rudolf-Harbig-Weg Ecke Pieschener Allee)

Jan Kitzmann, Klettertrainer

BodyFit – Ganzkörperkräftigung

Nach einer lockeren Erwärmung folgt ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm. Dabei werden Kondition und Kraft des ganzen Körpers trainiert. Elemente aus Tanz und Kampfsport – wie Kicks und Boxbewegungen – sorgen für Schwung und Abwechslung. Zum Abschluss fördern Dehn- und Entspannungsübungen das Wohlbefinden und eine ausgeglichene Körperhaltung.

Bitte mitbringen: leichte Trainings- oder Laufschuhe mit wenig Profil, Handtuch, Getränk.

17 x | 22,67 UE | 133 €

26F 6430

Di, 03.03. – 30.06., 17.45 – 18.45 Uhr
VHS, Probensaal am Panometer, Großer Saal,
Gasanstaltstr. 10
Antje Fischer, Groupfitness-Trainerin

Ganzkörperkräftigung / Bauch Beine Po

Dieses sanfte Ganzkörper-Workout dient der Förderung von Beweglichkeit und Kraft. Im Fokus steht dabei eine stabile Körpermitte, ergänzt mit Übungen aus dem Bereich Bauch/Beine/Po. Gezielte Atmung, beruhigende Musik und Konzentration auf die Bewegung bringen den Körper wieder ins Gleichgewicht. Eine Auswahl von Dehnungsfolgen und Entspannungsübungen helfen zu entspannen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Socken, Trinkflasche.

17 x | 22,67 UE | 139 €



26F 6433

Mo, 23.02. – 29.06., 18.00 – 19.00 Uhr
VHS, Helbigsdorfer Weg 1
Nicole Roth, Fitnesstrainerin /
Circl Mobility Instructor

Body Styling

Body Styling – ideal für alle, die Spaß an der Bewegung haben, ihre Kraft und Ausdauer trainieren und Kalorien verbrennen wollen.

Die abwechslungsreichen Einheiten verbessern die Kondition und straffen Bauch, Beine und Po.

Mit Dehnung und Entspannung wird die Stunde abgerundet.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte,

Kleinhantelset 1 kg, Getränk.

15 x | 20 UE | 118 €

26F 6434

Mi, 25.02. – 01.07., 18.00 – 19.00 Uhr
51. Grundschule, Turnhalle, Rosa-Menzer-Str. 24
Doris Zschätzsch, Group Fitness Instructor

Frauen-Power

In diesem Kurs wird nach der Erwärmung das Herz-Kreislauf-System mit klassischen Aerobic-Schritten und mitreißender Musik in Schwung gebracht und so die Fettverbrennung aktiviert. Anschließend geht's an die intensive Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie die Formung und Straffung von Bauch, Beinen und Po. Der Kurs endet mit der Dehnung der trainierten Muskulatur und einem angenehmen Entspannungsteil.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk.

15 x | 30 UE | 153 €

26F 6435

Do, 12.03. – 02.07., 18.45 – 20.15 Uhr
6. Mittelschule, Turnhalle, Fetscherstr. 2
Doreen Horn, Group Fitness Instructor

Fitness für alle

(Videobasierter Online-Kurs) Schnupperkurs

Sie wollten schon immer wissen, ob ein videobasierter Fitness-Online-Kurs in Ihren Alltag passt? In diesem zweiwöchigen, kostenfreien Schnupperkurs haben Sie die passende Gelegenheit dazu. Ihnen steht ein Video zur Verfügung, das Sie jederzeit und unbegrenzt über die vhs.cloud streamen können. Im videobasierten Onlinekurs steht das dynamische Ganzkörpertraining im Mittelpunkt – eine Kombination aus Ausdauertraining und Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht. Die Übungen sind in den Videos nach verschiedenen Fitnesslevels gegliedert. Ziel ist die Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskelausdauer. Dieses abwechslungsreiche Allroundtraining für Männer und Frauen hält Sie fit für den Alltag.

Bitte bereithalten: Matte und bequeme Sportbekleidung.

1 x | 1 UE | gebührenfrei



26F 6437

Mo, 23.02. – 09.03.
online
Martin Nitzsche, Group Fitness Instructor

Fitness für alle

(Videobasierter Online-Kurs)

Durch Schichtwechsel, Alltagstermine und unvorhergesehene Verpflichtungen gestaltet sich die Teilnahme an einem regelmäßigen Kursprogramm der VHS Dresden manchmal schwierig? Dieser Kurs bietet Ihnen räumliche und zeitliche



Flexibilität: In den ersten vier Wochen erhalten Sie jeweils dienstags ein neues, 45-minütiges Video, das Sie bis zum Kursende jederzeit und unbegrenzt nutzen können. Ausreden haben damit keine Chance! Im videobasierten Onlinekurs steht das dynamische Ganzkörpertraining im Mittelpunkt – eine Kombination aus Ausdauertraining und Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht. Der Übungsaufbau in den Videos ist in verschiedene Fitnesslevels unterteilt. Ziel ist die Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskelausdauer. Dieses abwechslungsreiche Allroundtraining für Männer und Frauen hält Sie fit für den Alltag. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Bitte bereithalten: Matte und bequeme Sportbekleidung.

4 x | 4 UE | 17 €



26F 6438

Di – So, 10.03. – 12.07.

online

Martin Nitzsche, Group Fitness Instructor

Fitness auf dem Stuhl

Dieser Kurs ist für Menschen mit Bewegungseinschränkungen konzipiert, die dennoch Lust haben, aktiv zu sein. Ob für Jung oder Alt – mit den Übungen auf und an dem Stuhl werden Freude, Kraft, Elastizität, Atem und Entspannung somit die Gesundheit und Lebensfreude gefördert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

VHS, Annenstr. 10

Claudia Gründer, Yogalehrerin / Kursleiterin

Waldbaden / Meditationslehrerin (Advanced/Business)

26F 6440

16 x | 21,33 UE | 120 €

Mi, 25.02. – 10.06., 11.45 – 12.45 Uhr

26F 6441 (Sommerkurs)

7 x | 9,33 UE | 54 €

Mi, 01.07. – 26.08., 11.45 – 12.45 Uhr

Fit im Alter am Vormittag

Für mehr Bewegung und mehr Lebensqualität

Dieses ganzheitliche Programm richtet sich an ältere Menschen, die aktiv und selbstständig bleiben möchten. Im Mittelpunkt stehen abwechslungsreiche Übungen, die gezielt Körper und Geist fördern. Es erwarten Sie Kräftigungsübungen zur Muskelstärkung, Gleichgewichtstraining für mehr Stabilität sowie spezielle Bewegungen zur Sturzprävention. Darüber hinaus werden Orientierung und Reaktionsfähigkeit unterstützt – stets mit dem Ziel, Ihre Beweglichkeit und Lebensqualität zu erhalten und zu verbessern. Freuen Sie sich auf gemeinsame Bewegung mit Spaß in der Gruppe! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede und jeder ist herzlich willkommen – unabhängig vom individuellen Fitnesslevel.

Bitte mitbringen: leichte Trainings- oder Laufschuhe mit wenig Profil, bequeme sportliche Kleidung, Getränk.

9 x | 11 UE | 64 €

26F 6442

Fr, 10.04. – 26.06., 09.30 – 10.25 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Onari Massiel Melián Hoepping, Zumbainstructor

Bauch Beine Po

Ganzkörpertraining für mehr Fitness und Wohlbefinden

In diesem abwechslungsreichen Kurs stehen Kraft, Ausdauer und Koordination im Fokus. Mit gezielten gymnastischen Übungen werden insbesondere Bauch, Beine, Po und Rückenmuskulatur gestärkt. Dabei sorgt der Einsatz verschiedener Trainingsmaterialien und motivierender Musik für Abwechslung und Spaß an der Bewegung. Neben dem Muskelaufbau wird auch das Körperbewusstsein geschult – für ein rundum gutes Gefühl. Jede Stunde endet mit wohltuenden Dehnübungen, die zur Regeneration und Beweglichkeit beitragen. Der Kurs ist für Teilnehmende aller Altersgruppen geeignet – ganz gleich, ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: leichte Trainings- oder Laufschuhe mit wenig Profil, bequeme sportliche Kleidung, Getränk, Handtuch.

15 x | 15 UE | 86 €



26F 6445

Mi, 25.02. – 24.06., 18.15 – 19.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Annekatrien Rudolph, Zumbainstructor / Übungsleiterin



Aerobic und Fitnessstanz

Tanz Qigong in Motion

Einsame Kreise, kreuzende Wege

Tanz trifft QiGong und Taijiquan – ein inspirierendes Erlebnis, das die Harmonie fließender Bewegungen erfahrbar macht. In diesem Kurs verbinden sich Elemente aus Tai Chi, QiGong und den Grundlagen der Bewegungslehre mit einer spielerischen Prise Tanz. Besonderes Augenmerk liegt auf dem harmonischen Zusammenspiel der Körperseiten sowie auf der Verbindung zwischen Oberkörper und Beinen. Schritt für Schritt entsteht dabei eine tänzerische Spirale, die sich durch den Raum entfaltet. Die Inhalte werden fortlaufend kreativ erweitert und gestalten das Angebot lebendig und abwechslungsreich. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: leichtes Schuhwerk (keine Straßenschuhe) oder Socken.

8 x | 16 UE | 95 €

26F 6447

Fr, 27.03. – 12.06., 17.30 – 19.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Martina Morasso, Ballettmeisterin /

Dipl.- Choreografin / Theaterwissenschaftlerin /

ausgebildete Seniorentanzleiterin

Tanz Qigong und die Tai Chi 8er Form

Die Tai Chi 8er Form ist eine einfache Sequenz aus acht Bewegungen, die sich in wenigen Tagen erlernen lässt, um das selbständige „Zuhause-Üben“ zu ermöglichen. Sie ist besonders für Anfängerinnen und Anfänger geeignet. Diese Form wird als „Endlosschleife“ trainiert und mit Elementen aus freiem Tanz und Tanz Qigong in einem bewegten Fluss bereichert. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen: leichtes Schuhwerk (keine Straßenschuhe) oder Socken.

2 x | 5,33 UE | 31 €

26F 6448

Fr, 19.06. + 26.06., 17.00 – 19.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Martina Morasso, Ballettmeisterin /

Dipl.- Choreografin / Theaterwissenschaftlerin /

ausgebildete Seniorentanzleiterin

 **Weitere Tanzkurse**

siehe ab Seite 104

Dance-Aerobic

Mit viel Musik, Rhythmus und jeder Menge Spaß wird jede Woche eine neue Zumba-Choreografie aus den Bereichen Funk, Hip Hop, Merengue, Salsa, Reggaeton und Pop vermittelt. Zwischendurch, zur Aktivierung des Herzkreislauf-Systems und der Fettverbrennung, kommen Elemente aus dem Intervalltraining Strong by Zumba zum Einsatz, wobei auch die Koordination und die Beweglichkeit geschult werden. Am Ende der Kursstunden gibt es ein Cool down und Dehnung aller beanspruchten Muskelgruppen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk.

15 x | 20 UE | 120 €

26F 6450

Mi, 25.02. – 24.06., 18.45 – 19.45 Uhr

103. Grundschule, Turnhalle, Hohnsteiner Str. 8

Dr. Katrin Dumalin-Kliesow, Zumbainstructor /

Aerobictrainerin

Drums Alive® für Einsteiger

Das besondere Cardiotraining

Zwei Trommelsticks, ein Gymnastikball und Musik mit pulsierendem Rhythmus! Das Ganzkörperworkout verbindet dynamische Trommelbewegungen mit traditionellen Aerobic-Elementen zu einem Fitnesserlebnis der ganz besonderen musikalischen Art. Die Choreografien sind darauf ausgerichtet, sowohl die physische als auch die mentale Fitness zu steigern und die Fettverbrennung anzukurbeln. Drums Alive steckt voller motivierender Musik und Trommelrhythmen, die den Körper in Bewegung bringen und ganz einfach Spaß machen. Die Session endet mit Elementen zur Kräftigung der Körpermitte sowie einem Entspannungsteil.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Getränk.

5 x | 8,33 UE | 53 €

26F 6451

Mi, 29.04. – 03.06., 16.30 – 17.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Romy Engers, Drums Alive Instructor



© Kaim - stock.adobe.com

Pole-Fitness (ab 18 Jahre)

Pole-Fitness ist eine Mischung aus Krafttraining, Tanz und Akrobatik, die speziell darauf abzielt, Ihre Stärke, Flexibilität und Koordination zu verbessern. Dieser Kurs eignet sich für Anfängerinnen, egal welchen Fitnesslevels. Die Grundlagen an der Pole werden gemeinsam erlernt, von „Spins“, „Shapes“ bis hin zu kleinen Choreografien. Außerdem werden das Körpergefühl und die positive Körperwahrnehmung gestärkt. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs ausschließlich für Frauen gedacht ist, um eine Umgebung zu schaffen, in der sich alle sicher und wohl fühlen.

Bitte mitbringen: kurze Sporthose, ausreichend Getränke, ein kleines Mikrofaserhandtuch zum Reinigen der Stange.

VHS, Probensaal am Panometer, Kleiner Saal,
Gasanstaltstr. 10

26F 6452 (Grundkurs)

6 x 10 UE | 73 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

Di, 24.02. – 31.03., 18.15 – 19.30 Uhr

Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin /
Tanzpädagogin

26F 6454 (Schnupperkurs)

1 x 1, 2,67 UE | 23 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

Sa, 14.03., 11.00 – 13.00 Uhr

Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin /
Tanzpädagogin

26F 6455 (Schnupperkurs)

1 x 1, 2,67 UE | 23 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

So, 29.03., 11.00 – 13.00 Uhr

Kira Herwig, Polefitness-Trainerin

26F 64555 (Schnupperkurs)

1 x 1, 2,67 UE | 23 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

Sa, 18.04., 11.00 – 13.00 Uhr

Kira Herwig, Polefitness-Trainerin

Hula-Hoop-Workout

Effektives Ganzkörpertraining

„Hullern“ ist ein freudbetonter Bewegungssport. Er ist für alle Altersgruppen geeignet, die in einer motivierenden Atmosphäre mit dem Hula-Hoop-Reifen und Musik, Spaß an der Bewegung haben wollen und gleichzeitig ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination verbessern möchten. Beim Hullern mit dem Hula-Hoop-Reifen lassen sich Verspannungen im Rücken und Lendenwirbelbereich lockern.

Eine aufrechte Haltung und die eigene Körperwahrnehmung werden gefördert. In diesem Kurs können Sie außerdem herausfinden, welche kreativen Bewegungen mit dem Hula-Hoop-Reifen möglich sind.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, ein kleines Handtuch, Trinkflasche.

15 x 15 UE | 93 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

26F 6456

Do, 26.02. – 25.06., 18.15 – 19.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Annekatri Rudolph, Zumbainstructor / Übungsleiterin

Latin Dance Fitness für Ältere und Einsteiger am Vormittag

Latin Dance Mix für Ältere ist ein Tanz-Workout zu lateinamerikanischen Klängen, welches sich an die Bewegungsbedürfnisse von Junggebliebenen richtet. In jeder Stunde wird Schritt für Schritt eine kleine Choreografie mit Elementen aus Merengue, Bachata, Salsa und Samba erarbeitet. Die Bewegungen schulen nicht nur das Koordinationsvermögen sondern verbessern die Kondition und fördern die Leistungsfähigkeit. Der Kurs ist für alle geeignet, die Spaß an altersgerechten dynamischen und rhythmischen Bewegungen haben.

Für diesen Kurs sind keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: leichte Trainings- oder Laufschuhe. mit wenig Profil, bequeme sportliche Kleidung, Getränk.

17 x 122,67 UE | 133 €

26F 6457

Mi, 25.02. – 24.06., 09.45 – 10.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Tatiana Martinez Ramos,

Zumbainstructor / Tanzlehrerin

Latin Dance Mix

In diesem Kurs haben Sie die einzigartige Möglichkeit, sich auf eine rhythmische und kulturelle Reise durch Lateinamerika zu begeben, auf der Sie verschiedene Rhythmen wie Salsa, Merengue, Samba, Cumbia, Bachata und andere erlernen werden. Dabei erleben Sie das Tanzen auf spielerische und spontane Weise. Das Ziel ist nicht die Perfektion und Leistung, sondern der Spaß an der Bewegung und der Musik. Dieser Kurs kombiniert Tanz, Aerobic und Fitnesstraining, um Ausdauer und Kondition zu trainieren.

Wenn Sie eine offene Person sind, die durch den Tanz mehr über die lateinamerikanische Kultur erfahren und Stereotypen abbauen möchte, sind Sie genau richtig in diesem Kurs.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme sportliche Kleidung, Getränk.

VHS, Annenstr. 10

Onari Massiel Melián Hoepping, Zumbainstructor

26F 6458

10 x | 10 UE | 63 €

Do, 09.04. – 25.06., 17.15 – 18.00 Uhr

26F 6459 (Sommerkurs)

4 x | 4 UE | 25 €

Do, 09.07. – 20.08., 17.15 – 18.00 Uhr

Zumba®-Fitness

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das sich aus internationaler Musik und verschiedensten Tanzströmungen zusammensetzt. Das dynamische, begeisternde und effektive Training verbessert die Ausdauer und dient dem Muskelaufbau von Gesäß, Beinen, Armen, Körpermitte und Bauchmuskeln. Im Vordergrund steht nicht die Perfektion, sondern der Spaß an der Bewegung und der Musik.

Bitte mitbringen: leichte Trainings- oder Laufschuhe mit wenig Profil, bequeme sportliche Kleidung, Getränk.

VHS, Annenstr. 10

Tatiana Martinez Ramos,

Zumbainstructor / Tanzlehrerin

26F 6461

17 x | 22,67 UE | 133 €

Di, 24.02. – 23.06., 09.30 – 10.30 Uhr

26F 6465

15 x | 20 UE | 118 €

Fr, 27.02. – 03.07., 18.05 – 19.05 Uhr

26F 6466

15 x | 20 UE | 118 €

Fr, 27.02. – 03.07., 19.15 – 20.15 Uhr

Zumba® Gold für Ältere und Einsteiger am Vormittag

ZUMBA Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba. Es ist sowohl für ältere und aktive Menschen entwickelt worden als auch für Jüngere, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten.

Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt. Es eignet sich hervorragend für Ältere, um fit und in Bewegung zu bleiben, da die Tanzschritte leicht zu erlernen sind.

Bitte mitbringen: leichte Trainings- oder Laufschuhe mit wenig Profil, bequeme sportliche Kleidung, Getränk.

9 x | 11 UE | 64 €

26F 6470

Fr, 10.04. – 26.06., 10.35 – 11.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Onari Massiel Melián Hoepping,
Zumbainstructor

Fit in den Abend mit RückenFit und Zumba

Das Workout Fit in den Abend beinhaltet unter anderem gezielte Übungen zur Förderung einer rückengerechten Haltung, funktionellen Kräftigung, Mobilisation und Dehnung.

Das ergänzende Tanz-Fitness-Workout Zumba ist ein effektives Ausdauertraining nach Musik, welches Lebensfreude, Spaß an der Bewegung und Musik vermittelt.

Bitte mitbringen: leichte Trainings- oder Laufschuhe mit wenig Profil, bequeme sportliche Kleidung, Getränk, Handtuch.

15 x | 25 UE | 141 €



26F 6471

Mi, 25.02. – 24.06., 19.15 – 20.30 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Annekatriin Rudolph,

Zumbainstructor / Übungsleiterin



© tipapatt – stock.adobe.com

Entspannung und Massage

Entspannungstechniken

Die Kraft der Gemeinschaft

Autogenes Training mit Austausch

In diesem Kurs stehen zwei Aspekte im Mittelpunkt, die im Alltag oft zu kurz kommen: das offene Gespräch und die bewusste Entspannung. In einer kleinen Gruppe von maximal sechs Teilnehmenden gibt es Raum für Austausch sowie kurze Impulse zu den Themen Stress und Selbstfürsorge, die zum Nachdenken anregen und zum Gespräch einladen – bei einer Tasse Tee und ein paar Keksen.

Anschließend üben Sie Autogenes Training, eine bewährte Methode, um Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und neue Energie zu tanken. So entsteht eine wohltuende Balance aus Gemeinschaft und Entspannung – ganz im Sinne des Semester-Mottos „einsam – gemeinsam“.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Anima Pluma, Neundorfer Str. 1

Susann Schmuhl, Leiterin für kreative Auszeiten

26F 6501

1 x | 2,67 UE | 21 €

Mi, 15.04., 17.00 – 19.00 Uhr

26F 6502

3 x | 8 UE | 59 €

Mi, 22.04. – 06.05., 17.00 – 19.00 Uhr

Waldbaden und Autogenes Training in der Natur

Wochenendkurs

Tauchen Sie an einem Wochenende in die wohltuende Waldatmosphäre ein und nehmen Sie den Wald mit all ihren Sinnen wahr! Bei diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Informationen zur Stressbewältigung und zur Stärkung Ihres Immunsystems.

Bei einer gemütlichen Waldwanderung von ca. 3 – 5 km, werden Sie Schritt für Schritt von einer Trainerin für Autogenes Training, zur Entspannung in der Natur angeleitet.

Zudem erhalten Sie auch kulturhistorische Informationen zur Medizingeschichte in Dresden.

Bitte mitbringen: Sitzkissen oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk.

2 x | 8 UE | 75 €

Treff: Historisches Fischhaus

Johanna Hüttner, Ergo- und Physiotherapeutin / Gesundheitswanderführerin / Med. Wald- und Naturgesundheitstrainerin / Trainerin für AT

26F 6503

Sa, 30.05. + 31.05., 09.00 – 12.00 Uhr

26F 6504

Sa, 22.08. + 23.08., 09.00 – 12.00 Uhr

Aktive Entspannung mit Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR)

In diesem Kurs erlernen Sie ein effektives Entspannungsverfahren zur Steigerung des Wohlbefindens durch aktive Tiefenmuskelentspannung. Es führt zur intensiven Wahrnehmung der körperlichen Anspannungs- und Entspannungsphasen und ist leicht in Ihren Alltag zu integrieren. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die z. B. Bluthochdruck, Stress, Konzentrationsstörungen, Spannungskopfschmerz und Schlafstörungen haben.

Der Kurs beinhaltet das Erlernen dieses Verfahrens, sowie Atemübungen und Entspannungsreisen.

Bitte mitbringen: kleines Kissen, leichte Decke, Socken, bequeme Kleidung.

4 x | 4 UE | 28 €

26F 6505

Mi, 15.04. – 06.05., 16.45 – 17.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Claudia Winkler, Heilpraktikerin

Gönnen Sie sich einen Tag zum Durchatmen

Einfache Übungen im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen fördern das Atmen und die Wahrnehmung von dem, was gerade stimmig für Sie ist. Seelische und körperliche Verspannungen können sich lösen. Sie erlernen Übungen, basierend auf der Atemlehre nach Prof. Midden-dorf, die Sie im Alltag anwenden können, um Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit zu finden.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken.

1 x | 8 UE | 56 €

26F 6506

So, 26.04., 10.00 – 16.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Sabine Schrem, Atemtherapeutin

Stress lass nach

Entspannt in den Feierabend (Livestream)

Ruft der Feierabend, sollte man nicht nur seinen PC herunterfahren, sondern am besten auch seinen Geist. Bewusstes Abschalten und Entspannen nach Arbeitsende sorgt für eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Privatleben, reduziert Stress und unterstützt beim Auftanken von neuer Kraft und Energie für den nächsten Tag. Dieser Kurs bietet eine gute Gelegenheit, für eine Weile aus dem Wirbel des Alltags auszusteigen und einmal nur für sich selbst da zu sein.

In diesem Online-Entspannungskurs werden verschiedene Entspannungstechniken vermittelt, wie Qigong, Progressive Muskelentspannung n. Jacobson, Atemübungen, Einführung in Achtsamkeit, Gehmeditation, verschiedene Übungen zur „schnellen“ Entspannung für zwischendurch und Fantasiereisen.

Es wird pro Termin einen inhaltlichen Schwerpunkt geben. Dennoch werden verschiedene Übungen auch wiederholt, damit sie sich festigen können.

Bitte bereithalten: wenn möglich bequeme Kleidung, dicke Socken und Matte.

Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden eine E-Mail mit den Zugangsdaten zum Zoom-Raum.

8 x | 10,67 UE | 64 €



26F 6507

Mo, 13.04. – 08.06., 17.00 – 18.00 Uhr

online

Katrin Lehmann, Psychol. Beraterin /
Gesundheits- und Mentalcoach

„Boxenstopp“

Ein Auftankprogramm für zwischendurch (Livestream)

Ob bei der Arbeit oder im Privatleben, es gibt immer wieder Situationen, in denen man sich gestresst und überdreht fühlt, sich nicht mehr auf die Arbeit konzentrieren kann oder bestimmte Ereignisse einen über den Kopf wachsen.

In dem Workshop „Boxenstopp“ lernen die Teilnehmenden verschiedene kleine Übungen zur Entspannung und Energiebalance kennen, mit denen sie am Tag zwischendurch gezielt aus verschiedenen Situationen aussteigen und dadurch wieder Energie aufladen können. Kurze Informationen zu Stress und Resilienz runden den Workshop ab.

Die Übungen werden als Skript zur Verfügung gestellt, wodurch sie im Alltag selbständig durchführen werden können.

Bitte bereithalten: Schreibutensilien.

Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden eine E-Mail mit den Zugangsdaten zum Zoom-Raum.

1 x | 2 UE | 12 €



26F 6508

Mo, 16.03., 19.00 – 20.30 Uhr

online

Katrin Lehmann, Psychol. Beraterin /
Gesundheits- und Mentalcoach

Entspannung und Beweglichkeit für Schultern und Rücken

Wohlbefinden in der Frühlingszeit

Verspannte Schultern, ein schmerzender Rücken und zunehmender Stress sind in der hektischen Adventszeit keine Seltenheit. In diesem Kurs liegt der Fokus auf gezielten Yoga- und Entspannungsübungen, die Verspannungen lösen, die Beweglichkeit verbessern und gleichzeitig zu innerer Ruhe führen können. Die sanften, achtsam ausgeführten Bewegungen sind für Teilnehmende aller Erfahrungsstufen geeignet. Atemtechniken und kurze Meditationseinheiten runden das Programm ab. Mit viel Erfahrung und Feingefühl leitet die Yogalehrerin die Übungen an und vermittelt alltagstaugliche Impulse für mehr Ruhe und Gelassenheit. Ein wohltuender Kurs – nicht nur für den Körper, sondern auch für das seelische Gleichgewicht.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Getränk, warme Socken.

1 x | 2,67 UE | 19 €

26F 6509

Sa, 28.03., 11.00 – 13.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Susann Cordes, Yogalehrerin

Traumreise

Entspannung für die Sinne

Lassen Sie den Alltag für eine Weile hinter sich und tauchen Sie ein in eine fantasievolle Traumreise. Bei diesem einmaligen Entspannungstermin erwartet Sie eine geführte Reise in eine imaginäre Welt – begleitet von ruhiger Musik und sanften Lichtspielen, die eine angenehme Atmosphäre schaffen. Die Kombination aus

inneren Bildern, Klang und Licht hilft, zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und neue Kraft zu schöpfen. Die Traumreise ist ideal für alle, die eine kleine träumerische Auszeit suchen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

1 x | 2 UE | 18 €

Anima Pluma, Neundorfer Str. 1

Susann Schmuhl, Leiterin für kreative Auszeiten

26F 6510

Do, 26.03., 17.30 – 19.00 Uhr

26F 6511

Do, 07.05., 17.30 – 19.00 Uhr

Klangreise

Entspannung mit Fantasiereisen und Klängen

In dieser dreiwöchigen Kurseinheit erleben Sie eine Kombination aus geführten Fantasiereisen und entspannenden Klängen – unter anderem von Klangschalen und Koshi-Klangspielen. Die Reisen führen gedanklich in natürliche Umgebungen wie Wälder, Wiesen oder ans Wasser, um den Geist zur Ruhe zu bringen und neue Energie zu tanken. Die wohltuenden Klänge unterstützen

das Loslassen und fördern die innere Entspannung. Der Kurs eignet sich für alle, die eine kleine Auszeit vom Alltag suchen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

3 x | 6 UE | 48 €

26F 6512

Mi, 18.03. – 01.04., 18.00 – 19.30 Uhr

Anima Pluma, Neundorfer Str. 1

Susann Schmuhl, Leiterin für kreative Auszeiten

Klangmeditation zur Entspannung

Erleben Sie eine einzigartige Klangmeditation, die tiefe Entspannung durch wohltuende Klänge ermöglicht. Dieser Kurs bietet nicht nur eine erholsame Auszeit für den Kopf, sondern ver-

mittelt auch fundiertes Wissen über die Wirkung von Klang auf Körper und Geist. Sie werden lernen, wie sanfte Klänge eine Reise der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit fördern können. Tauchen Sie ein in eine Welt der akustischen Harmonie und erfahren Sie, wie Klangmeditation Ihr inneres Gleichgewicht revitalisieren kann!

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

1 x | 3 UE | 21 €

VHS, Annenstr. 10

Minjun Zhou, Klangpädagogin / Qigong-Kursleiterin

26F 6513

Sa, 21.03., 10.00 – 12.15 Uhr

26F 6514

Sa, 06.06., 10.00 – 12.15 Uhr

Mindful Me

Achtsamkeit und innere Stärke

Vielleicht kennen Sie das Gefühl, ständig „funktionieren“ zu müssen – von Termin zu Termin, von Aufgabe zu Aufgabe, ohne wirklich durchatmen zu können. Oft entsteht der Gedanke: „Ich bin müde, aber mein Kopf hört nicht auf zu denken“ oder „alles dreht sich“.

Im Kurs Mindful Me geht es darum, wieder in Verbindung mit sich selbst zu kommen und die eigene innere Stärke aufzubauen. Durch Achtsamkeit, Meditationsübungen und kleine Übungen für den Alltag lernen Sie, bewusster zu leben, Stress gelassener zu begegnen und sich selbst wieder zu spüren.

Wir orientieren uns im Kurs an den sieben Säulen der Resilienz, die das Fundament für mehr innere Balance, Ruhe und Klarheit im Alltag bilden.

Dieser Kurs ist eine Einladung, ganz bei sich anzukommen – achtsam, präsent und mit offenem Herzen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

1 x | 2,67 UE | 16 €

26F 6515

Di, 28.04., 18.00 – 20.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Colleen Schmidt, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin / Ersthelferin für psychische Gesundheit

➔ Entspannungsmalen mit Zentangle

siehe Seite 121



Achtsam gegen den Stress (Teil 1) Einführungskurs

Achtsamkeit ist wissenschaftlich fundiert eine wirksame Methode, um Stress vorzubeugen und konstruktiv auf belastende Anforderungen zu reagieren. Zahlreiche Studien belegen ihre positiven Effekte auf körperliches und psychisches Wohlbefinden. Die Kursinhalte sind alltagstauglich sowie unabhängig von Religion oder Weltanschauung gestaltet. Im Mittelpunkt stehen Fragen wie: Wie lässt sich im Alltag gelassener und zufriedener mit sich selbst und anderen umgehen? Wie kann in herausfordernden Situationen innere Ruhe bewahrt werden? Dieser Einführungskurs vermittelt grundlegende Aspekte der Achtsamkeit im Alltag, den Zugang über offene Sinne zu einer bewussteren Wahrnehmung der Umwelt sowie die zentrale Bedeutung des Atems. Teilnehmende lernen den Bodyscan kennen, üben achtsame Bewegungen und erfahren verschiedene Formen der Meditation im Sitzen und Gehen.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Meditation erfolgt je nach persönlicher Präferenz auf einem Kissen, Meditationsbänkchen oder Stuhl.

Bitte mitbringen: Decke, Getränk, bequeme Kleidung.

26F 6516

5 x | 6,67 UE | 39 €

Mo, 13.04. – 11.05., 16.45 – 17.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Martina Miesler, MBSR-Lehrerin

Achtsam gegen den Stress (Teil 2)

Dieser Kurs vertieft die Grundlagen der Achtsamkeit und bietet neue Impulse, um innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu fördern. Er baut auf den Einführungskurs Teil 1 auf, kann aber auch ohne Vorkenntnisse besucht werden.

Die Teilnehmenden üben, mit einfachen Methoden wie bewusster Atmung, achtsamer Bewegung, Meditation und achtsamem Essen Stress abzubauen und freundlicher mit sich selbst umzugehen. Dabei steht das bewusste Erleben des gegenwärtigen Moments im Mittelpunkt – ohne Bewertung, mit offener und wohlwollender Aufmerksamkeit. Der Kurs ist frei von religiösen oder weltanschaulichen Inhalten und richtet sich an alle, die ihre Achtsamkeitspraxis vertiefen und mehr Ruhe, Kraft und Lebensfreude im Alltag finden möchten.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Meditation erfolgt je nach persönlicher Präferenz auf einem Kissen, Meditationsbänkchen oder Stuhl.

Bitte mitbringen: Decke, Getränk, bequeme Kleidung.

26F 6517

4 x | 5,33 UE | 31 €

Mo, 01.06. – 22.06., 16.45 – 17.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Martina Miesler, MBSR-Lehrerin

Meditations-Workshop

Achtsamkeitsmeditationen kennenlernen

Meditation ist eine Fähigkeit, die jeder Mensch erlernen kann – in diesem Workshop geschieht dies unabhängig von religiösen oder weltanschaulichen Überzeugungen. An diesem Wochenende erhalten Sie einen ersten, praxisnahen Einblick in die Achtsamkeitsmeditation: Was genau geschieht während der Meditation? Welche Aspekte sind zu beachten? Welche inneren Prozesse werden angestoßen? Vorgestellt werden unter anderem der Bodyscan, achtsame Körperübungen sowie verschiedene Formen der Meditation im Sitzen und Gehen. Das Wochenende bietet eine bewusste Auszeit vom hektischen Alltag – eine Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen und Anregungen zu erhalten, wie sich die erlebte Achtsamkeit in den Alltag integrieren lässt. Am Sonntag wird für eine kleine gemeinsame Mahlzeit gesorgt und das achtsame Essen geübt. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Meditation erfolgt je nach persönlicher Vorliebe auf einem Kissen, einem Meditationsbänkchen oder auf einem Stuhl.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, Decke und ca. 5 € für Lebensmittel.

2 x | 10 UE | 67 €

VHS, Annenstr. 10

Martina Miesler, MBSR-Lehrerin

26F 6518

Sa, 18.04., 14.00 – 18.00 Uhr

So, 19.04., 11.00 – 15.00 Uhr

26F 6519

Sa, 06.06., 14.00 – 18.00 Uhr

So, 07.06., 11.00 – 15.00 Uhr

Acem Meditation

Eine Gelassenheitsmeditation aus Norwegen

Acem Meditation ist eine Gelassenheitsmeditation für Entspannung und Persönlichkeitsentwicklung. Sie zielt auf tiefe Entspannung und den Abbau von Stress mit positiver Wirkung auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Die von skandinavischen Ärzten und Ärztinnen und Psychologen und Psychologinnen entwickelte Meditation basiert auf psychologischen und medizinischen Kenntnissen und ist frei von jedem religiösen Hintergrund. Die Acem Meditation ist einfach zu erlernen; meditiert wird in bequemer Haltung auf einem Stuhl. Im Kurs erhalten Sie eine theoretische und praktische Einführung in die Acem Meditation, die Sie befähigt, selbständig zu Hause zu meditieren.

Bitte mitbringen: Getränk und kleinen Imbiss.

2 x | 10 UE | 60 €

26F 6520

Sa + So, 28.03. + 29.03., 10.00 – 14.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Anders Nesvold, Arzt

Massagetechniken

Klassische Massage (Rückenmassage)

Aus der klassischen Massage werden Grifftechniken vorgestellt, die zur Lösung von Verspannungen und Schmerzen in der Rückenmuskulatur hilfreich sein können. Es ist jedem möglich, sie unter Anleitung zu erlernen und im Familien- und Freundeskreis anzuwenden.

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, Socken, Buntstifte, Massage- oder Babyöl.

3 x | 16 UE | 91 €



26F 6521

Fr, 27.03., 18.00 – 21.15 Uhr

Sa, 28.03., 10.00 – 16.00 Uhr

So, 29.03., 10.00 – 14.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Katja Zucker, Physiotherapeutin

Rückenmassage für Zuhause

In diesem Kurs wird Ihnen die Möglichkeit geboten, die klassische Massage des Rückens zu erlernen. Vermittelt werden neben theoretischen Grundlagen vor allem praxisbezogene Grifftechniken, die dann mit dem Partner/ der Partnerin sowie im Familien- und Freundeskreis angewandt werden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ein großes und ein kleines Handtuch, dicke Socken oder bequeme Schuhe, farbige Stifte.

2 x | 13 UE | 76 €



26F 6522

Fr, 13.03., 17.00 – 20.15 Uhr

Sa, 14.03., 09.00 – 16.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Bianka Glaubauf, Physiotherapeutin

Schulter-Nacken-Massage

In diesem Kurs können Sie die klassische Massage des Schulter-Nacken-Bereichs für den „Hausgebrauch“ erlernen. Vermittelt werden neben theoretischen Grundlagen vor allem praxisbezogene Grifftechniken, die dann mit dem Partner/ der Partnerin sowie im Familien- und Freundeskreis angewandt werden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ein großes und ein kleines Handtuch, dicke Socken oder bequeme Schuhe, farbige Stifte.

2 x | 12 UE | 69 €



26F 6523

Fr, 08.05., 17.00 – 20.15 Uhr

Sa, 09.05., 09.00 – 15.30 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Bianka Glaubauf, Physiotherapeutin

Gesichts-, Fuß- und Wadenmassage für Zuhause

In diesem Kurs wird Ihnen die Möglichkeit geboten, die klassische Fuß- und Wadenmassage sowie die klassische Gesichtsmassage zu erlernen. Vermittelt werden neben theoretischen Grundlagen vor allem praxisbezogene Grifftechniken, die dann mit dem Partner/ der Partnerin sowie im Familien- und Freundeskreis angewandt werden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ein großes und ein kleines Handtuch, dicke Socken oder bequeme Schuhe, farbige Stifte.

Entspannung und Massage

Nicht geeignet ist der Kurs für Personen mit frischen Verletzungen, Entzündungen, offenen Stellen der Haut, im Venen- und Lymphsystem und Krampfadern in den Massagegebieten. Des Weiteren ist der Kurs nicht geeignet für Personen mit Fieber, Infektionskrankheiten, akuter Thrombose, Pilzbefall am Fuß, akutem Rheumasmuschub.

2 x | 12 UE | 69 €



26F 6524

Fr, 17.04., 17.00 – 20.15 Uhr

Sa, 18.04., 09.00 – 15.30 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Bianka Glaubauf, Physiotherapeutin

Massage für Paare

Von klassisch bis intuitiv

Es kann sehr stärkend und wohltuend sein, wenn Menschen in einer Partnerschaft in der Lage sind, sich gegenseitig zu massieren. Anhand ausgewählter Bereiche, wie z. B. dem Rücken und dem Nacken, lernen Sie die Grundlagen achtsamer und gleichzeitig genussvoller Massagekunst. Besonderes Augenmerk wird in diesem Kurs auf

die eigene Haltung bei der Ausführung der Massage und auf solide Grifftechniken gelegt.

Bitte melden Sie sich mit einem Partner/einer Partnerin an.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Laken, großes Tuch zum Zudecken, Massageöl, Schreibzeug.

1 x | 5,33 UE | 43 € (Gebühr pro Person.)

Manja Rumpelt, Physiotherapeutin



26F 6525

Sa, 25.04., 9.00 – 13.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

26F 6526

Sa, 13.06., 9.00 – 13.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Thaimassage zum Kennenlernen

Die Thaimassage zeichnet sich durch Akupressurtechniken, Bewegungen und Dehnpositionen aus. Sie findet am Boden auf Matten in bequemer, wärmender Kleidung statt. Die ausführende Person kann die effektive Thaimassage in einer gesunden Haltung und mit optimaler Kraftübertragung durchführen. Das Erlernen dieses wunderbaren Werkzeugs zur Körperarbeit ist eine lohnende Investition für das ganze Leben. Es fördert innere Ausgeglichenheit und Freude im Tun und ist somit eine hilfreiche Technik zur eigenen Gesundheitsfürsorge. Die Einheiten können für 25 € einzeln gebucht werden. Anmeldungen sind als Paar oder als Einzelperson möglich.

Vormittag: Füße und Beine

Nachmittag: Schultern, Kopf und Nacken

Bitte mitbringen: bequeme, flexible und warme Kleidung, Decke, kleines Kissen für den Kopf.

1 x | 8 UE | 59 € (Gebühr pro Person.)

26F 6527

So, 26.04., 10.00 – 17.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Peter Theeg, Thaimassage-Kursleiter

Mit Achtsamkeit und craniosacralen Techniken sich selbst helfen

(Aufbaukurs)

In diesem Übungs- und Erweiterungskurs wird das Erspüren des craniosacralen Rhythmus im Mittelpunkt stehen. Es werden einige neue Selbsthilfetechniken erlernt und bekannte aufgefrischt. Es wird viel Zeit für praktisches Üben und entspanntes Wahrnehmen geben. Bisherige Erfahrungen werden aufgenommen und bestehende Fragen geklärt.

Voraussetzung: Teilnahme am Grundkurs „Mit Achtsamkeit und craniosacralen Techniken sich selbst helfen“

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Decken und ein kleines Kissen.

1 x | 8 UE | 51 €

26F 6528

Sa, 21.03., 10.00 – 16.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Ulrike Pohl, Physiotherapeutin / Heilpraktikerin auf dem Gebiet der Physiotherapie

Beate Naehring, Heilpraktikerin Psychotherapie



Balance und Körpermitte

Body Empowerment

Verbunden mit dem eigenen Körper

Blicke in den Spiegel oder Bilder in den Medien führen oft dazu, den eigenen Körper kritisch zu bewerten. Viele Menschen vergleichen sich, fühlen sich unzufrieden oder möchten anders aussehen. Diese Veranstaltung bietet die Möglichkeit, den Körper mit mehr Achtsamkeit und Wertschätzung wahrzunehmen.

Sanfte Körperarbeit, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen zeigen Wege, innere Ruhe und ein positives Körpergefühl zu fördern. Einzel- und Gruppenübungen helfen, eigene Empfindungen bewusster wahrzunehmen und den Körper als lebendige Kraftquelle zu erleben.

Ziel ist es, mehr Selbstakzeptanz zu entwickeln und die Verbindung zum eigenen Körper zu stärken.

1 x | 8 UE | 67 €

26F 66100

Fr, 08.05., 10.00 – 17.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Christin Kulling, B. A. Kommunikationspsychologie

Feel your energy

Ein Tag voller Frauenpower im Frühling

Der Frühling steht für Erwachen, Wachstum und Entfaltung. Ganz nach dem Motto, Gemeinsam, statt Einsam, bietet dieser Kurs die perfekte Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre Gleichgesinnte zu treffen, aber auch sich selbst zu spüren und Energie zu tanken. Kursinhalte:

- Teil 1: Bewegungseinheit, 10.00 – 11.30 Uhr
Der Tag beginnt mit einer Bewegungseinheit basierend auf der TriloChi-Methode. Dieses ganzheitliche Trainingskonzept vereint östliche und westliche Bewegungsformen wie Tai Chi, Qigong, Yoga, Pilates, Rückentraining und tänzerische Elemente. Durch diese Kombination werden das Herz-Kreislaufsystem aktiviert, Beweglichkeit und Körperkraft verbessert, das Wohlbefinden gestärkt und Stress abgebaut.
- Teil 2: Ernährung für mehr Energie und Lebensfreude, 12.00 – 16.00 Uhr
Im zweiten Teil des Kurses steht die Ernährung als Energiequelle im Mittelpunkt. Hier wird gezeigt, wie durch bewusstes Essen mehr Vitalität und Wohlbefinden in

den Alltag integriert werden können.

Gemeinsam werden köstliche, gesunde Gerichte zubereitet und genossen.

Dazu gibt es wertvolle Tipps zur Ernährungsoptimierung, die helfen, mit mehr Lebensfreude und Energie durch den Frühling zu gehen.

Bitte mitbringen: bequeme, sportliche Kleidung, dünne Anti-Rutsch-/Yogasocken, ggf. Yogamatte, ein Getränk.

Lebensmittelkosten von ca. 8 €.

1 x | 7 UE | 59 €

26F 66101

Sa, 25.04., 10.00 – 16.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Katja Kümmel, Kursleiterin für ChiYoga DANCE

und TriloChi / Yogalehrerin

Christina Leipnitz, Ernährungsberaterin / Köchin

Waldbaden

Achtsamkeit im Wald

Waldbaden oder Shinrin Yoku stammt aus dem Japanischen und heißt so viel wie „in der Waldluft zu baden“. Waldbaden ist das absichtslose und achtsame Schlendern durch den Wald. Mit allen fünf Sinnen in den Wald einzutauchen, ihn neu kennenzulernen und die Seele baumeln zu lassen, ist das Ziel. Durch die Art des Nichtswollens entspannen Körper, Geist und Seele und es kann frei durchgeatmet werden. Im Wald gelingt es, das Immunsystem zu stärken, Stress abzubauen und einfach pur zu genießen.

Lassen Sie sich überraschen, wie intensiv, heilend, entspannend und gleichzeitig stärkend der Wald auf den Menschen wirken kann.

Bitte mitbringen: festes und trittsicheres Schuhwerk, warme Bekleidung im „Zwiebelprinzip“, Regen- bzw. Sonnen- und Insektenschutz, Sitzunterlage, Getränk.

1 x | 4 UE | 24 €

Treff: Parkplatz Kurparkstraße 10

Claudia Gründer, Yogalehrerin / Kursleiterin

Waldbaden / Meditationslehrerin (Advanced/Business)

26F 66102

Sa, 16.05., 10.00 – 13.00 Uhr

26F 66103

Sa, 11.07., 10.00 – 13.00 Uhr

26F 66104

Sa, 08.08., 10.00 – 13.00 Uhr

Eisbaden

Der Booster für Ihr Immunsystem

„Das wollte ich schon immer mal machen!“ Erfahren Sie mehr über die faszinierende Geschichte des Eisbadens, das in verschiedenen Kulturen und Traditionen seit Jahrhunderten praktiziert wird. Entdecken Sie die zahlreichen gesundheitlichen Vorteile, wie die Stärkung des Immunsystems, die Verbesserung der Durchblutung und die Steigerung der mentalen Klarheit. In diesem Kurs werden Ihnen die „Do's and Don'ts“ gezeigt, damit Sie sicher und effektiv Eisbaden können. Jede Stunde beginnt mit einem gemeinsamen Warm-Up, um den Körper optimal auf die Kälte vorzubereiten. Darüber hinaus erlernen und praktizieren Sie spezielle Atemübungen nach der Wim-Hof-Methode, die Ihnen helfen, sich mental und körperlich auf das kalte Wasser einzustellen. Gemeinsam mit anderen Teilnehmenden steigern Sie wöchentlich die Verweildauer im Wasser, wodurch Sie Ihre Kälteresistenz und Ihr Wohlbefinden kontinuierlich verbessern. Im Kurspreis sind heißer Tee sowie jede Menge Motivation inbegriffen. Tauchen Sie ein in die Welt des Eisbadens und erleben Sie die zahlreichen Vorteile dieser uralten Tradition!

Direkt an der WOGA SUP Station steht jetzt eine eigene Fassauna mit Blick zum See, die für die Kursteilnehmer zum Sonderpreis für 8 € genutzt werden kann (ab 6 Personen).

Bitte mitbringen: Badekleidung, großes Handtuch oder Bademantel, Schlappen, Mütze, warme Socken und Handschuhe für danach.

4 x | 5,33 UE | 39 €

26F 66105

So, 01.03. – 22.03., 10.00 – 11.00 Uhr

WOGA Station, Badeseite Birkwitz,

Pratzschwitzer Str. 198, Pirmas

Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin / Tanzpädagogin

Die Fünf Tibeter®

Kraftquelle für Lebensqualität

„Solange wir es nicht erfahren haben, sind es nur Worte. Wenn wir es erfahren haben, werden Worte überflüssig.“

Erleben Sie es selbst, dieses einfache Energie- und Fitnessprogramm für jede Frau und jeden Mann, egal welchen Alters! Die Übungen nehmen nur wenig Zeit in Anspruch, haben aber

tiefgehende Wirkung. Durch die Kombination von Bewegung, Atmung und geistiger Aufmerksamkeit aktivieren und harmonisieren Sie den Fluss der Lebensenergie, der Grundlage von Gesundheit, Vitalität und Kreativität.

In diesem Kurs erlernen Sie die Fünf Tibeter® inkl. Schonversion und Entspannungshaltung, sowie die Atemführung bei jeder Übung.

Freuen Sie sich ebenso auf Energie- und Atemübungen, Meditation, Bewegung und Musik!

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, kleines Kissen für den Nacken, Getränk.

VHS, Annenstr. 10

Anja-Alexandra Kaufhold, Trainerin Fünf Tibeter® / Qigong-Kursleiterin / Kursleiterin für Waldbaden

26F 66106

4 x | 8 UE | 51 €

Do, 12.03. – 02.04., 18.30 – 20.00 Uhr

26F 66107 (Sommerkurs)

5 x | 10 UE | 63 €

Do, 02.07. – 13.08., 18.30 – 20.00 Uhr

Hatha-Yoga

Präzise angeleitete Übungen des Hatha-Yoga können Ihnen helfen, zur inneren Ruhe zu kommen. Ziel des Kurses ist es, Anleitung zum selbstständigen Üben zu geben, um Müdigkeit, Stress und Blockaden abzubauen und somit das Wohlbefinden zu steigern. In den Übungsreihen werden Asanas (Körperübungen) und Pranayamas (Atemübungen) vorgestellt, die leicht zu Hause durchgeführt werden können. Zusätzlich sollen kleine Exkurse in die Yoga-Philosophie das Interesse und das Verständnis für Yoga wecken.

Hatha-Yoga für Wiedereinsteiger und leicht Fortgeschrittene

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

14 x | 28 UE | 143 €

26F 66114

Do, 05.03. – 25.06., 19.40 – 21.10 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Birgit Landmann, Yogalehrerin (DYS, YAD)

Hatha-Yoga (Aufbaukurs)

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

10 x | 20 UE | 108 €

26F 66116

Di, 24.02. – 05.05., 19.15 – 20.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Gabriele Nitzsche, Yogalehrerin (DYS)

Yoga im Kreis der Gleichgesinnten

Ganzheitlich fit in jedem Alter

Beschenken Sie sich mit Yoga in einer offenen und herzlichen Gruppe – gern auch gemeinsam mit Partnern oder Freunden. Der gesamte Körper wird dabei mobilisiert, gedehnt, energetisiert und gekräftigt, während gleichzeitig Entspannung und innere Ausgeglichenheit gefördert werden.

Zur besonderen Atmosphäre trägt gelegentlich live gespielte Geigenmusik bei, die die Entspannungsphasen vertieft.

Ein Kurs für Körper, Geist und Seele – zum Wohlfühlen, Auftanken und Weiterempfehlen.

Bitte mitbringen: Decke, Socken, bequeme Kleidung.

12 x | 24 UE | 135 €



26F 66117

Do, 19.03. – 25.06., 09.30 – 11.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Kristina Kato, Yogalehrerin

Lunch-Yoga

Als Alternative zum reichhaltigen Mittagessen wird in dieser Stunde die Aufmerksamkeit ganz auf Körper, Atem und Geist gelenkt. Es erwarten Sie Übungen, um Muskeln zu kräftigen, den Körper zu dehnen und neue Energie zu schöpfen. Genießen Sie die Oase der Ruhe als lohnenswerte Abwechslung im stressigen Arbeitsalltag! Der Chef wird es Ihnen danken.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

VHS, Annenstr. 10

Claudia Gründer, Yogalehrerin / Kursleiterin

Waldbaden / Meditationslehrerin (Advanced/Business)

26F 66118

15 x | 20 UE | 113 €

Do, 26.02. – 11.06., 12.00 – 13.00 Uhr

26F 66119 (Sommerkurs)

7 x | 9,33 UE | 54 €

Do, 02.07. – 27.08., 12.00 – 13.00 Uhr

Yoga in English for Beginners and Intermediate Students

Yoga auf Englisch für Anfänger und Mittelstufe

Have you ever wanted to learn how to do a headstand, or simply move and breathe with more ease and feel more relaxed throughout your day? If so, this yoga class series is for you! In this series, we'll explore a variety of yoga styles – from energetic Vinyasa flow and traditional Ashtanga to deeply restorative Yin yoga – as well as simple meditation practices. We will move in sync with the breath through dynamic sequences of asanas (postures), transitioning smoothly and mindfully from one pose to the next. This helps build strength, focus, and fluidity while boosting circulation and energy throughout the body. Each class will finish with a calming guided relaxation to support rest and integration. Classes are taught entirely in English.

Please bring: blanket, warm socks, comfortable clothing.

12 x | 16 UE | 95 €

26F 66125

Mi, 11.03. – 10.06., 16.45 – 17.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Ana Lucia Zarzosa Alvarez, Yogalehrerin

Yoga für Nacken, Schultern, Rücken

Rückenschmerzen sind neben Kopfschmerzen derzeit in Deutschland das häufigste Leiden. Diese Schmerzen bedeuten für Betroffene einen erheblichen Stressfaktor. Gezielte Yoga-Übungen können spürbare Linderung bringen. Darüber hinaus stärken, dehnen und entspannen sie den gesamten Rücken.

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

10 x | 20 UE | 108 €

26F 66126

Mi, 25.02. – 06.05., 17.30 – 19.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Gabriele Nitzsche, Yogalehrerin (DYS)

Yoga und Frühstück

An diesem Vormittag können Sie mit einer sanften einstündigen Yoga-Einheit und einem anschließenden tollen Frühstücksbuffet in den Sonntag starten. Lassen Sie es sich richtig gut gehen, ob mit Freunden, mit Familie oder allein. An kälteren Tagen findet das Yoga im Hotel Bergwirtschaft statt, an wärmeren Tagen auf der Wiese davor; immer begleitet von dem Blick über die wunderschöne Stadt Dresden.

Dieser Kurs ist nur mit der Nutzung des Frühstücksbuffets buchbar.

Treff: 9.45 Uhr

Treffpunkt: Hotel Lobby / Rezeption

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte und eine Decke, ca. 24 € für das Frühstücksbuffet (beim Personal vor Ort zu zahlen).

1 x | 1,33 UE | 16,50 €

Hotel Bergwirtschaft, Großenhainer Str. 243

Claudia Gründer, Yogalehrerin / Kursleiterin

Waldbaden / Meditationslehrerin (Advanced/Business)

26F 66128

So, 12.04., 10.00 – 13.00 Uhr

26F 66129

So, 17.05., 10.00 – 13.00 Uhr

26F 66130

So, 14.06., 10.00 – 13.00 Uhr

26F 66131

So, 12.07., 10.00 – 13.00 Uhr

26F 66132

So, 09.08., 10.00 – 13.00 Uhr

Yoga und Frühstück Spezial

Mit Klangschalenentspannung

Bei diesem Sonderevent „Yoga & Klang“ begleitet Klangschalen-Expertin Ute Rudolf die Yogapraxis und vertieft die Endentspannung mit sanften Klängen. Die Schwingungen fördern eine tiefere Entspannung und helfen dabei, zur Ruhe zu kommen.

Dieser Kurs ist nur mit der Nutzung des Frühstücksbuffets buchbar.

Treff: 9.45 Uhr

Treffpunkt: Hotel Lobby / Rezeption

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte und eine Decke, ca. 24 € für das Frühstücksbuffet (beim Personal vor Ort zu zahlen).

1 x | 4 UE | 35 €

26F 66127

So, 08.03., 10.00 – 13.00 Uhr

Hotel Bergwirtschaft, Großenhainer Str. 243

Claudia Gründer, Yogalehrerin / Kursleiterin

Waldbaden / Meditationslehrerin (Advanced/Business)

Ute Karl, Klangschalentherapeutin

Yin Yoga (Faszienyoga) (Sommerkurs)

Im Yin Yoga werden die Yoga-Stellungen durch entspannte Muskeln gehalten. Es ist daher eine besonders „weiche“, „sanfte“ (Yin) – gleichzeitig besonders tiefgreifende wirkungsvolle Ausführungsform der Grundreihe. Yin Yoga zielt besonders auf die Gelenke und myofaszialen Strukturen (Bindegewebe) des Beckens, der Beine und der Wirbelsäule. Mit dem Üben stellt sich ein Gefühl tiefer Entspannung ein, Bewegungseinschränkungen werden gelöst und der Energiefluss

angeregt. Das Faszienyoga vereinigt die Elemente Yin und Yang zu einer ganzheitlichen Praxis. Dabei steht „Yang“ für die Muskelstärkung, „Yin“ verkörpert längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die besonders die Gelenke, Bänder und Faszien stärken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Kissen.

4 x | 8 UE | 49 €

26F 66134

Do, 02.07. – 06.08., 18.45 – 20.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Susann Cordes, Yogalehrerin

Vinyasa Yoga für alle

Bewegung im Einklang mit dem Atem

Gezielte, fließende Bewegungen im Rhythmus des Atems bilden den Kern dieses Kurses. Vinyasa Yoga kräftigt, dehnt und mobilisiert den Körper und hilft zugleich, Anspannung abzubauen und die Konzentration zu fördern. Jede Yogaeinheit ist einem bestimmten Thema gewidmet und umfasst eine angeleitete Anfangsentspannung, dynamische Übungssequenzen (z. B. Sonnengrüße) sowie eine abschließende Ruhephase mit Meditation oder Fantasiereise.



© Josu Ozkanitz – stock.adobe.com

Die Asanas werden in unterschiedlichen Varianten praktiziert und ermöglichen somit die Teilnahme unabhängig von Vorkenntnissen oder körperlichen Voraussetzungen.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, Wasser, ggfs. kleines Kissen.

8 x | 13,33 UE | 79 €

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Sandy Kratochwil, Yogalehrerin



26F 66139

Di, 24.02. – 28.04., 17.00 – 18.15 Uhr



26F 66140 (Sommerkurs)

Di, 05.05. – 23.06., 17.00 – 18.15 Uhr

Vinyasa Yoga für Männer

Dynamik, Kraft und Beweglichkeit

Die Inhalte dieses Kurses richten sich gezielt an Männer, die einen dynamischen Ausgleich suchen und Yoga einmal aus einer sportlichen Perspektive erleben möchten. Die fließenden Vinyasa-Flows im Rhythmus des Atems fördern Beweglichkeit, Körperspannung und Kraft. Ergänzend zu anderen Sportarten bieten sie eine ideale Möglichkeit, den Körper vielseitiger zu fordern und durch gezielte Dehnungen Ausgleich zu schaffen. Jede Einheit ist einem bestimmten Thema gewidmet und kombiniert ein entspanntes Ankommen, kraftvolle Sequenzen wie Sonnengrüße sowie einen bewussten Ausklang, um die Stunde abzurunden. So entsteht eine Praxis, die fordert und stärkt, aber auch Raum für Entspannung lässt. Die Asanas werden in verschiedenen Varianten angeleitet und ermöglichen die Teilnahme unabhängig von Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, Wasser, ggfs. kleines Kissen.

8 x | 10,67 UE | 64 €

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Sandy Kratochwil, Yogalehrerin



26F 66141

Di, 24.02. – 28.04., 18.15 – 19.15 Uhr



26F 66142 (Sommerkurs)

Di, 05.05. – 23.06., 18.15 – 19.15 Uhr

Yoga für (Freizeit-) Sportler

Nach einer kurzer Ankommensentspannung erwarten Sie in diesem Kurs Übungen aus dem Hatha Yoga, Atemübungen, Sonnengrüße mit Variationen, kräftigende Übungen und einfache aber fordernde Asanas (ruhende Körperstellungen).

Den Abschluss bildet eine ausgleichende Endentspannung. Ziel des Kurses ist die Unterstützung eines gesunden, kräftigen und gedehnten Körpers als Basis für alle weiterführenden Sportarten. Yoga-Kenntnisse sind von Vorteil aber nicht notwendig.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Sachen, eigene Yogamatte oder Mattenauflage (großes Sporthandtuch); leichte Decke; evtl. Yogaklotz und Yogagurt.

12 x | 24 UE | 141 €

26F 66143

Di, 24.02. – 23.06., 19.00 – 20.30 Uhr

82. Oberschule, Korolenkostr. 6, Gymnastikhalle

Sylvia Mucke, Yogalehrerin

Gesichts- / FaceYoga (Workshop)

Gesichts-Yoga ist eine natürliche Methode zur Vorbeugung von Hauterschlaffung und zur Förderung der Gesundheit des Kiefers. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Gesichtsausübungen die Muskulatur Ihres Gesichts stärken, dehnen und entspannen können, um die Durchblutung zu fördern und den Lymphfluss zu verbessern. Diese Übungen können dazu beitragen, die Gesichtskonturen zu straffen und Falten zu reduzieren. Zudem lernen Sie, ein Bewusstsein für Ihre Mimik und Gesichtsmuskeln zu entwickeln, um Anspannungen zu vermindern. Unsere Gesichtsausdrücke spiegeln unsere Laune und Stimmung wider; sie beeinflussen sowohl unser inneres Wohlbefinden als auch unser äußeres Erscheinungsbild. Für ein harmonisches Gesamtbild ist es wichtig, dass beides im Einklang steht.

Dieser Workshop ist für Menschen jeden Alters geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung für sanfte Yogahaltungen, Kosmetikspiegel (falls vorhanden), Waschlappen, kleines Handtuch, Decke ggf. eigenes Gesichtsöl/ Creme bei Allergien, Getränk, leichter Snack.

1 x | 4 UE | 32 €

VHS, Annenstr. 10

Susann Cordes, Yogalehrerin

26F 66144

Sa, 25.04., 11.30 – 14.30 Uhr

26F 66145

Sa, 04.07., 11.30 – 14.30 Uhr

Balance und Körpermitte

Yoga und Duft

Gemeinsam innere Balance finden

In diesem Angebot vereinen sich die sanfte Energie des Yoga mit der aromatischen Begleitung reiner ätherischer Öle.

Im geschützten Rahmen der Gruppe entsteht eine gemeinsame Oase für die Sinne. Erleben Sie, wie sorgfältig ausgewählte Düfte als unterstützende Anker wirken – sei es zur Aktivierung, Beruhigung oder inneren Ausrichtung während der Körperhaltungen und Atemtechniken.

Sie entdecken, wie Sie über Geruch und Bewegung gezielt Ihr inneres Gleichgewicht beeinflussen können. Nehmen Sie das Empfinden von Klarheit, Gelassenheit und neuer Ausgeglichenheit mit in Ihren Alltag – gemeinsam gestalten wir Ihren Moment bewusster Ruhe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, wärmende Socken, Decke.

4 x 1 8 UE | 67 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

26F 66146

Di, 14.04. – 05.05., 17.30 – 19.00 Uhr

Anima Pluma, Neundorfer Str. 1

Janine Frenzel, ärztl. geprüfte Yogalehrerin

Aerial Yoga

Yoga in der „Schwerelosigkeit“

Aerial Yoga verbindet die wohltuende Wirkung klassischer Yogaübungen mit dem Gefühl des Schwebens in einem Tuch. Beim Üben in der Luft fördern Sie Ihre Beweglichkeit und stärken zugleich Ihre Muskulatur.

Das Tuch unterstützt Sie bei Dehnungen, entlastet die Gelenke und hilft, Verspannungen zu lösen. In den schwebenden Positionen können Sie loslassen, Ruhe finden und ein Gefühl von Vertrauen und Leichtigkeit erleben – für ein harmonisches Zusammenspiel von Körper und Geist.

Bitte mitbringen: bequeme schulterbedeckende Kleidung, dicke rutschfeste Socken, Matte.

Bitte beachten Sie: keine Leggings mit Knöpfen, Nieten oder Reißverschlüssen, KEIN Make Up, KEINEN Schmuck tragen.

VHS, Probensaal am Panometer, Kleiner Saal, Gasanstaltstr. 10

Theresa Ludewig, Aerial Yogalehrerin

26F 66147

10 x 1 20 UE | 143 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

Mo, 23.02. – 04.05., 19.30 – 21.00 Uhr

26F 66148

7 x 1 14 UE | 101 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

Mo, 11.05. – 29.06., 19.30 – 21.00 Uhr

26F 66149 (Schnupperkurs)

1 x 1 2 UE | 18 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

Sa, 07.03., 13.30 – 15.00 Uhr

26F 66150

1 x 1 2 UE | 18 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

Sa, 25.04., 13.30 – 15.00 Uhr

Lachyoga

Sie werden lachen – und Lachen mindert Stress, Schlafstörungen, Ängste und Schmerz. Lachyoga schafft gemeinsame Heiterkeit. Diese macht uns widerstandsfähiger und gelassener. Es wird eine entspannte Fröhlichkeit geweckt und die Lebensqualität erhöht. Ihnen ist wieder zum Lachen zumute.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Indoorschuhe, Getränk.

1 x 1 4 UE | 28 €

VHS, Annenstr. 10

Mona Deibele, Dipl.-Sängerin / zert. Sprechcoach

AAP / Lachyogatrainerin

26F 66151

Fr, 08.05., 11.30 – 14.30 Uhr

26F 66152

Fr, 03.07., 17.00 – 20.00 Uhr

Yogilates

Yoga-Pilates-Mix (Videobasierter Online-Kurs) Schnupperkurs

Sie wollten immer schon einmal wissen, ob ein videobasierter Yogilates-Online-Kurs in Ihren Alltag passt? Zwei Wochen lang und zudem kostenfrei haben Sie in diesem Schnupperkurs die passende Gelegenheit dazu. Ihnen steht ein Video zur Verfügung, welches Sie jederzeit und unbegrenzt über die vhs.cloud streamen können.



© Drobot Dean – stock.adobe.com

Yogilates kombiniert Yoga und Pilates. Das Konzept verbindet körper- und mentalorientierte Übungen. Die Stärken beider Übungsmethoden, die vieles gemeinsam haben, werden somit sinnvoll vereint. Die Bewegungen kommen aus der Mitte, dem sogenannten Powerhouse. Durch Yogilates kann der Körper gestärkt, die Körperhaltung verbessert und somit Schmerzen vorgebeugt werden. Entspannungsübungen am Ende runden die Stunde ab und lassen Sie entspannt und gestärkt in die Woche starten.

1 x 1 UE | gebührenfrei



26F 66153

Mo, 23.02. – 09.03.

online

Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin /
Tanzpädagogin

Yogilates

Yoga-Pilates-Mix

Yogilates kombiniert Yoga und Pilates. Das Konzept verbindet körper- und mentalorientierte Übungen. Die Stärken beider Übungsmethoden, die vieles gemeinsam haben, werden somit sinnvoll vereint. Die Bewegungen kommen aus der Mitte, dem sogenannten Powerhouse. Durch Yogilates kann der Körper gestärkt, die Körperhaltung verbessert und somit Schmerzen vorgebeugt werden. Entspannungsübungen am Ende runden die Stunde ab und lassen Sie entspannt und gestärkt in die Woche starten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch.

26F 66156

14 x | 18,67 UE | 110 €

Mo, 23.02. – 06.07., 19.15 – 20.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Rita Müller-Staffelstein, Yogalehrerin / Fitnesstrainerin

26F 66157

12 x | 16 UE | 91 €

Do, 26.02. – 28.05., 09.00 – 10.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin /
Tanzpädagogin

Yoga auf dem Balance Board

Erleben Sie eine ganz besondere Yogastunde auf dem instabilen Holzbrett von Strobel und Walter. Mit seiner geschwungenen Unterseite bewirkt das Balance Board gezielte Instabilität und erfordert aktive Balance während des Trainings.

Dadurch intensiviert es alle Übungen und sorgt für starke Trainingseffekte. Wie beim Üben auf dem SUP-Board werden die Sensomotorik und Koordination geschult und die für die gesunde Haltung so wichtige Tiefenmuskulatur trainiert. Und neben ganz viel Spaß dient es außerdem der Sturzprophylaxe.

Je nach Untergrund und Stärke der Unterlage ist der Balanceeffekt stärker oder schwächer – damit eignet sich das Board sowohl für Anfänger, als auch für „Profis“ optimal.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung.

Es wird barfuß trainiert.

8 x | 10,67 UE | 78 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

26F 66159

Mi, 25.03. – 20.05., 18.00 – 19.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin /
Tanzpädagogin

Zeichenerklärung:



Kurs in der VHS – Helbigsdorfer Weg



Videobasierter Online-Kurs: Für die Teilnahme empfehlen wir einen PC oder Laptop mit Internetzugang (mindestens 6 Mbit/s Übertragungsrate), einen aktuellen Browser (Chrome oder Mozilla Firefox) und die Möglichkeit der Audio-Ausgabe (Boxen, Lautsprecher).

Den Zugang zum Kurs auf unserer Lernplattform vhs.cloud erhalten Sie i. d. R. einen Werktag vorher.

Sollten Sie noch nicht in der vhs.cloud gearbeitet haben, so legen wir für Sie mit Ihrer E-Mail-Adresse ein Benutzerkonto an. Die Registrierungsdaten erhalten Sie in einer persönlichen E-Mail.

Ab Kursbeginn steht Ihnen jede Woche ein neues Kurs-Video (Lernbaustein) zur Verfügung.



WOGA / Stand Up Paddle Yoga (Schnupperkurs)

Yoga auf dem Wasser

Beim Stand Up Paddle (SUP) Yoga nehmen Sie ein Board als schwimmende „Yogamatte“. Der neue Trendsport SUP Yoga lässt zwei uralte Traditionen aufeinandertreffen: Indien und Yoga mit Hawaii und Surfen. Mit WOGA hat die Kursleiterin einen Kursstandard entwickelt, der auch für Anfänger bestens geeignet ist. Genießen Sie dabei Ihren Körper im Spiel mit den Elementen Sonne, Wind und Wasser!

Neben Stressabbau und Stärkung der Tiefenmuskulatur durch die Instabilität des Wassers werden während der Yoga-Übungen nicht nur die Konzentration und Koordination geschult, sondern auch die Aufmerksamkeit direkt ins Hier und Jetzt gelenkt. Das Element Wasser beruhigt, die frische Luft erquickt, und die Wärme der Sonnenstrahlen schenkt Vitamin D und ganz viele Glücksgefühle. Vorerfahrungen im Yoga oder im Stand Up Paddling sind nicht nötig.

Bei diesem Kurs wird mit einer Einweisung in die Stand Up Paddling Grundtechniken begonnen, bevor Sie dann auf dem See zur Ruhe kommen und gemeinsam eine angenehme und heitere WOGA Stunde genießen.

Bitte mitbringen: bequeme Sport-/Badekleidung, wenn vorhanden SUP-Brett, sonst 20 € Leihgebühr.

1 x | 2,67 UE | 25 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

WOGA Station, Badeseer Birkwitz,

Pratzschwitzer Str. 198, Pirna

Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin /
Tanzpädagogin

26F 66160

Sa, 30.05., 11.00 – 13.00 Uhr

26F 66161

Sa, 27.06., 11.00 – 13.00 Uhr

WOGA / Stand Up Paddle Yoga

Yoga auf dem Wasser

Langsam und ohne Hast werden Sie an das Thema SUP Yoga herangeführt. Am Ende werden Sie alle 27 WOGA Asanas (Übungen) beherrschen und sich pudelwohl fühlen beim Training auf dem Wasser.

Bitte mitbringen: bequeme Sport-/Badekleidung wenn vorhanden SUP-Brett, sonst 39 € Leihgebühr für den gesamten Kurs.

4 x | 6,67 UE | 60 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

26F 66162

Fr, 29.05. – 19.06., 18.00 – 19.15 Uhr

WOGA Station, Badeseer Birkwitz,

Pratzschwitzer Str. 198, Pirna

Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin /
Tanzpädagogin

Sonnengruß auf dem Wasser (SUP Yoga)

Bringen Sie Sonne in Ihr Leben – mit dem WOGA Sonnengruß am Morgen!

Der Sonnengruß (Sanskrit: Surya Namaskar) ist eine dynamische Übungsfolge. Diese besteht aus 12 Asanas (Körperübungen), welche im Einklang mit dem eigenen Atem mehrmals wiederholt werden.

Der Sonnengruß bringt den Kreislauf in Schwung und erwärmt den Körper auf angenehme Weise. Außerdem werden alle Muskeln des Körpers gestärkt und gedehnt. Was gibt es Schöneres, als auf dem Wasser den Tag zu beginnen?

Bitte mitbringen: bequeme Badekleidung, wenn vorhanden SUP-Brett, sonst 14 € Leihgebühr.

1 x | 1,67 UE | 17 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

WOGA Station, Badeseer Birkwitz,

Pratzschwitzer Str. 198, Pirna

Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin /
Tanzpädagogin

26F 66163

So, 07.06., 10.00 – 11.15 Uhr

26F 66164

So, 28.06., 10.00 – 11.15 Uhr

Sunset WOGA mit Detox Shake und Klangschale

Yoga auf dem Wasser bei Sonnenuntergang

Was gibt es Schöneres, als den Sonnenuntergang nicht nur am Ufer, sondern auf dem Wasser zu genießen? Erleben Sie Yoga auf dem See zur romantischsten Zeit des Tages! Tolle Fotos sind garantiert!

Bitte mitbringen: bequeme Sport- oder Badekleidung, wenn vorhanden SUP-Brett, sonst 16 € Leihgebühr.

1 x | 2 UE | 20 € (Kursgebühr nicht ermäßigbar!)

WOGA Station, Badeseer Birkwitz,

Pratzschwitzer Str. 198, Pirna

Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin /
Tanzpädagogin

26F 66165

Fr, 22.05., 20.00 – 21.30 Uhr

26F 66166

Sa, 06.06., 18.00 – 19.30 Uhr

26F 66167

Fr, 26.06., 18.00 – 19.30 Uhr

Qigong

Qigong ist ein natürlicher Weg zu einer guten Gesundheit. Im Zusammenspiel von langsamen, fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und inneren Vorstellungsbildern werden Körper, Atmung und Geist koordiniert und das Qi, (die aktiven energetischen Prozesse) im Körper zum Fließen gebracht. Der ungehinderte Fluss von Qi und der harmonische Umgang damit wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin als Grundvoraussetzung für Gesundheit und Vitalität angesehen.

Qigong Schnupperzeit

Sie wollen Qigong gern kennenlernen? Dann nutzen Sie doch die Möglichkeit dieser Schnupperstunde. Über langsam fließende Bewegungen, einer bewussten Atmung und innerer Vorstellungskraft werden Körper, Geist und Seele harmonisiert und in Einklang gebracht. Eine stabile Mitte ist in der Klassik der chinesischen Medizin Grundvoraussetzung für Gesundheit und Vitalität. Diese kleine „Schnupperzeit“ gibt Ihnen einen ersten Einblick ins Qigong.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken, Schreibblock für Mitschriften, Getränk.

1 x 12 UE | 14 €

Susanne Ullrich, Qigong Kursleiterin



26F 66168

Di, 17.03., 18.45 – 20.15 Uhr
VHS, Helbigsdorfer Weg 1

26F 66169

Mi, 08.07., 18.30 – 20.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10

26F 66170

Fr, 14.08., 18.30 – 20.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10

Mit Qigong entspannt ins Wochenende

Lassen Sie den Stress des Alltags hinter sich und starten Sie mit frischer Energie ins Wochenende! Mit sanft fließenden Bewegungen, Klopfmassagen und Atemübungen lassen wir die Alltagslast auf unseren Schultern nach „unten sinken“, entspannen Körper und Geist und können mit einem Gefühl von Frische und Klarheit ins Wochenende starten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken, Getränk, Schreibblock und Stifte für eigene Mitschriften.

1 x 12 UE | 14 €

VHS, Annenstr. 10

Susanne Ullrich, Qigong Kursleiterin

26F 66171

Fr, 13.03., 17.00 – 18.30 Uhr

26F 66172

Fr, 17.04., 17.00 – 18.30 Uhr

26F 66173

Fr, 17.07., 17.00 – 18.30 Uhr

26F 66174

Fr, 21.08., 17.00 – 18.30 Uhr

Qigong leicht gemacht

Finden Sie Ihre Balance (Schnupperkurs)

Bei schlechtem Wetter (Regen, Sturm) und Temperaturen unter 18 Grad findet der Kurs in der VHS auf der Annenstraße statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe, Trinkwasser.

3 x 16 UE | 34 €

Treff: Großer Garten, Brücke am Carolaschloßchen
Katrin Morgana, Kursleiterin für authentisches medizinisches Qigong / Yoga-Kursleiterin / smoveyCoach

26F 66175

Mi, 27.05. – 10.06., 17.15 – 18.45 Uhr

26F 66176

Mi, 12.08. – 26.08., 17.15 – 18.45 Uhr



© Yakobchuk Olena – stock.adobe.com

Mit Qigong in den Frühling

Der Frühling steht nach chinesischem Verständnis für Neubeginn oder Wiedergeburt. So wie die Natur sich nach Monaten des Rückzugs wieder nach außen hin öffnet und allmählich zu Grünen beginnt, so öffnen sich auch Körper und Geist. Mit Qigong werden Sie in Bewegung kommen, die Lebensgeister wecken und Kraft für die bevorstehenden Herausforderungen des Jahres tanken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken, Schreibblock für Mitschriften, Getränk.

10 x | 20 UE | 113 €

26F 66177

Mi, 25.02. – 29.04., 19.30 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Susanne Ullrich, Qigong Kursleiterin

Qigong am Morgen

Ein guter Morgen beginnt mit einfachen Qigong-Übungen, die ein Gefühl von Leichtigkeit, Klarheit und Frische im Körper wie im Kopf hinterlassen. In diesem Kurs werden beweglich machende Übungen angeboten, die dem Organismus beim Aufwachen helfen und einen positiven Energieschub für den Tag mitgeben. Sie lassen das „Qi“ (die Lebensenergie) wie auch Blut und Lymphe besser im Körper zirkulieren, was die Versorgung aller Körperzellen positiv beeinflusst. Dehnungsübungen helfen außerdem, die Wirbelsäule, Gelenke, Sehnen und Faszien zu aktivieren, ohne den Organismus zu überfordern.

Der Energie-Aufschwung macht sich auch im Kopf bemerkbar: das Gehirn wird besser versorgt, was die Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung steigert.

Bitte mitbringen: bequeme lockere Kleidung, Wasser.

15 x | 20 UE | 108 €

26F 66178

Mi, 04.03. – 17.06., 08.30 – 09.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Nataliya Urban, Qigong-Ausbilderin / Vorsitzende des Deutschen Verbandes für Zhong Yuan Qigong

Qigong am Vormittag

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe, Trinkwasser.

10 x | 20 UE | 123 €

26F 66179

Do, 05.03. – 28.05., 10.30 – 12.00 Uhr

Shen Dao Übungsraum, Schwepnitz Str. 8

Rainer Semlin, Qigong-Lehrer

Qigong für alle

Dieser Kurs beinhaltet eine ausgewogene Kombination aus beweglichen und stillen (meditativen) Übungen für den ganzen Körper, dabei werden auch die Grundsätze des Qigong wie die Lehre der 5 Wandlungsphasen (Wuxing) und der Energiemeridiane ausführlich vermittelt.

Qigong-Unterricht schließt bewegliche Formen sowie meditative Übungen zur Visualisierung und inneren Energieführung ein. Die Voraussetzungen für die Teilnahme am Angebot sind durchschnittliche Koordination und Beweglichkeit sowie die Fähigkeit, sich für eine Weile auf innere Prozesse zu fokussieren und still meditieren zu können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe, Trinkwasser.

15 x | 30 UE | 153 €

26F 66180

Di, 03.03. – 16.06., 16.15 – 17.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Nataliya Urban, Qigong-Ausbilderin / Vorsitzende des Deutschen Verbandes für Zhong Yuan Qigong

Qigong für alle (auf Russisch)

Цигун для всех

Цигун дает Вам уникальную возможность „поближе познакомиться“ со своим телом, расслабить ум и повысить уровень жизненной энергии. Как один из древнейших методов оздоровления и профилактики, цигун пользуется заслуженным уважением в странах Запада. Данный курс гармонично сочетает в себе подвижные и медитативные упражнения, которые благотворно воздействуют на все тело. Дополнительно объясняются теоретические основы цигун (5 первоэлементов Усин, теория энергетических каналов).

Пожалуйста, возьмите с собой: бутылку с водой, удобную одежду, легкую обувь.

12 x | 24 UE | 87 €

26F 66181

Do, 05.03. – 11.06., 13.15 – 14.45 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Vita Adam, Qigong-Lehrerin

Qigong – Harmonie in 18 Figuren

Bei schönem Wetter und Temperaturen ab 18 Grad findet der Kurs im Großen Garten statt. Dieser Kurs ist als zertifizierter Präventionskurs bei allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und damit bezuschussfähig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe, Trinkwasser.

10 x | 20 UE | 118 €

26F 66182

Mi, 04.03. – 20.05., 17.15 – 18.45 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Katrín Morgana, Kursleiterin für authentisches medizinisches Qigong / Yoga-Kursleiterin / smoveyCoach

Qigong für Wirbelsäule und Beweglichkeit am Vormittag

Dieser Kurs beinhaltet mehrere effektive Qigong-Methoden. Die abwechslungsreichen Übungen sorgen für die Lockerung der Muskulatur, fördern Beweglichkeit und Geschmeidigkeit der Wirbelsäule und Gelenke. Sehnen werden dann sanft gedehnt, myofasziale Leitbahnen aktiviert und die gesamte Körperkoordination geschult. Neben den Übungsabläufen im Stehen werden auch leicht zu merkende Übungen im Sitzen oder Liegen angeboten, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

Bitte mitbringen: bequeme lockere Kleidung (keine Jeans und engen Hosen), dicke Socken, Trinkwasser.

15 x | 30 UE | 153 €

26F 66183

Mi, 04.03. – 17.06., 09.30 – 11.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Nataliya Urban, Qigong-Ausbildlerin / Vorsitzende des Deutschen Verbandes für Zhong Yuan Qigong

Qigong: Acht Langlebensübungen und acht Diamantübungen

Körper und Geist balancieren

Dieser Kurs bietet eine tiefgehende Einführung in die Praxis des Qigong, um Körper und Geist in Balance zu bringen. Ziel ist es, das Qi und Blut im Körper zu harmonisieren und somit das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Teilnehmende lernen die „acht Langlebensübungen“ und die acht Diamantübungen“, die darauf abzielen, die innere Energie zu stärken und den Stress abzubauen. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Durch regelmäßige Praxis können das innere Gleichgewicht und die geistige Klarheit gesteigert werden.

Bitte mitbringen: bequeme lockere Kleidung, leichte Schuhe.

10 x | 20 UE | 113 €

26F 66185

Fr, 06.03. – 12.06., 17.30 – 19.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Minjun Zhou, Klangpädagogin / Qigong-Kursleiterin

Qigong nach den Fünf Elementen Ein ganzheitliches, sanftes Training für ein gesundes Leben

Das Fünf-Elemente-Qigong – basierend auf der traditionellen Chinesischen Medizin – orientiert sich an den Elementen Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall. Die Praxis umfasst fünf sanfte, fließende Bewegungen, die meditativ im Einklang mit einem ruhigen Atemrhythmus wiederholt werden. Darüber hinaus werden durch die verschiedenen Stellungen des Körpers die Standfestigkeit und die Koordination geschult. Der Funktionskreis der fünf Elemente (chinesisches Organsystem) wird wieder hergestellt. Dadurch reguliert sich der Energie- sowie Blutkreislauf der einzelnen Organe.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, kleines Kissen für den Nacken, Getränk.

4 x | 8 UE | 49 €

26F 66186

Do, 16.04. – 07.05., 18.30 – 20.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Anja-Alexandra Kaufhold, Qigong-Kursleiterin



Augen-Qigong am Morgen

Klare Augen, freier Kopf

In diesem Kurs erlernen Sie einfache und wirkungsvolle Qigong-Übungen, die eine entspannte Körperhaltung und die Gesundheit Ihrer Augen fördern. Die Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren – auch direkt am Arbeitsplatz. Qigong schenkt Gelassenheit, neue Energie und einen klaren Blick. Es ist ein bewährter Weg zur nachhaltigen Prävention und unterstützt Sie dabei, Belastungen frühzeitig entgegenzuwirken. Oft sind es kleine Veränderungen, die Großes bewirken:

Ausgewählte Techniken lockern gezielt Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich und stärken auf ganzheitliche Weise die Augengesundheit. Die Übungen werden im Sitzen und Stehen ausgeführt – sanft, alltagstauglich und wirkungsvoll. Sie fördern nicht nur körperliche Entspannung, sondern auch inneres Gleichgewicht und Wohlbefinden. Der Kurs ist ideal für alle, die viel am Bildschirm arbeiten, ihre Sehkraft aktiv unterstützen und mehr Leichtigkeit im Körper sowie Klarheit im Kopf erleben möchten.

Bitte mitbringen: bequeme lockere Kleidung, Wasser.

15 x | 20 UE | 108 €

26F 66187

Mi, 04.03. – 17.06., 07.30 – 08.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Nataliya Urban, Qigong-Ausbilderin / Vorsitzende des Deutschen Verbandes für Zhong Yuan Qigong

Augen Qigong

Unsere Zeit ist längst von der Arbeit am Computer, vom Spielen am Tablet oder Chatten am Smartphone, vom Fernsehen oder einem Kinobesuch geprägt. Unsere Augen nehmen täglich sehr viele Informationen und Reize auf. Das hat zur Folge, dass unsere Augen kaum noch Gelegenheit zur Erholung bekommen.

Sind Ihre Augen oft müde, brennen, haben Druck oder Sie sehen schlechter? Mit dem Augen Qigong bekommen Sie ein paar einfache Übungen an die Hand, um Ihre Augen in ihrer Regeneration zu unterstützen. Sie können vitalisieren, beruhigen, harmonisieren und die Augenmuskulatur stärken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken, Schreibblock für Mitschriften, Getränk.

4 x | 8 UE | 47 €

26F 66188

Di, 04.08. – 25.08., 17.30 – 19.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Susanne Ullrich, Qigong Kursleiterin

Kraftort Wald

Qigong und kreatives Waldbaden

Beim kreativen Waldbaden in der Natur wird Raum für Reflexion geschaffen und der Fokus für die Schönheit geschärft, die einen umgibt. Im Wald entsteht innere Ruhe und zwischen Bäumen wird Stress abgebaut. Das Nervensystem schaltet in den Entspannungsmodus. Waldbaden „Shinrin Yoku“ wurde in Japan erfunden und bezeichnet einen bewusst erlebten, entspannend wirkenden Aufenthalt im Wald, besonders durch das genussvolle, entschleunigte Erfahren mit allen Sinnen. Durch das kreative Gestalten beim „Land-Art“ werden Baumstümpfe neu betrachtet, Steine mit viel Feingefühl gestapelt und aus Ästen entstehen seltene Wesen. Sich selbst als ein in der Natur kreativ schaffendes Wesen wahrzunehmen, ist für viele Menschen etwas Wohltuendes und bringt ganz nebenbei auch noch richtig Spaß. Zudem wird von der gesunden Bewegung durch die Qigong Übungen an der frischen Luft profitiert. Sie dürfen sich auf erholsame, kräftigende und achtsame Stunden im Wald freuen, eine wunderbare Kombination das Waldbaden und Qigong.

Bitte mitbringen: festes und trittsicheres Schuhwerk, lange bequeme Hose, wetterangepasste Bekleidung im „Zwiebelprinzip“, Regen- bzw. Sonnen- und Insektenschutz, Sitzunterlage, Getränk, Snack.

1 x | 4 UE | 24 €

Treff: Haltestelle Plattleite, stadteinwärts

Anja-Alexandra Kaufhold, Trainerin Fünf Tibeter® / Qigong-Kursleiterin / Kursleiterin für Waldbaden

26F 66189

So, 22.03., 10.00 – 13.00 Uhr

26F 66190

So, 12.04., 10.00 – 13.00 Uhr

26F 66191

So, 10.05., 10.00 – 13.00 Uhr

26F 66192

So, 21.06., 10.00 – 13.00 Uhr

26F 66193

So, 19.07., 10.00 – 13.00 Uhr

Die Fünf Tibeter®

Kraftquelle für Lebensvitalität und Qigong
(Ein Workshop zum Kennenlernen)

„Solange wir es nicht erfahren haben, sind es nur Worte. Wenn wir es erfahren haben, werden Worte überflüssig.“

Erleben Sie es selbst, dieses einfache Energie- und Fitnessprogramm für jede Frau und jeden Mann, egal welchen Alters! Die Übungen nehmen nur wenig Zeit in Anspruch, haben aber tiefgehende Wirkung. Durch die Kombination von Bewegung, Atmung und geistiger Aufmerksamkeit aktivieren und harmonisieren Sie den Fluss der Lebensenergie, der Grundlage von Gesundheit, Vitalität und Kreativität.

In diesem Kurs erlernen Sie die Fünf Tibeter® inkl. Schonversion und Entspannungshaltung sowie die Atemführung bei jeder Übung.

Freuen Sie sich ebenso auf Qi-Gong-Übungen! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, kleines Kissen für den Nacken, Getränk.

1 x | 4 UE | 28 €

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Anja-Alexandra Kaufhold, Trainerin Fünf Tibeter® /
Qigong-Kursleiterin / Kursleiterin für Waldbaden



26F 66194

Sa, 21.03., 14.00 – 17.00 Uhr



26F 66195

Sa, 09.05., 14.00 – 17.00 Uhr



26F 66196

So, 31.05., 14.00 – 17.00 Uhr



© May_Chankran - stock.adobe.com

Tai Chi

Tai Chi Chuan, auch chinesisches Schattenboxen genannt, ist eine alte chinesische Bewegungskunst. Sie wurzelt in der chinesischen Philosophie, der traditionellen chinesischen Medizin und der inneren (nicht-aggressiven) Kampfkunst. Ursprünglich wurde Tai Chi Chuan zur Selbstverteidigung entwickelt. Heute wird es vor allem wegen seines wohltuenden Einflusses auf die Gesundheit geschätzt. Die weich fließenden Bewegungen schulen und verbessern die körperliche Geschmeidigkeit, die Körperwahrnehmung und den Atemfluss.

Tai Chi Yang Stil

Die 24er Form

Die 24er Tai Chi Form ist eine schöne Variante von der 85er langen Form. Die fließenden gleichmäßigen Bewegungen zeichnen den Yang Stil aus. Ziel ist, im Kurs alle 24 Bilder durchzugehen.

Dieser Kurs ist für alle bewegungsfreudige Menschen geeignet.

Bitte mitbringen: lockere Bekleidung, im Winter eine Jacke zum Überziehen, leichte Schuhe ohne schwarze Sohle oder zwei Paar Socken.

16 x | 21,33 UE | 120 €

26F 66197

Di, 24.02. – 07.07., 17.15 – 18.15 Uhr

Aikidoschule, Kipsdorfer Str. 100

Heidi Klebrowski, Tai Chi- und Qigong-Lehrerin

Tai Chi

Die 85er Yang Form

In diesem Seminar wird die gesamte 85er Form erlernt bzw. vertieft. Der Kurs eignet sich besonders für das regelmäßige Üben zu Hause.

Bitte mitbringen: lockere Bekleidung, im Winter eine Jacke zum Überziehen, leichte Schuhe ohne schwarze Sohle oder zwei Paar Socken.

Aikidoschule, Kipsdorfer Str. 100

Heidi Klebrowski, Tai Chi- und Qigong-Lehrerin

26F 66198 (für Fortgeschrittene)

16 x | 21,33 UE | 120 €

Di, 24.02. – 07.07., 19.15 – 20.15 Uhr

26F 66199 (Sommerkurs kompakt)

4 x | 24 UE | 123 €

Do – So, 27.08. – 30.08., 17.00 – 20.00 Uhr

Tai Chi Chuan für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene (Kurzform)

In diesem Tai-Chi-Chuan-Kurs werden die Prinzipien des Yang-Stils, welcher für die gesundheitsfördernde Wirkung bekannt ist, vermittelt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem praktischen Üben der harmonischen Bewegungen und dem Erlernen der einzelnen aufeinander folgenden Figuren der traditionellen Yang-Stil-Kurzform (Vertiefung der 38er-Form und der BaFaWuXing-Gong-Form).

Begabungen oder sonstige körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken bzw. leichte Schuhe.

10 x | 20 UE | 113 €



26F 66200

Mi, 18.03. – 20.05., 17.30 – 19.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Prof. Dr. Ralf Collmann, Tai Chi-Lehrer

Tai Chi mit dem Langstock

Der Einsatz des Langstocks im Yang-Tai Chi Chuan geht auf den legendären Begründer des Yang-Stils, Yang Lu-Chan, zurück. Es wird erzählt, dass er den Langstock meisterhaft zu führen verstand.

In diesem Seminar werden grundlegende Übungen sowie eine Tai Chi Form mit dem Langstock vermittelt. Zunächst werden spezielle Übungen erlernt, die die Grundlage schaffen, um eine vertraute und sichere Handhabung des Übungsgeräts zu entwickeln.

Der Kurs ist sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: lockere Bekleidung, im Winter eine Jacke zum Überziehen, leichte Schuhe ohne schwarze Sohle oder zwei Paar Socken.

Aikidoschule, Kipsdorfer Str. 100

Heidi Klebrowski, Tai Chi- und Qigong-Lehrerin

26F 66201

14 x | 14 UE | 80 €

Mi, 25.02. – 24.06., 20.00 – 20.45 Uhr

26F 66202 (ab 14 Jahren)

14 x | 18,67 UE | 106 €

Di, 24.02. – 23.06., 16.00 – 17.00 Uhr

Tai Chi Fächer

Das Fächer-Tai Chi kann, ebenso wie das Tai Chi ohne Waffen, von Menschen jeden Alters praktiziert werden. Ziel ist es, die Bewegungen mit Atmung und Vorstellungskraft zu verbinden, was für alle Tai Chi Formen von grundlegender Bedeutung ist und zur Koordination sowie Entspannung von Körper und Geist beiträgt. Die Tai Chi Fächerform besteht aus eleganten, fließenden und runden Bewegungen, die eine enge Verbindung zur Schwertform haben. Der Fächer ist eine ästhetische Waffe, die leicht in der Hand liegt und aus der Körpermitte heraus geführt wird. Diese Form wird von Anfängern wie von Fortgeschrittenen sehr geschätzt.

Buchempfehlung: Taiji-Fächer mit 21 und 42 Folgen / Foen Tjoeng Lie

Bitte mitbringen: lockere Bekleidung, im Winter eine Jacke zum Überziehen, leichte Schuhe ohne schwarze Sohle oder zwei Paar Socken, Fächer (wenn vorhanden).

14 x | 14 UE | 80 €

26F 66203

Do, 26.02. – 02.07., 09.00 – 09.45 Uhr

Aikidoschule, Kipsdorfer Str. 100

Heidi Klebrowski, Tai Chi- und Qigong-Lehrerin

Qigong und Tai Chi am Vormittag

Erleben Sie eine sanfte und zugleich belebende Übungsreihe, die Körper und Geist in Einklang bringt. Die fließenden Qigong-Übungen fördern innere Ruhe, Vitalität und Balance. Elemente aus dem Tai Chi bereichern die Praxis und machen die Übungsfolge abwechslungsreich und vielseitig.

In diesem Kurs können Sie neue Energie tanken und mit jeder Bewegung mehr Gelassenheit und Wohlbefinden spüren.

Bitte mitbringen: lockere Bekleidung, im Winter eine Jacke zum Überziehen, leichte Schuhe ohne schwarze Sohle oder zwei Paar Socken.

16 x | 32 UE | 179 €

26F 66204

Do, 26.02. – 27.08., 10.15 – 11.45 Uhr

Aikidoschule, Kipsdorfer Str. 100

Heidi Klebrowski, Tai Chi- und Qigong-Lehrerin

Entschleunigung vom Alltag

Elbhang-Kraftplätze im Dresdner Osten

Neben dem achtsamen Laufen werden in diesem Kurs fernöstliche Bewegungs- und Entspannungsübungen aus Qigong und Tai Chi sowie der 24 Taoistischen Gesundheitsübungen

an bestimmten Plätzen praktiziert. Die Natur wirkt dabei ganz von selbst auf den Organismus ein. Ohne Eile werden körperliche und geistige Kräfte freigesetzt. Ein frei fließender Atem unterstützt nicht nur das Immunsystem positiv. Im gemeinsamen Erleben und Erfahren hinterlässt diese Zeit Eindrücke, die mit allen Sinnen wahrgenommen werden können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die einzelnen Übungen werden ausführlich angeleitet.

Bitte mitbringen: festes und trittsicheres Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung, Sitzunterlage, Getränke und Snacks.

1 x | 4,67 UE | 28 €

26F 66205

Sa, 06.06., 9.30 – 13.00 Uhr

Treff: Elb-Fährstelle Niederpoyritz, Pillnitzer Landstr.
Regina Herrmann, Qigong-Kursleiterin /
Gesundheitsberaterin

24 Taoistische Gesundheitsübungen in der Natur

Die 24 Taoistischen Gesundheitsübungen sind Bewegungen, die in der Natur praktiziert werden und Körper sowie Geist in ein harmonisches Miteinander bringen. Ihre Vielfalt zeigt sich in ruhigen und dynamischen Übungen, die alle Teile des Körpers einbeziehen. Diese Aktivitäten fördern nicht nur die Bewegung, sondern auch den Spaß an der Ausführung. Begleitend zur Kursstunde wird umfassendes Hintergrundwissen zur Wirkung der Übungen vermittelt. Die Übungen sind für Menschen jeden Alters geeignet, ob Einsteiger oder Fortgeschrittene. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da jede Übung ausführlich angeleitet wird. Treffpunkt ist in der Natur, um gemeinsam die wohltuende Verbindung zur Umwelt zu erleben.

Schlechtwettervariante: Lebens-Küche, Reistraße 30, 01257 Dresden

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

1 x | 2 UE | 14 €

Treff: Großer Garten, Brücke am Carolaschlößchen
Regina Herrmann, Qigong-Kursleiterin /
Gesundheitsberaterin

26F 66206

Sa, 25.04., 10.00 – 11.30 Uhr

26F 66207

Sa, 01.08., 10.00 – 11.30 Uhr

Freizeitsport und Selbstverteidigung

Fahrradtraining für Anfänger und Wiedereinsteiger

Möchten Sie sich sicherer und selbstbewusster auf Ihrem Fahrrad fühlen? In diesem Kurs lernen Sie, Ihr Fahrrad souverän zu beherrschen und sich in verschiedenen Verkehrssituationen zurechtzufinden. Sie üben, sicher geradeaus zu fahren, effektiv zu bremsen, Kurven geschickt zu meistern und einfach auf- und abzusteigen. Das Training umfasst praktische Übungen und vermittelt die wichtigsten Verkehrsregeln, so dass Sie mit mehr Sicherheit und Vertrauen unterwegs sind.

Der Kurs richtet sich an alle mit grundlegender Fahrradpraxis und eignet sich nicht für absolute Fahrenanfänger.

Bitte mitbringen: ein funktionstüchtiges Fahrrad.

1 x | 4 UE | 32 €

26F 6700

Sa, 30.05., 10.00 – 13.00 Uhr

Treff: Ostragehege
(Rudolf-Harbig-Weg Ecke Pieschener Allee)
Robert Reich, Fahrrad-Experte

Mountainbike-Training für mehr Sicherheit im Gelände

Möchten Sie sich selbstbewusster und mit mehr Kontrolle im Gelände bewegen? In diesem Kurs erlernen Sie spezielle Fahrtechniken für unebenes Gelände sowie das richtige Bremsen auf anspruchsvollen Strecken. Sie üben das sichere Meistern von Kurven und das Überwinden von Hindernissen.

Ein wichtiger Teil des Kurses ist auch die Beratung zur optimalen Einstellung Ihres Fahrrads, damit Sie sich rundum sicher fühlen. Das Training findet in einer kleinen Gruppe statt, damit Sie individuell unterstützt werden und von der Erfahrung anderer profitieren.

Melden Sie sich jetzt an und verbessern Sie Ihr Fahrgefühl im Gelände!

Bitte mitbringen: ein funktionstüchtiges Mountainbike.

1 x | 4 UE | 32 €

26F 67005

Sa, 06.06., 10.00 – 13.00 Uhr

Treff: Ostragehege
(Rudolf-Harbig-Weg Ecke Pieschener Allee)
Robert Reich, Fahrrad-Experte

BLOCKLINE

Das Bike-Abenteuer im Erzgebirge Tagestour

Die BLOCKLINE ist eine vollständig ausgeschaltete Radstrecke, die das Erzgebirge in seiner ganzen Vielfalt erlebbar macht. Der 140 km lange Rundkurs mit 2.750 Höhenmetern ist in drei abwechslungsreiche Loops aufgeteilt – ideal für Tagesetappen voller Natur, Bewegung und Entdeckergeist. Auf dieser geführten Tagestour erkunden wir LOOP 1 – eine der schönsten Teilstrecken der BLOCKLINE mit Start und Ziel in Altenberg. Die Route führt über rund 55 Kilometer mit etwa 1.000 Höhenmetern durch Wälder, Moore und Bergwiesen, vorbei an beeindruckenden Aussichtspunkten und idyllischen Rastplätzen. Unterwegs bieten sich immer wieder spektakuläre Blicke auf die Höhenzüge des Erzgebirges. Etwa zur Hälfte der Strecke ist eine gemütliche Mittagspause eingeplant – je nach Wetter und Gruppendynamik an einer Schutzhütte oder einem Gasthof entlang der Strecke. Eine solide Grundkondition wird empfohlen, um die Tour in entspannter Atmosphäre genießen zu können.

Gebühr inklusive BLOCKLINE-Starterpaket Routenkarte, siehe: www.blockline.bike

Bitte mitbringen: Mountain-, Gravel- oder E-Bike, Helm, wetterangepasste Sportkleidung, Getränk, kleiner Rucksack mit Snack.

1 x 18 UE | 25 € (Kursgebühr ist nicht ermäßigbar!)

26F 6701

Sa, 23.05., 9.30 – 16.00 Uhr

Treff: Café am Hochmoor, Hochmoorweg 3, 01773 Altenberg

Dietrich Sonntag, Fahrrad-Guide / Strecken-Scout / Wanderwegewart

BLOCKLINE meets Erzgebirgskrimi

Geführte Radtour zum 1. Mai

Diese geführte Radtour verbindet Natur, Bewegung und Filmgeschichte auf besondere Weise. Zu Beginn gibt es eine kurze Einführung in den Erzgebirgskrimi „Über die Grenze“, bevor es auf die Strecke geht. Die rund 26 Kilometer lange Tour führt durch das idyllische Altenberger Revier, über abwechslungsreiche Wald- und Wiesenwege mit etwa 450 Höhenmetern – ideal geeignet für Mountain-, Gravel- oder E-Bikes sowie für ambitionierte ältere Kinder. Unterwegs werden originale Drehorte des Films besucht. An ausgewählten Stationen – etwa am Arno-Lippmann-Schacht oder an der Waldschänke – warten kleine Überraschungen und besondere Eindrücke aus der Welt der Filmkulissen.

So entsteht eine spannende Mischung aus Bewegung, Naturerlebnis und einem Hauch Erzgebirgskrimi. Die Tour endet auf dem Platz des Bergmanns, wo anlässlich des Feiertags zum 1. Mai für das leibliche Wohl bestens gesorgt ist. Hier bietet sich Gelegenheit, gemeinsam anzukommen, zu genießen und den Tag in geselliger Atmosphäre ausklingen zu lassen.

Bitte mitbringen: Mountain-, Gravel- oder E-Bike, Helm, wetterangepasste Sportkleidung, Getränk, kleiner Rucksack mit Snack.

1 x 15,33 UE | 20 € (Kursgebühr ist nicht ermäßigbar!)

26F 6702

Fr, 01.05., 9.30 – 14.00 Uhr

Treff: Touristinformation Altenberg, Am Bahnhof 1, 01773 Altenberg

Dietrich Sonntag, Fahrrad-Guide / Strecken-Scout / Wanderwegewart

Longboard-Kurs für Anfänger (für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahre)

Die urbane Mobilität von morgen

Im Sommer an den Elbwiesen sind sie auf ihren stylischen Brettern zahlreich vertreten – die Longboarder. Sollten Sie auch den Wunsch verspüren in die Welt des Longboardens einzutauchen, dann ist dieser Kurs der perfekte Einstieg für Sie. Ein erfahrener Kursleiter vermittelt Ihnen eine stabile Körperhaltung auf dem Board und führt Sie schrittweise an das sichere Fahren heran. Trainiert werden zudem Manöver wie Lenken und Bremsen aber auch ein Falltraining darf nicht fehlen. Neben den vielen praktischen Übungen bleibt die Theorie nicht auf der Strecke und Sie lernen theoretisches Basiswissen über Wheels (Räder), Trucks (Achsen), Formen der Boards und Inhalte zur Fahrdynamik.

Systematisch wird Ihnen das Longboard fahren nähergebracht. Am Ende beweisen Sie Standvermögen auf dem Board und bewegen sich umweltschonend mit viel Vergnügen fort.

Bitte mitbringen: Schützer und Helm zur eigenen Sicherheit.

Bitte teilen Sie uns mit, ob Sie ein Longboard benötigen.

Nöthnitzer Str. 46 (beim Beachvolleyballfeld)
Daniel Henciak, Longboard-Trainer

26F 6703 (Schnupperkurs)

1 x 12 UE | 14 €

Sa, 06.06., 11.00 – 12.30 Uhr

26F 6704 (Schnupperkurs)

1 x 12 UE | 14 €

Sa, 20.06., 11.00 – 12.30 Uhr

26F 6705 (Schnupperkurs)

1 x 12 UE | 14 €

Sa, 04.07., 11.00 – 12.30 Uhr

26F 6706 (Schnupperkurs)

1 x 12 UE | 14 €

Sa, 18.07., 11.00 – 12.30 Uhr

26F 6707 (Schnupperkurs)

1 x 12 UE | 14 €

Sa, 15.08., 11.00 – 12.30 Uhr

26F 6708

4 x 18 UE | 43 €

So, 31.05. – 21.06., 11.00 – 12.30 Uhr

Skirollern (Schnupperkurs)

Erleben Sie Skilanglauf ohne Schnee auf Skirollern, dem Sommertrainingsgerät der Wintersportelite. Bei dem sehr gelenkschonenden Ausdauertraining werden fast alle Muskelgruppen trainiert, das Herz-Kreislauf-System beansprucht, Balance und Konzentration geschult. Neben dem Erlernen der Skatingtechnik geht es im Kurs um das Erleben dieses ganzheitlichen Outdoorsports und seiner positiven Wirkungen auf die Gesundheit und Fitness. Außerdem erfahren Sie viel Wissenswertes über modernes Langlaufen im Sommer und Winter.

Bitte mitbringen: Helm und Schützer, Leihgebühr für komplette Ausrüstung (Skiroller, Schuhe, Stöcke): 20 €.

1 x 12 UE | 19 € (Kursgebühr ist nicht ermäßigbar!)

Treff: Großer Garten Lingnerallee/Lennestr.

Lars Schlegel, Skilanglauftrainer

26F 6709

Di, 21.04., 19.00 – 20.30 Uhr

26F 6710

Di, 19.05., 19.00 – 20.30 Uhr

26F 6711

Di, 16.06., 19.00 – 20.30 Uhr

Sandsteinklettern

Schnuppertag für Einsteiger

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht der Erwerb von Kenntnissen und Fertigkeiten, die für das eigenständige Nachsteigen erforderlich sind. Der Zustieg erfolgt gemeinsam bis zum Gipfel, an dem die erste Trockenübung auf sicherem Boden zum Abseilen durchgeführt wird. Dabei werden sicherheitsrelevante und klettertechnische Grundlagen vermittelt, um leichte Touren im Nachstieg in der Sächsischen Schweiz sicher bewältigen zu können.

Im Anschluss steht die Besteigung eines Gipfels auf dem Programm – ein besonderer Moment, um das gemeinsame Gipfelglück zu genießen. Abhängig vom Tempo der Gruppe können weitere Touren folgen. Je nach Interesse und Vorkenntnissen lassen sich zusätzliche Themen wie Knotenschlingen, der Umgang mit Kletterführern, Materialkunde, Kletterethik und vieles mehr integrieren. Ergänzt wird der Kurs durch umfassende Informationen zu den Kletterregeln und den Besonderheiten des Kletterns im Elbsandsteingebirge – einem der traditionsreichsten und schönsten Klettergebiete der Welt. Ein unvergessliches Erlebnis, das lange in Erinnerung bleibt.

Fahrtkosten und Verpflegung sind vom Teilnehmer selbst zu tragen. Der Kurs ist nur für Erwachsene geschrieben.

Gebühr inklusive Gurt, Schuhe, Sicherungsgeräte, Seile, Helme, Karabiner und Schlingenmaterial.

Bitte mitbringen: wetterangepasste und strapazierfähige Sportkleidung (wenn möglich lange Hosen), geeignetes Schuhwerk für den Zustieg, Snack und Getränk, Sonnenschutz.

1 x 18 UE | 120 € (Kursgebühr ist nicht ermäßigbar!)

Treff: Bahnhof Wehlen

Jan Kitzmann, Klettertrainer

26F 6712

Sa, 09.05., 9.30 – 15.30 Uhr

26F 6713

Sa, 27.06., 9.30 – 15.30 Uhr

26F 6714

Sa, 08.08., 9.30 – 15.30 Uhr



Tennis für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Tennis trainiert Beweglichkeit, Schnelligkeit, Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Ausdauer. In diesem Kurs erlernen und verbessern Sie die Grundschlagarten, erwerben Spielfähigkeit und festigen die Technik.

Bitte mitbringen: Sportschuhe mit wenig Profil, Schläger (oder gegen geringe Gebühr vor Ort ausleihbar).

9 x 18 UE | 165 € (Kursgebühr ist nicht ermäßigbar!)

26F 6720

Fr, 08.05. – 10.07., 18.00 – 19.30 Uhr

Sportpark Weißig, Heinrich-Lange-Str. 37

Ute Müller, Dipl.-Sportl.

Padel-Tennis

Padel ist eine dynamische Trendsportart, die Tennis und Squash auf unterhaltsame Weise kombiniert. Gespielt wird im Doppel auf einem kleineren Feld mit Netz und Plexiglaswänden, was schnelle Ballwechsel und viel Bewegung garantiert. Die Regeln sind leicht zu erlernen und machen den Sport für jedes Alter und Fitnesslevel zugänglich. Im Kurs werden Grundlagen der Technik, Spieltaktik und Koordination vermittelt. Der Kurs eignet sich besonders für sportlich Interessierte, die eine neue Sportart ausprobieren möchten. Durch abwechslungsreiche Übungen und spielerische Trainingsformen wird das Spielverständnis Schritt für Schritt aufgebaut. Ein erfahrener Kursleiter sorgt für individuelle Betreuung und ein motivierendes Training. Die Teilnehmenden erwartet nicht nur eine Mischung aus Bewegung, Spaß und Teamgeist in traumhafter Strandkulisse, sondern auch ein starkes Gemeinschaftsgefühl. Und: Diese Sportart ist längst auf dem Weg, sich international und olympisch zu etablieren.

Bitte mitbringen: Sportschuhe (ideal Tennisschuhe), Padel-Schläger (oder gegen 3 € Gebühr pro Termin vor Ort ausleihbar).

5 x 10 UE | 110 €

Yannick Schramm, Tennis- und Padel-Trainer

26F 6723

Sa, 02.05. – 30.05., 08.30 – 10.00 Uhr

Ostra Beach, Zur Messe 11

26F 6724

Sa, 06.06. – 04.07., 08.30 – 10.00 Uhr

Ostra Beach, Zur Messe 11

26F 6725

Do, 07.05. – 11.06., 18.30 – 20.00 Uhr

Sportpark Dresden, Südhöhe 28

Jonglagekurs für Erwachsene

Unter der Anleitung eines erfahrenen Zirkustrainers erlernen Sie die Grundlagen der 3-Ball-Jonglage sowie wichtige methodische Hinweise. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, den Umgang mit dem Diabolo zu erproben – vom Antrieb bis zur Korrektur –, das Schwingen von Poi kennenzulernen und sich im Spiel mit dem Flower Stick zu versuchen. Sie erhalten einen strukturierten Fahrplan für Ihren individuellen Jonglierprozess. Der Workshop wird durch Partner- und Gruppenübungen aufgelockert. Regelmäßiges Jonglieren fördert Ihre kognitiven Fähigkeiten, steigert Ihre Leistungsfähigkeit und verbessert Ihre Konzentration.

Bitte mitbringen: Materialausleihe 2 € / Person, bequeme Sportkleidung, Turnschuhe.

1 x 16 UE | 33 €

26F 6727

Sa, 11.04., 10.00 – 15.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Michael Schönfelder, Zirkustrainer

Kampfsport und Selbstverteidigung

Fechten (Schnupperkurs)

Fechten ist eine der ältesten Kampfsportarten der Menschheit. Das heutige Sportfechten ist für Jung und Alt gleichermaßen geeignet. Fechten fördert Körper und Geist. Durch die Vielseitigkeit der Sportart werden fast alle Muskelgruppen beansprucht, kontinuierlich Reaktionsvermögen, Koordination und Schnelligkeit verbessert. Geistig fördern Sie mit dem Fechtsport Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihr taktisches Geschick. Mit dem Degen sind auch für „Späteinsteiger“ noch Erfolgserlebnisse möglich. Im Schnupperkurs geht es darum, Ihnen erste theoretische und praktische Einblicke in diesen vielseitigen Sport zu bieten.

Bitte mitbringen: 10 € Ausleihgebühr für Fechtausrüstung.

1 x 15 UE | 22,50 €

Artos Fechtschule, Kleiststr. 10 c

Robert Peche, Fechttrainer

26F 6728

Sa, 07.03., 10.00 – 14.00 Uhr

26F 6729

Sa, 18.04., 10.00 – 14.00 Uhr

Fechten (Grundkurs)

Im Grundkurs werden die theoretischen und praktischen Grundlagen des Degenfechtens erlernt. Nach einer Erwärmung warten Bein- und Stoßübungen, Partnerübungen sowie verschiedene Elemente zur Verbesserung der Koordination, Schnelligkeit und Reaktion als erste Trainingsinhalte auf Sie. Weiterhin erlernen Sie einfache Angriffs- und Verteidigungstechniken und werden Ihre ersten Gefechte im Einzel und als Team bestreiten. Insgesamt geht es darum, Ihnen mit viel Spaß diese elegante und reizvolle Sportart näher zu bringen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportsachen, Schuhe mit hellen Sohlen, Ausleihgebühren für Fechtausrüstung von einmalig 20 €.

4 x | 8 UE | 39 €

Artos Fechtschule, Kleiststr. 10 c

Robert Peche, Fechttrainer

26F 6730

Do, 12.03. – 02.04., 18.30 – 20.00 Uhr

26F 6731

Do, 23.04. – 21.05., 18.30 – 20.00 Uhr

Schnell verteidigungsfähig werden!

Das effektive Nug Mui System

Der Wochenendkurs für Jedermann oder -frau zeigt geheime Tricks für eine effektive Selbstverteidigung, ohne lange Kampfsport erlernen zu müssen. Es handelt sich um einfach zu erlernende Reflextchniken. Sie brauchen dafür keinen großen Kraftaufwand. Die effizienten Abwehrbewegungen machen den Angreifer kampfunfähig. Hier bietet sich für Sie eine Gelegenheit, an spezielle Tipps, Tricks und Nug Mui Selbstverteidigungstechniken zu gelangen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung (Hallenschuhe, bequeme Hose), Trinkflasche mit Tee/Wasser, kleines Handtuch.

2 x | 10 UE | 43 €

26F 6732

Fr, 17.04., 18.00 – 20.00 Uhr

Sa, 18.04., 10.00 – 16.00 Uhr

Nug Mui Kampfkunstschule Dresden, Kleiststr. 10 b

Jörg Eckstein, Kampfsporttrainer

Angst vor Angreifern?

Effektive Selbstverteidigung lernen

Lernen Sie, einen Angreifer schnell kampfunfähig zu machen, egal wie groß und beängstigend er ist. Der Kurs basiert auf der 300 Jahre alten Selbstverteidigung Nug Mui. Mit seinen konsequenten Tritt-, Schlag-, Ellenbogen-, Knie-, Wurf- und Bodentechniken geht Nug Mui über alle Kampfdistanzen. Die Gleichzeitigkeit in Angriff und Abwehr, seine taktilen Reflexreaktionen und vor allem die schnellen Kettenfauststöße zeichnen dieses System aus.

Bitte mitbringen: Sportkleidung (Hallenschuhe, bequeme Hose), Trinkflasche mit Tee/Wasser, kleines Handtuch.

8 x | 16 UE | 91 €

26F 6733

Mi, 04.03. – 29.04., 18.00 – 19.30 Uhr

Nug Mui Kampfkunstschule Dresden, Kleiststr. 10 b

Jörg Eckstein, Kampfsporttrainer

Selbstverteidigung für Frauen

Der Kurs vermittelt die Fähigkeit, sich gegen Übergriffe, Druck und körperliche Aggressionen verschiedenster Art wehren zu können. Sie lernen, sich vor einer drohenden Konfrontation von der Angst zu befreien und den Gegner zu verunsichern und stärken damit das eigene Selbstbewusstsein. Kommunikationstechniken nonverbaler (Körperhaltung, Blick, Mimik, Auftreten) und verbaler Natur (Beschimpfungen, Drohungen, ablenkende Wortspiele) vermitteln Ihnen die nötige Schlagfertigkeit.

Bitte mitbringen: Sportkleidung (Hallenschuhe, bequeme Hose), Trinkflasche mit Tee/Wasser, kleines Handtuch.

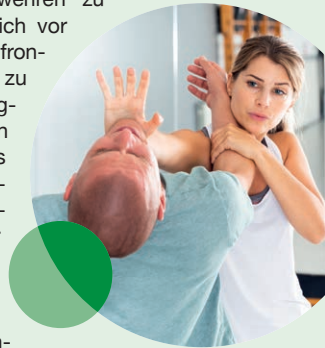
8 x | 16 UE | 91 €

26F 6734

Mi, 04.03. – 29.04., 19.30 – 21.00 Uhr

Nug Mui Kampfkunstschule Dresden, Kleiststr. 10 b

Jörg Eckstein, Kampfsporttrainer



© JackyF - stock.adobe.com

WenDo

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen ab 17 Jahren (Grundkurs)

Dieser Kurs vermittelt Grundlagen zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, Informationen zum Thema Gewalt gegen Frauen und Mädchen und zu rechtlichen Aspekten der Selbstverteidigung. Frauen lernen einfache, anwendbare Strategien und wirkungsvolle Möglichkeiten kennen, wie sie sich in unangenehmen Situationen und bei Übergriffen wehren können und trainieren diese. Dabei erleben und erfahren Sie, was Ihre eigenen Möglichkeiten und Stärken sind.

Bitte mitbringen: Sportkleidung (Turnschuhe, bequeme Hose), Getränk.

8 x | 24 UE | 123 €

26F 6735

Di, 14.04. – 16.06., 18.15 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Kathrin Bein, WenDo-Trainerin /

Dipl.-Sozialpädagogin (FH) / FMGZ MEDEA e.V.

Körperarbeit – den Körper spüren – Grenzen setzen

für Frauen ab 18 Jahren (Grundkurs)

Möchten Sie sich selbst, Ihren Körper und Ihre Grenzen besser spüren?

Über Körperarbeit z. B. Somatische Emotionale Integration® (SEI®) und Selbstbehauptungsübungen aus dem WenDo lernen Sie, gut mit sich selbst in Kontakt zu bleiben und gleichzeitig mit dem Gegenüber in Kontakt zu treten. Das ist eine wichtige Voraussetzung, um klare Grenzen setzen zu können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe mit fester Sohle und Verpflegung.

2 x | 15 UE | 86 €

26F 6736

Fr, 29.05., 17.00 – 20.45 Uhr

Sa, 30.05., 10.00 – 18.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Kathrin Bein, WenDo-Trainerin /

Dipl.-Sozialpädagogin (FH) / FMGZ MEDEA e.V.

Kurse auf dem Wasser

Einführung in das Stand Up Paddling auf dem Badesee Birkwitz

Das ist der perfekte Einsteigerkurs für zukünftige Wassersport-Fans.

Nach einer kurzen Materialeinweisung geht es auf's Wasser, um die 5 Grundpaddeltechniken zu erlernen: geradeaus fahren, wenden, drehen, anhalten und auch „wie komme ich wieder zurück auf mein Board, wenn ich im Wasser liege“. Erleben Sie den neuen Trendsport SUP – ein aktives Ausdauertraining für den kompletten Körper mit einem unheimlich hohen Spaßfaktor!

Voraussetzung: sicheres Schwimmen, normaler Gesundheitszustand

Bitte mitbringen: bequeme Sport- oder Badekleidung, wenn vorhanden SUP-Brett, sonst 14 € Leihgebühr.

1 x | 1,67 UE | 17 € (Kursgebühr ist nicht ermäßigbar!)

WOGA Station, Badesee Birkwitz,

Pratzschwitzer Str. 198, Pirna

Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin / Tanzpädagogin

26F 6737

Sa, 16.05., 11.00 – 12.15 Uhr

26F 6738

Sa, 30.05., 11.00 – 12.15 Uhr

26F 6739

Sa, 20.06., 11.00 – 12.15 Uhr

26F 6740

Sa, 11.07., 11.00 – 12.15 Uhr

26F 6741

Sa, 25.07., 11.00 – 12.15 Uhr



Stand Up Paddling (SUP) im Stauseebad Cossebaude (Eintageskurs)

Stand Up Paddling, oder auch nur SUP, ist der neue Trendsport aus Hawaii. Mittlerweile ist der Mix aus Surfen und Paddeln auch nach Europa übergeschwappt und begeistert immer mehr Menschen. Gerade für windarme Tage ist das SUP die perfekte Ergänzung zum Windsurfen. Trainieren lässt sich die Kondition, genauso wie Geschicklichkeit und Balance für die erste SUP-Expedition in die nähere Umgebung oder eine Elb-Befahrung in Dresden. Im Kurs erfahren Sie das Wichtigste in Sachen Materialkunde, Sicherheit und natürlich auch die richtige Paddeltechnik. Also genau das Richtige, um noch schnell nach Feierabend der untergehenden Sonne entgegenzufahren und so von einem stressigen Arbeitstag abzuschalten. Die Teilnehmergebühr beinhaltet die Ausleihe der Ausrüstung und Neoprenanzüge.

Voraussetzung: Schwimmer, normaler Gesundheitszustand

Bitte mitbringen: Handtuch, Sonnencreme.

1 x | 2,67 UE | 30 €

Stauseebad Cossebaude, Meißner Str. 26
Gerald Gebbensleben, VDWS-Surflehrer

26F 6742

So, 28.06., 15.00 – 17.00 Uhr

26F 6743

So, 12.07., 12.00 – 14.00 Uhr

Sunset SUP-Tour mit Sekt auf dem Badesee Birkwitz

Erleben Sie die Magie des Sonnenuntergangs auf dem Wasser! Bei dieser Sunset-SUP-Tour gleiten Sie entspannt über den See und genießen die romantische Abendstimmung. Nach einer kurzen Einführung ins Stand-Up-Paddling geht es gemeinsam aufs Board – wunderschöne Erinnerungsfotos inklusive. Zum Abschluss stoßen wir mit einem Glas Sekt auf dieses besondere Erlebnis an.

Bitte mitbringen: bequeme Sport- oder Badekleidung, wenn vorhanden SUP-Brett, sonst 16 € Leihgebühr.

1 x | 1,67 UE | 20 € (Kursgebühr ist nicht ermäßigbar!)

WOGA Station, Badesee Birkwitz,

Pratzschwitzer Str. 198, Pirna

Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin /
Tanzpädagogin

26F 6744

Fr, 29.05., 20.00 – 21.15 Uhr

26F 6745

Fr, 19.06., 20.00 – 21.15 Uhr

26F 6746

Sa, 11.07., 20.00 – 21.15 Uhr

Midnight LED SUP-Tour auf dem Badesee Birkwitz

Wenn die Sonne untergeht, erstrahlt das Wasser im Licht der LED-Beleuchtung Ihres SUP-Boards! Erleben Sie die Faszination der Nacht auf dem Wasser. Nach einer kurzen Einführung ins Stand-Up-Paddling und die richtigen Paddeltechniken geht es hinaus auf den See – für 90 Minuten pures Naturerlebnis mit Klangschaale, LED-Lichtern und Knicklichtern.

Bitte mitbringen: bequeme Sport- oder Badekleidung, wenn vorhanden SUP-Brett, sonst 16 € Leihgebühr.

1 x | 2 UE | 20 € (Kursgebühr ist nicht ermäßigbar!)

WOGA Station, Badesee Birkwitz,

Pratzschwitzer Str. 198, Pirna

Julia Klesse, Yogalehrerin / Bewegungstherapeutin /
Tanzpädagogin

26F 6747

Sa, 30.05., 20.30 – 22.00 Uhr

26F 6748

Sa, 18.07., 20.30 – 22.00 Uhr



**Wir laden ein
zur Eröffnung
des neuen VHS-Standorts
im Otto-Dix-Center.**

Fr, 13.03., ab 16 Uhr
VHS Dresden, Reicker Str. 60
Weitere Infos auf Seite 10



Windsurfen im Stauseebad Cossebaude

Windsurfen ist eine der faszinierendsten Wassersportarten und gleichermaßen für Jung und Alt geeignet. Der Kurs umfasst theoretische und praktische Grundlagen und kann mit einem international anerkannten Befähigungsnachweis (VDWS Grundschein) abgeschlossen werden. Die Teilnehmergebühr beinhaltet die Ausleihe der Ausrüstung und der Neoprenanzüge.

Voraussetzung: Schwimmer, normaler Gesundheitszustand

Bitte mitbringen: Handtuch, Sonnencreme.

4 x | 16 UE | 105 €

Stauseebad Cossebaude, Meißner Str. 26
Gerald Gebbensleben, VDWS-Surfllehrer

26F 6749

Sa + So, 20.06. + 21.06., 12.00 – 15.00 Uhr

Sa + So, 27.06. + 28.06., 12.00 – 15.00 Uhr

26F 6750

Sa + So, 18.07. + 19.07., 12.00 – 15.00 Uhr

Sa + So, 25.07. + 26.07., 12.00 – 15.00 Uhr

Testen Sie unser Angebot mit der Schnupperkarte Gesundheit!

Für nur 12 Euro können Sie drei verschiedene Bewegungskurse jeweils einen Termin lang ausprobieren. Der Gutschein ist ein Jahr gültig und kann in den VHS-Geschäftsstellen erworben werden. Aktuelle Kurse, in denen Sie schnuppern können, erfragen Sie bitte bei den Ansprechpartnern des Fachbereichs Gesundheit und Bewegung.

**SNUPPER
KARTE
GESUNDHEIT**

Weiterbildungen für Gesundheitsberufe

Fit im Kopf und leicht bewegt Bewegung und Gedächtnistraining für den Pflegealltag

In diesem praxisnahen Seminar lernen Pfleger, wie sie mit einfachen Bewegungsimpulsen und humorvollem Gedächtnistraining den Alltag von Seniorinnen und Senioren aktiv und freudvoll gestalten können.

Kleine Übungen – im Sitzen oder Stehen – fördern Beweglichkeit, Wohlbefinden und Selbstwirksamkeit. Ergänzt wird das Ganze durch kreative Methoden zur kognitiven Aktivierung – leicht umsetzbar und alltagsnah.

Teil 1: Bewegungsmöglichkeiten ohne Aufwand:

- Kleine Übungen mit großer Wirkung
- Bewegungsförderung im Sitzen und Stehen
- Aktiv bleiben trotz Einschränkungen

Teil 2: Gedächtnistraining für Senioren:

- Aktivierende Spiele und Übungen für jedes Niveau
- Förderung von Konzentration, Sprachgefühl und Erinnerungsfähigkeit
- Humorvolle Elemente, die zum Mitmachen einladen

Der Kurs ist konzipiert für Pflegekräfte, Betreuende und Alltagsbegleitende.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, Schreibzeug, Snack und Getränk.
1 x | 4 UE | 53 €

26F 6801

Do, 26.02., 9.00 – 12.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin / Integral Life Coach
Leben in Balance e.V.



Bitte melden Sie sich rechtzeitig (bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn) an. So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon ausgebucht ist bzw. wegen zu geringer Anmeldezahlen abgesagt wurde.