



Foto: Sebastian Wamsiedler – Morgenlauf

Gesundheit

Vorträge

Autogenes Training /
Yoga / Entspannung

Gymnastik / Bewegung /
Körpererfahrung

Zusammenarbeit mit
Sportvereinen

Tanzen

Erkrankungen / Heilmethoden /
Gesundheit

Bildungsurlaube

Bewusste Ernährung /
Kochen / Backen

Vorträge

An diesen Kursabenden, die auch einzeln belegt werden können, soll vor allem ein Einblick in die Wirkweise von Heilmethoden und damit ein Ansatz zum Verständnis von Gesundheit und Krankheit vermittelt werden.

Allergien Hilfe durch Homöopathie

NEU

– Vortrag –
30020

Die Allergie wird häufig als die Volkskrankheit Nr. 1 bezeichnet. So gibt es kaum jemanden, der nicht schon einmal allergisch reagiert hat, z. B. mit lästigem Heuschnupfen, Asthma, geröteten oder juckenden Augen, vielfältigen Hauterscheinungen bis hin zu Magen- und Darmbeschwerden. Kein Wunder bei ca. 2000 als allergieauslösend bekannten Stoffen, von denen Pollen, Nickel, Sonne und Kuhmilch wohl am bekanntesten sind. Welche Möglichkeiten die Homöopathie bietet, diese Probleme sanft anzugehen, soll das Thema des Abends sein.

Voranmeldung ist unbedingt erforderlich.
Mi., 14.03.2012, 18:30 - 20:45 Uhr
1 Tag / 3 U-Std. / EUR 8,00 / ohne Ermäßigung,
Abendkasse
SZ-Lebenstedt, Volkshochschule
Leitung: Dr. Susanne Heidenreich

Homöopathie bei Durchblutungsstörungen

NEU

– Vortrag –
30030

Neben der allgemeinen Einführung in die Theorie der Homöopathie sind die arteriellen Verschlusskrankheiten sowie venöse Durchblutungsstörungen Thema dieses Abends. Die Homöopathie bietet die Möglichkeit, sanft und ohne Nebenwirkungen die Heilung zu unterstützen, indem die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Wenn Sie unter Nebenwirkungen bei Durchblutungsstörungen leiden, wie schweren Beinen, Missempfindungen u. a., hat die Homöopathie vielfältige Möglichkeiten ganzheitlich auf den Organismus einzuwirken.

Voranmeldung ist unbedingt erforderlich.
Mi., 21.03.2012, 18:30 - 20:45 Uhr
1 Tag / 3 U-Std. / EUR 8,00 / ohne Ermäßigung,
Abendkasse
SZ-Lebenstedt, Volkshochschule
Leitung: Dr. Susanne Heidenreich

Sprach- und Sprechstörungen bei Kindern homöopathisch behandeln

NEU

– Vortrag –
30040

Beginnt ein Kind zu spät oder fehlerhaft zu sprechen, kann es bestimmte Buchstaben oder Silben nicht artikulieren oder ist sein Satzbau unverständlich, kann das viele Ursachen haben. Häufig treten dabei noch andere Symptome auf, wie z. B. Bettnässen, Ängste, Lispeln, Stottern. Doch wann sind diese Symptome behandlungsbedürftig? Welche Alternative haben Eltern zur schulmedizinischen Behandlung? Nach einem Einführungsteil in die Geschichte und Theorie der homöopathischen Wirkweise soll an diesem Abend gezeigt werden, wie ein homöopathisches Mittel individuell auf Ihr Kind abgestimmt werden kann.

Voranmeldung ist unbedingt erforderlich.
Mi., 18.04.2012, 18:30 - 20:45 Uhr
1 Tag / 3 U-Std. / EUR 8,00 / ohne Ermäßigung,
Abendkasse
SZ-Lebenstedt, Volkshochschule
Leitung: Dr. Susanne Heidenreich

Bluthochdruck und Herz-/Kreislaufbeschwerden Homöopathie hilft

– Vortrag –
30050

NEU

Wie kann ich den Körper bei Blutdruckschwierigkeiten, Rhythmusstörungen, Herzenge, Herzschwäche und anderen Kreislaufstörungen homöopathisch unterstützen? Die Homöopathie bietet neben der Schulmedizin eine nebenwirkungsfreie Alternative, die Ihnen neben den Grundlagen der homöopathischen Heilweise an diesem Abend nähergebracht werden soll.

Voranmeldung ist unbedingt erforderlich.

Mi., 25.04.2012, 18:30 - 20:45 Uhr
1 Tag / 3 U-Std. / EUR 8,00 / ohne Ermäßigung,
Abendkasse

SZ-Lebenstedt, Volkshochschule
Leitung: Dr. Susanne Heidenreich

Hormone – ja oder nein? Die Wechseljahre

– Vortrag –
30060

NEU

Die mit den Wechseljahren einhergehenden Veränderungen stellen zwar einen natürlichen Vorgang dar, können sich aber auch zu ernsthaften Krankheiten entwickeln. Nur wenn Sie gut aufgeklärt sind, können Sie die richtige Entscheidung „Hormone – ja oder nein?“ treffen. Dabei ist es wichtig, unter Berücksichtigung von persönlichen Risikofaktoren und Beschwerden eine individuelle Strategie für das eigene Wohlbefinden zu entwerfen.

Voranmeldung ist unbedingt erforderlich.

Do., 01.03.2012, 18:30 - 20:45 Uhr
1 Tag / 3 U-Std. / EUR 8,00 / ohne Ermäßigung,
Abendkasse

SZ-Lebenstedt, Volkshochschule
Leitung: Cornelia Schmidt

Leben ohne Schmerzen – ist das möglich?

– Vortrag –
30070

Leiden Sie unter akuten, chronischen oder immer wiederkehrenden Schmerzzuständen? Wird Ihre Lebensqualität dadurch beeinträchtigt? Erkennen Sie den Schmerz als Warnschmerz, als Warnung vor einer drohenden Schädigung des Körpers. Ich zeige Ihnen auf, wie dieser Warnschmerz entsteht und wie er in vielen Fällen spürbar reduziert werden kann.

Voranmeldung ist unbedingt erforderlich.

Do., 19.04.2012, 18:30 - 20:45 Uhr
1 Tag / 3 U-Std. / EUR 8,00 / ohne Ermäßigung,
Abendkasse

SZ-Lebenstedt, Volkshochschule
Leitung: Diana Gebensleben-Buchheister

Wassertrinken wirkt Wunder

– Vortrag –
30080

„Sie sind nicht krank, Sie sind durstig! Behandeln Sie Ihren Durst nicht mit Medikamenten!“ Diese provokante These vertritt der iranische Arzt und Alternativmediziner Dr. med. Fereydoon Batmanghelidj. Denn Wassertrinken ist so wichtig, dass der Körper nicht mehr richtig funktionieren kann, wenn er nicht genügend davon erhält. Und das äußert sich in vielfältigen Krankheiten, wie z. B. Erschöpfung, Allergien, Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Migräne, Kopfschmerzen oder Verdauungsproblemen. Häufig werden die Symptome mit Medikamenten behandelt. Dabei sind sie der Schrei unseres Körpers nach Wasser. Leiden Sie an den genannten oder anderen Beschwerden? Dann kommen Sie und informieren Sie sich über die positive Wirkung von Wasser für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlergehen.

Mi., 07.03.2012, 18:30 - 20:45 Uhr
1 Tag / 3 U-Std. / EUR 8,00 / ohne Ermäßigung,
Abendkasse
SZ-Lebenstedt, Volkshochschule
Leitung: Elisabeth Weiß

Beachten Sie auch den Vortrag: „Die richtige Zusammensetzung der Ernährung des Menschen“. Informationen dazu finden Sie unter der Kursnummer 37006.

Autogenes Training / Yoga / Entspannung

Förderung durch Krankenkassen

Die Teilnahme an bestimmten Entspannungskursen wird von einigen Krankenversicherungen im Rahmen der Gesundheitsvorsorge durch eine teilweise oder vollständige Übernahme der Teilnehmergebühren gefördert. Erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse nach den Fördermöglichkeiten für den von Ihnen gewählten Kurs. Voraussetzung für eine attestierte Bescheinigung ist in allen Fällen die regelmäßige Teilnahme am Kurs.

Autogenes Training Grundkurs

31001

Gesundheit wird immer wichtiger! Ruhe und Gelassenheit sind angebracht, um den Anforderungen der heutigen Zeit nachkommen zu können. AT kann Ihnen dabei helfen. Sie erlernen die wissenschaftlich erwiesene Selbsthilfetechnik zur Entspannung nach Prof. Dr. Schultz. Neben einer positiven Wirkung auf die verschiedenen Funktionen der Organe werden auch die Selbstheilungskräfte angeregt. Durch regelmäßiges Üben gehen Sie entspannter durchs Leben und erfahren mehr Lebensfreude und Zuversicht. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, ein kleines Kissen sowie warme Socken mitbringen.

Do., 01.03.2012, 19:45 - 21:15 Uhr
8 Tage / 16 U-Std. / EUR 43,20 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Hauptschule An der Klunkau
Leitung: Jutta Wallasch

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

31005

Progressive Muskelentspannung ist eine An- und Entspannung der Muskulatur. Sie bringt eine Lockerung der gesamten Muskeln. Es werden die Füße, dann die Beine, das Becken, der Bauch, der Rücken, der Brustraum, die Arme, das Gesicht angespannt und entspannt. Alle Übungen werden einzeln durchgeführt. Durch richtige Atmung wird die Entspannung vertieft. Dieses Entspannungstraining eignet sich bei Schlaflosigkeit, unspezifischen Rückenschmerzen, Spannungskopfschmerzen oder allgemeinem Unwohlsein, innerer Unruhe, Nervosität oder unbestimmten Ängsten und fördert eine verbesserte Körperwahrnehmung, dient also der allgemeinen Entspannung und Gesunderhaltung. Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen.

Mo., 27.02.2012, 18:15 - 19:45 Uhr
8 Tage / 16 U-Std. / EUR 41,60 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Ute Reimers

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

31007

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 31005
Di., 28.02.2012, 18:15 - 19:45 Uhr
8 Tage / 16 U-Std. / EUR 41,60 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Volkshochschule
Leitung: Ute Reimers

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

31009

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 31005
Mo., 13.02.2012, 18:45 - 19:45 Uhr
6 Tage / 8 U-Std. / EUR 20,80 / ohne Ermäßigung
SZ-Thiede, Grundschule Steterburg
Leitung: Ines Richter

Tiji Qi Gong

31010

Dieses Qi Gong wird auch als Chinesische Heilgymnastik bezeichnet. Anders als bei der westlichen Gymnastik wird die Aufmerksamkeit – während der Körper sich sanft bewegt – auf den eigenen Energiefluss und auf die Atmung gerichtet. Wir entspannen uns und werden ruhig, während unser Körper sich mühelos bewegt. So finden wir, ohne es zu merken, in unsere Mitte.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Mi., 01.02.2012, 18:30 - 20:00 Uhr
12 Tage / 24 U-Std. / EUR 62,40 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Volkshochschule
Leitung: Gabriele Marienhagen



Qi Gong – Entschleunigung am Feierabend

31015

Es werden Basisübungen des Qi Gongs vermittelt, die den Energiefluss des Körpers harmonisieren. Ruhige, fließende Bewegungen und Intensivierung der Atmung führen zu einer inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. Auf sanfte Weise wird die Körperhaltung verbessert, Verspannungen werden gelöst, Muskeln und Gelenke gestärkt. Bewegung und Entspannung ergänzen sich und bewirken eine Verbesserung des Wohlbefindens. Qi Gong ist für jede Altersstufe geeignet, da die Übungen der eigenen Befindlichkeit und Kondition entsprechend durchgeführt werden können.

Bitte bequeme Kleidung tragen.
Do., 02.02.2012, 18:30 - 20:00 Uhr
12 Tage / 24 U-Std. / EUR 62,40 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Volkshochschule
Leitung: Gabriele Marienhagen

Meditationstag für jedes Alter

– Wochenendseminar –

31020

Das Wort „Meditation“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Nachsinnen. Sie ist ein Weg, um mit körperlicher und seelischer Entspannung zu sich selbst zu finden und sich neu zu entdecken. Meditation ist hervorragend geeignet, um Stress abzubauen, sich vom Alltagstrott zu befreien und schließlich das innere Gleichgewicht wiederzufinden. Wir erfahren Stille, Ausgeglichenheit und inneren Frieden.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, ein kleines Kissen, dicke Socken sowie Essen und Trinken für die Mittagspause mitbringen.

Sa., 17.03.2012, 09:30 - 14:30 Uhr
1 Tag / 6 U-Std. / EUR 22,80 / ohne Ermäßigung
SZ-Thiede, Grundschule Thiede, hinteres Gebäude
Leitung: Inga Friehe

Meditationstag für jedes Alter

– Wochenendseminar –

31025

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 31020
Sa., 21.04.2012, 09:30 - 14:30 Uhr
1 Tag / 6 U-Std. / EUR 22,80 / ohne Ermäßigung
SZ-Thiede, Grundschule Thiede, hinteres Gebäude
Leitung: Inga Friehe

Wohlfühltag für Frauen

– Wochenendseminar –

31030

Lassen Sie den Alltag hinter sich und genießen Sie, einige Stunden nur Sie selbst zu sein. Loslassen, sich entspannen, fallenlassen, träumen von ...? Sanfte Yogaübungen, Yogatanz, Körpermassage, Phantasieren und Meditation lassen diesen Tag zu einem Fest der Seele werden. Neugierig geworden?

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, ein kleines Kissen, dicke Socken sowie Essen und Trinken für die Mittagspause mitbringen.

Sa., 25.02.2012, 09:30 - 14:30 Uhr
1 Tag / 6 U-Std. / EUR 22,80 / ohne Ermäßigung
SZ-Thiede, Grundschule Thiede, hinteres Gebäude
Leitung: Inga Friehe

Wohlfühltag für Frauen

– Wochenendseminar –

31035

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 31030
Sa., 16.06.2012, 09:30 - 14:30 Uhr
1 Tag / 6 U-Std. / EUR 22,80 / ohne Ermäßigung
SZ-Thiede, Grundschule Thiede, hinteres Gebäude
Leitung: Inga Friehe

Hatha-Yoga

– Seniorenkurs –

31040

Yoga ist der Weg der kleinen Schritte! Durch Ruhe und Konzentriertheit, in denen wir uns in eine Yogastellung hineinbewegen und sie erleben, lernen wir uns und unseren Körper mit seinen Verspannungen kennen und zu akzeptieren. Begleitende Atemübungen verhelfen uns zu innerer Gelöstheit und lassen uns Abstand nehmen zu unserem Festsein – hin zur Mitte in uns. Aus vielen kleinen Schritten wird langsam ein großer hin zu unserem Selbst.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke sowie ein kleines Kissen mitbringen.

Di., 07.02.2012, 10:00 - 11:30 Uhr
17 Tage / 34 U-Std. / EUR 98,60 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Seniorentreff
Leitung: Inga Friehe

Hatha-Yoga

– Seniorenkurs –

31045

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 31040
Mi., 01.02.2012, 09:00 - 10:30 Uhr
21 Tage / 42 U-Std. / EUR 121,80 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Seniorentreff
Leitung: Inga Friehe

Yoga für den ganzen Menschen

31050

„Der Anfang ist der Körper, wer das weiß, kann jeden Moment den Weg beginnen.“ (G. Meyrink)

Körperübungen sind die Grundlage dieses Yogakurses, aber Yoga ist mehr als „Gesundungsgymnastik“. Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, um die Heilungsstimmung in Körper, Geist und Seele zu fördern und so auch immer besser den Weg zu uns selbst zu finden. Ich lade AnfängerInnen und Erfahrene ganz herzlich zum gemeinsamen Üben ein.

Bitte lockere Kleidung tragen und eine Decke mitbringen.

Mi., 15.02.2012, 17:30 - 19:00 Uhr
14 Tage / 28 U-Std. / EUR 72,80 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Gottfried-Linke-Realschule
Leitung: Karsten Holzhauser

Yoga im Alltag

31055

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 31050
Di., 14.02.2012, 17:30 - 19:00 Uhr
13 Tage / 26 U-Std. / EUR 67,60 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Karsten Holzhauser

Yoga

31060

Yoga ist der Weg zu unserem wahren, schöpferischen Selbst. Es ist ein Weg, der uns in der Vielfalt seiner Übungsmöglichkeiten zu einer individuellen Lebenspraxis verhilft, in der wir mit mehr Aufmerksamkeit und Freude den Alltag bewältigen können. Die Praxis der Übung im Hatha-Yoga lässt uns durchlässig werden für die heilsame Lebenskraft, die allem Sein zu Grunde liegt. Sie ist der Schlüssel für unsere ganzheitliche Gesundheit. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke mitbringen.

Mi., 08.02.2012, 16:45 - 18:15 Uhr
15 Tage / 30 U-Std. / EUR 78,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Christa Müller

Yoga

31065

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 31060
Do., 09.02.2012, 16:45 - 18:15 Uhr
15 Tage / 30 U-Std. / EUR 78,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Christa Müller

Yoga

31070

Durch Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechniken wollen wir Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Durch Konzentration und innere Sammlung entfaltet sich ganz von selbst eine innere Ruhe, die uns gelassener und ausgeglichener werden lässt. Wir werden sensibler für die wesentlichen Dinge des Lebens und entwickeln positive Energien, die sich wohltuend auf unsere physische und psychische Gesundheit auswirken. Yoga kann von allen Menschen ausgeübt werden. Dieser Kurs ist für AnfängerInnen und Geübte geeignet. Bei allen Übungen ist nicht die Vollkommenheit wichtig, denn der Weg ist das Ziel.

Bitte bequeme Kleidung tragen, warme Socken und eine Wolldecke mitbringen.

Do., 09.02.2012, 18:30 - 19:30 Uhr
16 Tage / 21 U-Std. / EUR 54,60 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Ingelore Holz

Yoga

31075

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 31070
Do., 09.02.2012, 19:45 - 20:45 Uhr
16 Tage / 21 U-Std. / EUR 54,60 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Ingelore Holz

Yoga – Schnupperkurs

– Wochenendseminar –

31077

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 31070
Sa., 05.05.2012, 14:00 - 17:15 Uhr
1 Tag / 4 U-Std. / EUR 16,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Ingelore Holz

NEU

VOLKSHOCHSCHULE WATENSTEDT-SALZGITTER

Der **Arbeitsplan** SOMMERSEMESTER 1948 erscheint am 5. April 1948 zum Preise von RM 0.50

Ausgabestellen:

| | |
|---|--|
| Lebenstedt: 1. Geschäftsstelle der Volkshochschule, Lebenstedt, Soldersche Straße 28, Zimmer 20. 2. Buchhandlung Paenschel, Sehlweg. 3. Verkehrsbüro der Reichswerke, Bahnhof Salzkelle. 4. Gewerkschaftshaus. | Thiede-Steterburg: 1. Papierwarenhandlung Jachmann, Sehlweg. 2. Kaufmann Berner, Thiede. Gebhardshegen: 1. Erich Mathiesen, Buchhändler. 2. Schulhausmeister Weigel, Neue Schule. Flüchtlingslager Immendorf: 1. Lager Ia, Baracke 1. Lichtenberg: 1. Bezirksamt. Lesse: 1. Lehrer H. Carl, Lesse. Reichswerke: 1. Ausbildungswerk Immendorf. 2. Stahlwerke Braunschweig (Betriebsrat). 3. Hauptbetriebsrat (Forstung). 4. Erzbergbau-Gesellschaft (Hauptbetriebsrat). 5. Verkehrsweisen (Betriebsrat). |
|---|--|

Beginn des Sommersemesters am 19. April 1948
Eröffnungsfeier an allen Volkshochschulen der Stadt am 11. April 1948

Hatha-Yoga für den Rücken

– ab 50 Jahre –

31080

Die meisten Rückenschmerzen beruhen auf Muskelver-
spannungen und können durch spezielle Yogaübungen
gelindert oder beseitigt werden. Die Wirkungen der
Übungen auf die Wirbelsäule und den Rücken sind u. a.:

- Kräftigung und Bewegung der Muskulatur
- Lockerung und Entspannung des Rückens
- Steigerung der Flexibilität von Bändern und Sehnen
- Lockerung und Entspannung zwischen Wirbelkörpern
und Bandscheiben
- Korrektur einer verbogenen und einseitig belasteten
Wirbelsäule.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke sowie ein
kleines Kissen mitbringen.

Mo., 06.02.2012, 18:00 - 19:30 Uhr

17 Tage / 34 U-Std. / EUR 98,60 / ohne Ermäßigung

SZ-Thiede, Grundschule Thiede, hinteres Gebäude

Leitung: Inga Friehe

Hatha-Yoga für den Rücken

31085

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 31080

Di., 07.02.2012, 18:30 - 20:00 Uhr

17 Tage / 34 U-Std. / EUR 98,60 / ohne Ermäßigung

SZ-Thiede, Grundschule Thiede, hinteres Gebäude

Leitung: Inga Friehe

Hatha-Yoga für den Rücken

31095

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 31080

Do., 02.02.2012, 18:00 - 19:30 Uhr

21 Tage / 42 U-Std. / EUR 121,80 / ohne Ermäßigung

SZ-Thiede, Grundschule Thiede, hinteres Gebäude

Leitung: Inga Friehe

Yoga für den Rücken

31100

Im Yoga finden wir eine ganze Reihe Übungen, die dabei
helfen, Verspannungen im Rücken zu lösen, den Rücken
beweglicher zu machen und die Rückenmuskeln zu
stärken. Die in entspannter Atmosphäre und mit Acht-
samkeit ausgeführten Übungen helfen, das Gefühl für
den eigenen Körper zu verbessern. Später können die
erfahrenen Wahrnehmungen und Bewegungsabläufe im
Alltag eingesetzt werden.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine
Woldecke sowie ein Kissen mit.

Mo., 06.02.2012, 17:00 - 18:00 Uhr

15 Tage / 20 U-Std. / EUR 52,00 / ohne Ermäßigung

SZ-Lebenstedt, Hauptschule An der Klunkau

Leitung: Jutta Denneberg

Yoga für den Rücken

– Vormittagskurs –

31105

Viele Menschen sind von Rückenbeschwerden im
Lenden- und Nackenbereich betroffen. Im Yoga finden
wir eine ganze Reihe Übungen, die dabei helfen, Ver-
spannungen im Rücken zu lösen, den Rücken beweg-
licher zu machen und auch die Rückenmuskeln zu
stärken. Die in entspannter Atmosphäre und mit Acht-
samkeit ausgeführten Übungen helfen, das Gefühl für
den eigenen Körper zu verbessern. Später können die
erfahrenen Wahrnehmungen und Bewegungsabläufe im
Alltag eingesetzt werden.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine
Woldecke und ein Kissen mit.

Mo., 06.02.2012, 09:00 - 10:30 Uhr

15 Tage / 30 U-Std. / EUR 78,00 / ohne Ermäßigung

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Jutta Denneberg

Gymnastik / Bewegung / Körpererfahrung

Förderung durch Krankenkassen

Die Teilnahme an bestimmten Gymnastik- und
Bewegungskursen wird von einigen Krankenver-
sicherungen im Rahmen der Gesundheitsvorsorge
durch eine teilweise oder vollständige Übernahme
der Teilnehmergebühren gefördert. Erkundigen Sie
sich bitte bei Ihrer Krankenkasse nach den Förder-
möglichkeiten für den von Ihnen gewählten Kurs.
Voraussetzung für eine attestierte Bescheinigung ist
in allen Fällen die regelmäßige Teilnahme am Kurs.

Einmal Weltrekordinhaber werden

32005

NEU

Walking, die sportlich-dynamische Form des Gehens, ist
seit den neunziger Jahren ein beliebter Breitensport. Es
ist ein gesundes Ganzkörpertraining, das die Herz-Kreis-
lauf-Tätigkeit anregt, die Muskulatur stärkt und die
Gelenke schont. Nutzen Sie die Vorzüge dieser Sportart
und bereiten Sie sich mit unserem Diplom-Sportlehrer
auf den ersten offiziellen Walking-Marathon in Finnland,
dem Herkunftsland des Nordic Walkings, vor. Wer weiß?
Vielleicht sind Sie ja der erste Weltrekordinhaber dieser
Disziplin.

So., 01.04.2012, 10:00 - 12:15 Uhr

1 Tag / 3 U-Std. / gebührenfrei

SZ-Lebenstedt, Volkshochschule

Leitung: W. Al-King

Walk and Talk

32010

Wir werden etwa fünf bis sechs Kilometer kreuz und quer
durch SZ-Lebenstedt walken und talken dabei auf Eng-
lisch. Zu jedem Termin gibt es einen anderen Gesprächs-
schwerpunkt. Damit Sie sich daran beteiligen können,
sollten Sie mindestens zwei oder drei Semester Englisch
an der Volkshochschule absolviert oder entsprechende
Vorkenntnisse haben. Kommen Sie in Sportkleidung und
halten Sie Ihren Körper und Geist fit – beim Walk and
Talk.

Mo., 04.06.2012, 18:30 - 19:45 Uhr

5 Tage / 8 U-Std. / EUR 20,80 / ohne Ermäßigung

SZ-Lebenstedt, Volkshochschule

Leitung: Mandy Hofmeister

Die besondere Geschenkidee:

Gutscheine der VHS

Tibetanische Atem- und Körperübungen

– Wochenendseminar –

32020

Die in diesem Kurs durchgeführten Atem- und Körper-
übungen sind ein Schlüssel zu Gesundheit und Vitalität.
Die aufeinander abgestimmten Übungen sind den Yoga-
haltungen sehr ähnlich. Durch die Stimulierung der Wir-
belsäule, gezieltes An- und Entspannen der Muskulatur
sowie durch bewusste Atmung sind sie ein tägliches
„Fitnessprogramm“ für Menschen jeden Alters. Die
Übungen nehmen nur wenig Zeit in Anspruch. Ihre regel-
mäßige Durchführung wirkt sich positiv auf das körper-
liche und seelische Wohlbefinden aus.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie
eine Decke mit.

Sa., 21.04.2012, 14:00 - 17:15 Uhr

1 Tag / 4 U-Std. / EUR 16,00 / ohne Ermäßigung

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Ingelore Holz

Tai Ji Quan

– Wochenendseminar –

32025

Chen Tai Ji ist das älteste und ursprüngliche Taijiquan.
Dieses Übungssystem mit seinen langsamen, weich flie-
benden, spiralförmigen Bewegungen kräftigt den ges-
amten Körper und fördert das körperliche Wohlbefinden.
Es unterstützt die gesunde, aufrechte Haltung, schont die
Gelenke und baut Stress ab. Tai Ji Quan verbindet Ge-
sundheitssport, Meditation und Lebenspflege in idealer
Weise und bietet so jedem Menschen die Möglichkeit,
den hektischen Alltag entspannt zu bewältigen.
Bitte bequeme Kleidung und Turn- oder Gymnastik-
schuhe mitbringen.

Sa., 25.02.2012, 14:00 - 18:15 Uhr

So., 26.02.2012, 10:00 - 17:00 Uhr

2 Tage / 15 U-Std. / EUR 60,00 / ohne Ermäßigung

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Sonja Waag

Tai Ji auf der Insel

NEU

– Wochenendseminar –

32030

Chen Tai Ji ist das älteste und ursprüngliche Taijiquan-
System. Dieses Übungssystem mit seinen langsamen,
weich fließenden und spiralförmigen Bewegungen kräf-
tigt den ganzen Körper und fördert das körperliche Wohl-
befinden. Es unterstützt die aufrechte Haltung, schont
die Gelenke und baut Stress ab. Tai Ji Quan verbindet
Gesundheitssport und Meditation in idealer Weise und
bietet so jedem Menschen die Möglichkeit, den hektis-
chen Alltag entspannt zu bewältigen. Die Übungen sind
für jede Altersgruppe geeignet.

Bitte bequeme Kleidung sowie Turnschuhe tragen und ei-
ne Decke oder Iso-Matte mitbringen.

Die Veranstaltung findet ausschließlich bei gutem Wetter
statt. Im Zweifelsfall ist Sonja Wang am 01.07.2012, ab
07:30 Uhr über Handy 01 77 / 8 22 92 49 zu erreichen.

So., 01.07.2012, 09:00 - 12:00 Uhr

1 Tag / 4 U-Std. / EUR 16,00 / ohne Ermäßigung

SZ-Lebenstedt, Salzgittersee

Leitung: Sonja Waag

Fit & Drum

32106

NEU

Fit & Drum ist ein einzigartiges Fitness- und Wellnesspro-
gramm, das energiegeladene Trommeln mit verschiede-
nen Schrittkombinationen verbindet und sowohl die kör-
perliche als auch geistige Fitness steigert. Das Trommeln
auf großen Bällen baut Stress ab, fördert die Durchblu-
tung, trainiert Herz und Kreislauf, mobilisiert und kräftigt
die Schultermuskulatur und verbessert die Konzentration
sowie die Rhythmuskapazität. Fit & Drum macht Spaß
und ist ein ganzheitliches, leicht zu erlernendes Pro-
gramm für Jung und Alt. Kommen Sie und überzeugen
Sie sich selbst! Sie werden begeistert sein.

Mo., 06.02.2012, 18:15 - 19:15 Uhr

6 Tage / 8 U-Std. / EUR 24,00 / ohne Ermäßigung

SZ-Lebenstedt, Freie evangelische Gemeinde

Leitung: Anke-Dorett Schwarz



Foto: Isabel Brandis

Fit & Drum

32108

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 32106
Mo., 16.04.2012, 18:15 - 19:15 Uhr
10 Tage / 13 U-Std. / EUR 39,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Freie evangelische Gemeinde
Leitung: Anke-Dorett Schwarz

NEU

Flexi-BAR-Training

32110

Das Training mit dem Schwungstab verbindet Kraft- und Ausdauertraining, Tiefenmuskeltraining, Koordinationstraining, Haltungsstabilisation und Bewegungssensibilisierung. Die zitternde Stange zieht an Gelenken, Sehnen sowie Muskelfasern und drückt auf die Haut. Die Propriozeptoren (Spannungs- und Positionsmelder) melden die Veränderung dem Nervensystem, dessen Aufgabe es ist, den Körper in Balance zu halten. Darum werden als Antwort dutzende Muskeln aktiviert, andere gebremst. Flexi-Bar bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers, die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche sonst nicht erreicht werden kann. Das Programm wird durch leichtes Aufwärmtraining und Stretching-Übungen abgerundet. Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung.
Di., 07.02.2012, 18:15 - 19:15 Uhr
6 Tage / 8 U-Std. / EUR 24,00 / ohne Ermäßigung, plus EUR 1,00 für den Stab pro Übungseinheit
SZ-Lebenstedt, Freie evangelische Gemeinde
Leitung: Anke-Dorett Schwarz

Flexi-BAR-Training

32112

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 32110
Di., 17.04.2012, 18:15 - 19:15 Uhr
10 Tage / 13 U-Std. / EUR 39,00 / ohne Ermäßigung, plus EUR 1,00 für den Stab pro Übungseinheit
SZ-Lebenstedt, Freie evangelische Gemeinde
Leitung: Anke-Dorett Schwarz

Fitness nach der Arbeit

– Frauenkurs –

32205

Diese vielseitige Ausgleichsgymnastik dient der Beweglichkeit, Dehnung und Muskelkräftigung. Das Fitnessprogramm wird unter Berücksichtigung wirbelsäulenschonender Übungen durchgeführt und wendet sich auch an Sportanfänger. Sie erhalten Tipps für einfache Übungen, die Sie am Arbeitsplatz anwenden können. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.
Mo., 06.02.2012, 17:00 - 17:45 Uhr
18 Tage / 18 U-Std. / EUR 46,80 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Hauptschule An der Klunkau
Leitung: Ulrike Strohbecke

Beckenbodentraining

– Frauenkurs –

32210

Beckenbodenschwäche und die damit verbundenen gesundheitlichen Probleme und Einschränkungen sind weiter verbreitet als allgemein bekannt. Ein gut funktionierender Beckenboden ist mitverantwortlich für ein gutes Körpergefühl und eine gute Körperhaltung. Dieser Kurs vermittelt gezielte Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens, der Körperwahrnehmung und des Haltungsaufbaus. Bitte bequeme Kleidung tragen.
Mi., 08.02.2012, 17:15 - 18:15 Uhr
12 Tage / 16 U-Std. / EUR 41,60 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Emil-Langen-Realschule
Leitung: Inge Wenke

Beckenbodentraining für Männer und Frauen

32215

Dieser Kurs vermittelt ein umfassendes Training der Beckenbodenmuskulatur für Frauen und Männer. Dazu gehören nicht nur spezielle Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens, sondern auch gezielte Übungen zum Haltungsaufbau und zur Körperwahrnehmung. Die Beckenbodenschwäche und die damit verbundenen gesundheitlichen Probleme und Einschränkungen (z. B. Harninkontinenz) sind weiter verbreitet als allgemein bekannt. Ein gut funktionierender Beckenboden ist mitverantwortlich für ein gutes Körpergefühl und eine gute Körperhaltung. Dieses gezielte Bewegungsprogramm wirkt vorbeugend und bei Beckenbodenschwäche Muskel aufbauend. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke mitbringen.
Mi., 08.02.2012, 19:00 - 20:00 Uhr
12 Tage / 16 U-Std. / EUR 41,60 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Inge Wenke

Bauch - Beine - Po

– Frauenkurs –

32220

Möchten Sie Ihre allgemeine körperliche Fitness steigern, Ihre Muskulatur stärken und Ihre Problemzonen straffen? Dann ist dies genau das richtige Angebot. Es bietet ein vielseitiges und abwechslungsreiches Programm für Bauch, Beine und Po, in dem auch Entspannung ihren Platz hat. Bitte Sportkleidung tragen, ein Handtuch und Trinken mitbringen.
Do., 09.02.2012, 10:00 - 10:45 Uhr
7 Tage / 7 U-Std. / EUR 19,60 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Manuela Burgdorf

Bauch - Beine - Po

– Frauenkurs –

32225

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 32220
Do., 12.04.2012, 10:00 - 10:45 Uhr
14 Tage / 14 U-Std. / EUR 39,20 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Manuela Burgdorf

Rücken-Fit

– Frauenkurs –

32230

Für eine aufrechte und gestärkte Körperhaltung trainieren wir nach einer gezielten Aufwärmphase unseren gesamten Oberkörper, aber auch die Beinmuskulatur. Bitte Sportkleidung tragen, ein Handtuch und Trinken mitbringen.
Do., 09.02.2012, 09:00 - 09:45 Uhr
7 Tage / 7 U-Std. / EUR 19,60 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Manuela Burgdorf

Rücken-Fit

– Frauenkurs –

32235

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 32230
Do., 12.04.2012, 09:00 - 09:45 Uhr
14 Tage / 14 U-Std. / EUR 39,20 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Manuela Burgdorf

Rückenschule

32300

Ziel der Rückenschule ist, die Wirbelsäule zu entlasten, um Beschwerden zu vermeiden. Rücken- und Bauchmuskulatur werden gekräftigt. Verkürzte Muskeln werden gedehnt. Durch richtige Übungen und Verhaltensmaßregeln soll eine individuelle, optimale Körperhaltung erreicht werden. Im theoretischen Teil werden die wichtigsten Beschwerden, die an der Wirbelsäule entstehen können, besprochen. Bitte Iso-Matte oder kleine Decke mitbringen.
Di., 10.01.2012, 17:00 - 17:45 Uhr
21 Tage / 21 U-Std. / EUR 54,60 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Emil-Langen-Realschule
Leitung: Viktor Guschakowski

Rückenschule

32305

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 32300
Di., 10.01.2012, 18:00 - 18:45 Uhr
21 Tage / 21 U-Std. / EUR 54,60 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Emil-Langen-Realschule
Leitung: Viktor Guschakowski

Rückenschule

32310

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 32300
Di., 10.01.2012, 19:00 - 19:45 Uhr
21 Tage / 21 U-Std. / EUR 54,60 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Emil-Langen-Realschule
Leitung: Viktor Guschakowski

Rückenschule

32315

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 32300
Di., 10.01.2012, 20:00 - 20:45 Uhr
21 Tage / 21 U-Std. / EUR 54,60 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Emil-Langen-Realschule
Leitung: Viktor Guschakowski

Rückenschule

32320

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 32300
Mo., 09.01.2012, 09:00 - 09:45 Uhr
21 Tage / 21 U-Std. / EUR 54,60 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Fredenbergforum e.V., „Die Brücke“
Leitung: Viktor Guschakowski

Rückenschule

32325

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 32300
Mo., 09.01.2012, 10:00 - 10:45 Uhr
21 Tage / 21 U-Std. / EUR 54,60 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Fredenbergforum e.V., „Die Brücke“
Leitung: Viktor Guschakowski

Alles ist im Fluss – die VHS macht da keine Ausnahme.

Wir suchen für sämtliche Programmbereiche Dozentinnen und Dozenten, die ihr Wissen weitergeben möchten. Dann melden Sie sich bitte in der VHS unter 0 53 41 / 839-36 04 oder 839-22 00.

Bewegung hilft

Bewegung kann die Symptome bestimmter Krankheiten lindern. Nutzen Sie diese Möglichkeit unter Anleitung einer speziell ausgebildeten Fachübungsleiterin für die Bereiche „Innere Medizin“ und „Reha Orthopädie“. Alle Kurse wenden sich auch an Personen, die bisher keinen oder nur wenig Sport getrieben haben. Bitte feste Schuhe und entsprechende Kleidung tragen.

Bewegung bei Diabetes Typ 2

32410

Diabetes ist nicht heilbar, aber durch Reduzierung des Gewichtes und Bewegung positiv beeinflussbar. Körperliche Aktivität führt zu Leistungsfähigkeit sowie Wohlbefinden und reduziert das Risiko von Folgeerkrankungen. Dieser Kurs wendet sich an Personen, die ihre Krankheit beherrschen möchten und nicht von ihr beherrscht werden wollen.

Di., 21.02.2012, 14:00 - 14:45 Uhr
10 Tage / 10 U-Std. / EUR 49,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Volkshochschule
Leitung: Doris Laufer

Bewegung bei Bluthochdruck und Herz-/Kreislaufbeschwerden

32420

Die größten Risikofaktoren von Herz- und Kreislauf-erkrankungen sind Bluthochdruck, Stress, Rauchen, erhöhter Cholesterinspiegel, Übergewicht und Bewegungsmangel. Ca. die Hälfte der Herz- und Kreislauf-erkrankungen kann durch präventive Maßnahmen verhütet werden. Ziel des Kurses ist es, durch gezieltes Ausdauer- und Krafttraining den Blutdruck zu senken und evtl. vorhandenes Übergewicht zu reduzieren. Auch Entspannungstechniken werden erlernt, um zu „entstressen“ und wieder besser schlafen zu können.

Di., 21.02.2012, 15:00 - 15:45 Uhr
10 Tage / 10 U-Std. / EUR 49,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Volkshochschule
Leitung: Doris Laufer

Bewegung bei Durchblutungsstörungen

32430

Arterielle Durchblutungsstörungen kommen ebenso häufig vor wie die koronare Herzkrankheit. Männer sind davon häufiger betroffen als Frauen. Mit einem gezielten Gefäßtraining wollen wir die Durchblutung der Beine verbessern und die Eröffnung eines Umgehungskreislaufes bei organischen Durchblutungsstörungen erzielen. Das Training eignet sich auch für Personen, die bereits unter stärkeren Durchblutungsstörungen leiden, da viele Übungen auch im Sitzen stattfinden.

Di., 21.02.2012, 16:00 - 16:45 Uhr
10 Tage / 10 U-Std. / EUR 49,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Volkshochschule
Leitung: Doris Laufer

In Zusammenarbeit mit Sportvereinen

Gymnastik mit Pilates-Elementen im SV BORUSSIA

32710

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit gibt.

Mo., 06.02.2012, 19:00 - 20:00 Uhr
12 Tage / 16 U-Std. / EUR 41,60 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Gottfried-Linke-Realschule
Leitung: Viktoriya Pauer

Rücken-Fit im SV Glück Auf 1901

32720

Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nr. 1. Mit einfachen gymnastischen Übungen werden die Rückenmuskulatur gestärkt, Verspannungen gelöst und die Wirbelsäule sowie die Bandscheiben entlastet.

Fr., 10.02.2012, 09:30 - 10:30 Uhr
12 Tage / 16 U-Std. / EUR 41,60 / ohne Ermäßigung
SZ-Gebhardshagen, Sporthalle Burg
Leitung: Doris Pirrb

50 + Fitness Mix im SV Glück Auf 1901

32730

Es ist ein abwechslungsreiches und aufbauendes Programm zur Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur. Das Motto lautet: „Mit Spaß gesund bleiben.“

Do., 09.02.2012, 20:00 - 21:00 Uhr
12 Tage / 16 U-Std. / EUR 41,60 / ohne Ermäßigung
SZ-Gebhardshagen, Realschule Gebhardshagen
Leitung: Bianca Wehrmann

Pferde und Reiten im RFV SZ Mahner Berg

32740

Sind Pferde und Reiten nur was für kleine Mädchen? Bestimmt nicht. Auch für Erwachsene kann Reiten zu einem wunderbaren Hobby werden. Probieren Sie es einfach einmal aus. Neben den ersten Reiterfahrten erhalten Sie eine Einweisung „Rund um das Pferd“ und lernen dabei die ersten Grundlagen im Umgang mit dem freundlichen Vierbeiner, wie Haltung, Fütterung, Putzen, Hufpflege sowie das Satteln und Aufzäumen eines Pferdes.

Mo., 07.05.2012, 18:00 - 19:30 Uhr
5 Tage / 10 U-Std. / EUR 40,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Reitanlage Mahner Berg
Leitung: Hannelore Brieler

Pferde und Reiten im RFV SZ Mahner Berg

32750

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 32740
Mo., 18.06.2012, 18:00 - 19:30 Uhr
5 Tage / 10 U-Std. / EUR 40,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Reitanlage Mahner Berg
Leitung: Hannelore Brieler

Tanzen

Tanz mit – bleib fit

32805

Wer keinen Tanzpartner oder keine Tanzpartnerin hat, auch keinem Verein beitreten und nicht ausschließlich in einer speziellen Sparte oder in der Disco tanzen möchte, ist hier richtig. Wir tanzen bunt gemischt nach moderner und traditioneller Welt- und Tanzmusik, einzeln, in Kreis- und in Blockform, gepaart mit freiem tänzerischem Bewegen und einfachem Rhythmusgestalten. Freude an Bewegung und Tanz sowie das Bewältigen kleiner Herausforderungen von Zeit zu Zeit lockern Körper und Geist und halten fit. Unterbrechen Sie ab und zu Ihre Alltagsroutine und tanzen Sie mit! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte tragen Sie leichte, fest am Fuß sitzende Schuhe.
Sa., 18.02.2012, 14:00 - 15:30 Uhr
Sa., 17.03.2012, 14:00 - 15:30 Uhr
Sa., 21.04.2012, 14:00 - 15:30 Uhr
Sa., 12.05.2012, 14:00 - 15:30 Uhr
Sa., 02.06.2012, 14:00 - 15:30 Uhr
5 Tage / 10 U-Std. / EUR 30,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Dorothea Vogt

Orientalischer Tanz Eine besondere Bauchtanz- und Körpererfahrung

– für Frauen ohne Vorkenntnisse –
32808

Mit dem achtsamen Üben der Grundbewegungen des orientalischen Bauchtanzes stärken und trainieren wir unseren Körper auf sanfte Weise. Das geschmeidige Drehen und Schwingen unseres Beckens lässt unsere Kraft und unsere Lebenslust wachsen und hilft, Bewegungshemmungen zu überwinden. Verschiedene Übungen in Ruhe und Bewegung unterstützen uns dabei, unser Körpergefühl zu sensibilisieren. Alle Frauen sind herzlich willkommen, liebevoll, sanft und mit Freude an orientalischen Bewegungen und Tanz etwas für sich und für ihr körperliches sowie seelisches Wohlbefinden zu tun. Bitte Gymnastikschuhe oder Socken und eine Decke mitbringen.

Di., 07.02.2012, 19:15 - 20:45 Uhr
12 Tage / 24 U-Std. / EUR 67,20 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Dorothea Vogt

Orientalischer Tanz Eine besondere Bauchtanz- und Körpererfahrung

– für Frauen mit Grundkenntnissen –
32810

Mich spüren im Tanz, im Zentrieren und Loslassen, mit Freude für mich selbst und mit Spaß in der Gruppe, auch meine Grenzen und Hemmungen spüren und mich daran weiterentwickeln, das gehört zum Finden und Erproben eigener kleiner Tanzeinheiten.

Kurschwerpunkte sind, unser Gespür für arabische Rhythmen und orientalische Musik verschiedener Herkunft zu verfeinern, Schritt- und Bewegungsfolgen zu entwickeln und auch mit dem Schleier zu tanzen.

Mo., 06.02.2012, 20:15 - 21:45 Uhr
12 Tage / 24 U-Std. / EUR 67,20 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Dorothea Vogt

Tanz dich fit Tanzen für 50plus

32812

Tanzen ist eine aktive Gesundheitsvorsorge, die Spaß macht. Tanzen bringt den Kreislauf in Schwung, hält die Gelenke fit, fördert die Konzentrationsfähigkeit und die Ausdauer, dient der Sturzprophylaxe und beschert ein unterhaltsames Gemeinschaftserlebnis. Nutzen Sie diese besonders gesellige Art der Bewegung und erweitern Sie Ihren Bekanntenkreis. Jeder kann mittanzen, da in der Gruppe ohne festen Partner getanzt wird. Dabei muss die Haltung nicht immer perfekt sein, wichtig ist die gemeinsame Tanzfreude. Vorkenntnisse sind für das Tanz-Repertoire, z. B. für internationale Volkstänze, Kreis-, Block-, Gassen- und Gesellschaftstänze, nicht erforderlich.

Di., 07.02.2012, 13:00 - 14:30 Uhr
6 Tage / 12 U-Std. / EUR 36,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Freie evangelische Gemeinde
Leitung: Anke-Dorett Schwarz

Tanz dich fit Tanzen für 50plus

32814

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 32812
Di., 17.04.2012, 13:00 - 14:30 Uhr
10 Tage / 20 U-Std. / EUR 60,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Freie evangelische Gemeinde
Leitung: Anke-Dorett Schwarz

Wellness für die Seele Hawaiianischer Tanz

– Frauenschneiderstunden am Vormittag –
32830

Dieser Schnuppertag lässt uns eintauchen in eine fremde Kultur: Hawaii. Zu wunderschöner Musik bewegen wir sanft den ganzen Körper, genießen ein sanftes Workout, lernen die Basics und tanzen Hula. Frauen jeden Alters lernen ohne Partner zu tanzen und haben viel Spaß dabei. Es ist geplant, im Anschluss einen festen Kurs zu etablieren. Beginnen wir mit dem ersten Schritt. Aloha! Das ist Lebensfreude pur.

Sa., 03.03.2012, 14:30 - 16:45 Uhr
Sa., 10.03.2012, 14:30 - 16:45 Uhr
2 Tage / 6 U-Std. / EUR 18,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Martina Schwarzfeld

Hawaiianischer Tanz und mehr

– Seniorenkurs –
32840

NEU

Haben Sie früher schon gerne getanzt? Dann kommen Sie und tanzen mit. Wir tanzen ohne Partner und hawaiianisch. Wer nicht mehr gut zu Fuß ist, kann im Sitzen tanzen. Wir treffen uns einmal in der Woche, um gemeinsam zu lachen, zu tanzen, Blumenketten zu basteln, etwas über Polynesien zu erfahren und polynesisches Lieder zu singen. Wussten Sie eigentlich, dass das Lied „Schöne Maid“ von den Maori komponiert wurde? Tun Sie etwas für Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele. Probieren Sie es aus. Ich freue mich auf Sie.

Do., 23.02.2012, 11:00 - 12:30 Uhr
5 Tage / 10 U-Std. / EUR 26,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Martina Schwarzfeld

Bewegung / Körpererfahrung – Bildungsurlaub

BU Wir starten durch – mit Bewegung und Entspannung gesünder durch Beruf und Alltag

– Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte –
32910

Büroarbeit, Computer und Kommunikation per E-Mail haben Bewegung an vielen Arbeitsplätzen weitgehend überflüssig gemacht. Dazu kommen steigende Anforderungen im privaten Bereich – für Bewegung bleibt kaum Zeit. Doch gerade die Bewegung und eine angemessene Entspannung sind zwei wesentliche Säulen für unsere Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, Bewegungsbremsen zu erkennen und diesen mit theoretischen Hintergründen entgegenzuwirken. Zudem werden Bewegungs- und Entspannungsübungen praktiziert sowie ihre Wirkung auf verschiedene Körperteile erörtert. Dabei erhalten Sie Tipps, wie Sie diese Übungen in Ihren Alltag und Beruf integrieren können.

Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen.

Mo. - Fr., 16.04. - 20.04.2012, 08:30 - 12:00 Uhr
Anmeldung bis: 12.03.2012
5 Tage / 20 U-Std. / EUR 65,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Volkshochschule
Leitung: Ulrike Strohbecke

Erkrankungen / Heilmethoden / Gesundheit

Akupressur und Akupunktur Anleitung zur Selbsthilfe

– Wochenendseminar –
34001

Nutzen Sie das Wissen der traditionellen chinesischen Medizin. Lernen und üben Sie das Massieren von Akupunktur-Punkten durch leichten Daumendruck. Diese Methode regt den Energiefluss in den Meridianen und damit Ihre Selbstheilungskräfte an, stärkt Ihr Immunsystem, wirkt Schlafstörungen, Nervosität und Unruhe entgegen, löst Verspannungen und entspannt Muskeln (z. B. im Nacken- und Schulterbereich, im Rücken, in den Hüften sowie in den Beinen). Neben der Akupressur beschäftigen wir uns mit der Akupunktur, bei der Sie bestimmte Punkte mit einem Elektroakupunkturgerät oder einem Farbpunkturstift stimulieren. Außerdem lernen Sie eine Entspannungsmassage kennen, die zur Harmonisierung Ihres Energieflusses und zu Ihrem Wohlbefinden beiträgt. Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen.

Sa., 17.03.2012, 09:30 - 13:00 Uhr
1 Tag / 4 U-Std. / EUR 12,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Bärbel Völkner

Heilmassage aus Japan

– Wochenendseminar –
34005

Lernen und genießen Sie eine ca. hundertjährige Behandlungsform aus Japan, die Shiatsu-Massage. Sie wird am bekleideten Körper auf einer Matte am Boden praktiziert. Nach den Übungen zum praktischen Teil der Shiatsu-Methode können Sie die Heilmassage an einem Partner oder einer Partnerin ausprobieren. Wichtige Aspekte der Theorie ergänzen Ihr Wissen. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke sowie ein Kissen mitbringen.

Sa., 03.03.2012, 09:30 - 18:00 Uhr
1 Tag / 9 U-Std. / EUR 36,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Volkshochschule
Leitung: Ralf Renner

Fußreflexzonenmassage

– Wochenendseminar –
34010

Die Fußreflexzonenmassage ist eine alte Therapieform, die mit dem gegenwärtigen Trend, wieder mit ganzheitlicher Medizin zu heilen und dadurch zu einer harmonischen Lebensführung zu finden, zunehmend an Bedeutung gewinnt. Sie geht davon aus, dass der gesamte Körper in verkleinertem Maßstab in Reflexzonen an den Füßen wiederzufinden ist. Diese können Aufschluss darüber geben, welche Organe in ihrer Funktion beeinträchtigt sind. Durch Massage der Reflexzonen können wir Zugang zu unseren Selbstheilungskräften finden und dem Körper bestimmte Impulse geben, besonders bei funktionellen Störungen wie z. B. Stressbelastungen, Kopfschmerzen, Verspannungen und Verdauungsproblemen. Das Seminar bietet eine Einführung in den kulturellen Hintergrund der Fußreflexzonenmassage und in die zu dieser Therapieform gehörigen Griffe und Techniken. Bitte bequeme Kleidung tragen und zwei Decken, ein Kissen, Massageöl sowie Buntstifte mitbringen.

Sa., 04.02.2012, 10:00 - 18:15 Uhr
So., 05.02.2012, 10:00 - 16:15 Uhr
2 Tage / 16 U-Std. / EUR 64,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Volkshochschule
Leitung: Ralf Renner

Glück als Medizin

NEU

– Wochenendseminar –
34015

Seit den Erfolgen des Arztes Eckart von Hirschhausen als Schriftsteller und Kabarettist ist allgemein bekannt, dass Glück trainierbar ist und Humor Heilprozesse beschleunigt. Wir wollen zufrieden sein, Spaß haben und das Leben genießen. Dafür brauchen wir aber ein paar Informationen, ein bisschen Selbsterkenntnis und etwas Distanz von all den „Idealen“ der Gesellschaft und Wirtschaft. Wenn wir in unserem Leben etwas anderes haben wollen, dann erreichen wir das, wenn wir an diese Möglichkeit wirklich glauben. Und dieser Glaube sind unsere Überzeugungen im Unbewussten. Man kann also etwas glauben und damit Glück lernen. Wie? Das erfahren Sie in meinem Kurs.

Sa., 10.03.2012, 10:00 - 17:00 Uhr
So., 11.03.2012, 10:00 - 17:00 Uhr
2 Tage / 16 U-Std. / EUR 45,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Volkshochschule
Leitung: Michael Schipfel

Das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper Gesund durch Entschlackung

34040

Ein ausgeglichenes Verhältnis von Säuren und Basen im Körper ist die Grundlage für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Veränderte Essgewohnheiten wie Fast-food, erhöhter Kaffee- und Zuckerkonsum, ganz besonders aber der zu hohe Verzehr von tierischem Eiweiß führen zu einer explosionsartigen Zunahme der zugeführten Säuren im Körper. Andererseits fehlen wertvolle Mineralien, die oft nur noch zu einem Teil in unserer Nahrung enthalten sind. Ein großer Teil der Krankheiten wie Funktionsstörungen im Magen-Darm-Bereich, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Erkrankungen im Muskel-, Knochen- und Gefäßsystem sind auf ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt zurückzuführen. Wie kommt es zu einer Übersäuerung im Körper? Welche biochemischen Zusammenhänge gibt es? Was hat Sodbrennen mit einer Übersäuerung zu tun? Wie kann eine Übersäuerung rückgängig gemacht werden? Wie leitet man Gifte aus? Welche Lebensmittel wirken basisch, welche säurebildend? Wie stellen Sie Mahlzeiten harmonisch zusammen, um einer Übersäuerung entgegenzuwirken? Was hat es mit dem Mythos „Säureschutzmantel der Haut“ auf sich? Was ist eine basische Körperpflege?

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Do., 10.05.2012, 18:30 - 21:30 Uhr
1 Tag / 4 U-Std. / EUR 12,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Volkshochschule
Leitung: Jutta Wallasch

Mineralstoffe nach Dr. Schübler

34045

Es gibt im Körper keinen Vorgang, keine Veränderung, keine Leistung, ohne dass nicht auch Mineralstoffe benutzt, gebraucht und verbraucht werden. Da unsere Nahrung immer ärmer an Mineralstoffen wird, haben wir mit den Mineralstoffen nach Dr. Schübler die Möglichkeit, diesen Mangel auszugleichen. Schwerpunkte in diesem Kurs sind:

- die Bedeutung von Mineralien im Körper
 - Entstehung und Auswirkung von Mineralstoff-Mängeln
 - Wirkungsweise von Mineralstoffen nach Dr. Schübler
 - innere und äußere Anwendungen
- Do., 24.05.2012, 18:30 - 21:30 Uhr
1 Tag / 4 U-Std. / EUR 12,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Volkshochschule
Leitung: Jutta Wallasch

Frühjahrsputz fürs Innenleben

34070

Erinnerungen können Gefühle wachrufen, die beflügeln, aber sie können auch schmerzen und blockieren. Den Forschungen der Neurobiologie haben wir die Entdeckung zu verdanken, dass Emotionen wie Kränkung, Beschämung, ohnmächtige Wut, Trauer und viele andere uns nicht begleiten müssen bis an unser Lebensende, sondern dass wir sie über die Nutzung der gleichen Hirnareale, die an der Entstehung des Gefühls beteiligt sind, auch selbst wieder auflösen können. In den vergangenen 20 Jahren sind dazu Methoden entwickelt worden, die leicht zu erlernen und einfach anzuwenden sind. In diesem Kurs lernen Sie, Altlasten aufzulösen und Ihr ehemals fröhlicheres Selbst wiederzufinden.

Di., 07.02.2012, 18:30 - 20:45 Uhr

4 Tage / 12 U.-Std. / EUR 31,20 / ohne Ermäßigung

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Ute Haverkamp

Selbstcoaching – Hilfe zur Selbsthilfe

34075

Sorgen, die Sie nicht schlafen lassen, Kopf-, Magen- oder Rückenschmerzen, Anfälle von Traurigkeit, Angst, Panik, aber der Arzt sagt, Sie sind organisch völlig gesund? In diesem Kurs erlernen Sie wirkungsvolle Selbsthilfe: bekannte Techniken aus der Energetischen Psychologie, dem NLP, der Selbsthypnose und der Akupunktur in chinesischer Tradition, die verblüffend einfach sind und mühelos in den Alltag integriert werden können. Sie begegnen Ihren eigenen Selbstheilungskräften und erfahren, dass Sie sie so bewusst und gezielt einsetzen können wie ein guter Handwerker sein Werkzeug. Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen.

Mi., 29.02.2012, 18:30 - 20:45 Uhr

5 Tage / 15 U.-Std. / EUR 39,00 / ohne Ermäßigung

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Ute Haverkamp

Selbsthypnose

34080

Selbsthypnose – auch Trance genannt – wird eingesetzt zur Beschleunigung von Heilungsprozessen, Stärkung des Immunsystems, Senkung des Stresshormonspiegels, bei Schlafstörungen, Angst- und Panikattacken ebenso wie bei Migräne, Reizdarm, Asthma etc. In diesem Kurs lernen Sie, sich selbst gezielt und kontrolliert in Trance zu versetzen, um Ihrem Körper Gelegenheit zur Regeneration zu geben und bei Problemen Ihr Unterbewusstsein unzensiert auf Lösungssuche zu schicken. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und Neugier.

Mi., 02.05.2012, 18:30 - 20:45 Uhr

6 Tage / 18 U.-Std. / EUR 46,80 / ohne Ermäßigung

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Ute Haverkamp

Ziele erreichen – leicht gemacht

34085

Fällt es Ihnen schwer, Ziele zu erreichen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Es geht nämlich um die Selbstmotivation zur Erreichung von Zielen, die Sie als sehr wünschenswert empfinden, die Sie aber durch Gewohnheiten und Selbstzweifel häufig torpedieren. Dabei werden vorhandene Kompetenzen aktiviert, gebündelt und unter dem Fokus der Zielverfolgung verankert, das wiederum Ihren Alltag und Ihr Leben erleichtert.

Do., 19.04.2012, 18:30 - 20:45 Uhr

4 Tage / 12 U.-Std. / EUR 31,20 / ohne Ermäßigung

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Ute Haverkamp



Erkrankungen / Heilmethoden – Bildungsurlaub

BU In einer anderen Welt – Demenz

– Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte –

34920

Grundlage des Arbeitens und Zusammenseins mit an Demenz erkrankten Menschen ist das Verständnis dafür, was sich im Kopf des Betroffenen abspielt. Warum handelt ein Demenzkranker genau so, wie er es tut? Warum können wir seinen Gedanken nicht folgen, seine Handlungen oft nicht nachvollziehen? Wie finden wir Zugang zu seiner Welt? In dieser Woche erwerben Sie Kenntnisse u. a. über das Krankheitsbild der Demenz sowie über hilfreiche Verhaltensweisen im Umgang mit Betroffenen und Beschäftigungsmöglichkeiten für Menschen mit Demenz. Der Medizinische Dienst überprüft wichtige Rahmenbedingungen, wie die Fortbildung für Pflegeteamer, um Inhalte zum Thema „Demenz“ mit unserer Fachdozentin, einer leitenden Pflegefachkraft gemäß SGB XI § 80, zu vertiefen.

Mo.-Fr., 23.04. - 27.04.2012, 08:30 - 12:00 Uhr

Anmeldung bis: 19.03.2012

5 Tage / 20 U.-Std. / EUR 67,00 / ohne Ermäßigung

SZ-Lebenstedt, Volkshochschule

Leitung: Lydia Hilgartner

BU Handeln, bevor es zu spät ist Geben Sie dem Burnout keine Chance

– Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte –

34930

Ob im Beruf, im Alltag oder in der Freizeit – Stress erlebt jeder von uns. Das ist auch nicht weiter schlimm. Kommt es allerdings zum Dauerstress, kann dies unangenehme Folgen haben und sogar gesundheitschädigend sein. Häufig tritt eine geistig-seelisch-körperliche Erschöpfung bis hin zum Burnout ein. Lassen Sie es nicht dazu kommen und besuchen Sie dieses Bildungsurlaubsseminar, um die typischen ersten Anzeichen zu verstehen und die verantwortlichen Auslöser zu identifizieren. Lernen Sie Ihre individuellen Stressfaktoren, Präventionsmöglichkeiten zur Stressbewältigung und Selbstbehandlungsmethoden kennen, mit denen Sie Ihr stabiles Selbst erhalten bzw. wieder finden können.

Mo.-Fr., 16.04. - 20.04.2012, 08:30 - 12:00 Uhr

Anmeldung bis: 12.03.2012

5 Tage / 20 U.-Std. / EUR 67,00 / ohne Ermäßigung

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Ute Haverkamp

Bewusste Ernährung

Die wilden Grünen vom Wegesrand

NEU

37002

Wildkräuter sind nicht nur ein Gaumenschmaus, sondern enthalten auch erstaunlich viele Vitamine und Mineralien. Viele verfügen zudem über gute Heilwirkungen. Kommen Sie mit auf eine Wanderung und lernen Sie Kräuter an ihrem natürlichen Standort kennen. Zum Verzehr geeignete Kräuter werden gesammelt und anschließend in der Küche des Kniestedter Herrenhauses zu einer delikaten Kräutermahlzeit verarbeitet und verzehrt. Sie werden staunen, wie köstlich die wilden Grünen schmecken.

Zu der Kräuterwanderung treffen wir uns um 10:00 Uhr am Solewellenbad. Bitte entsprechende Schuhe und Kleidung tragen, ein Sammelkörbchen, Messer oder eine Schere sowie ein Geschirrtuch und Restgefäß mitbringen.

Sa., 14.04.2012, 10:00 - 15:45 Uhr

1 Tag / 7 U.-Std. / EUR 23,50 / ohne Ermäßigung,

Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Christiane Nusche

Einheimische Wildkräuter in Theorie und Praxis

NEU

37004

Wussten Sie, dass Beifuß mal ein geschätztes Heilkraut war, zur Herstellung eines Fußmassageöls bestens geeignet ist und als Gewürz leberanregend und fettverdauungsfördernd wirkt? Viel Kräuterwissen ist in Vergessenheit geraten. An jedem Kursabend stelle ich Ihnen ein Wildkraut vor und gehe dabei auf seine Erkennungsmerkmale sowie auf seine Verwendung in der Naturheilkunde und in der Küche ein.

Di., 08.05.2012, 18:30 - 20:00 Uhr

6 Tage / 12 U.-Std. / EUR 33,60 / ohne Ermäßigung /

+ Materialkosten

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Christiane Nusche

Vor 65 Jahren:

Die richtige Zusammensetzung der Ernährung des Menschen

– Vortrag –

37006

Die Ausnutzung der Nahrungsmittel – zusätzliche Nährstoffe und Vitamine – Die Zufuhr von Wasser und Salzen – Was ist eine Kalorie?

Di., 14.02.2012, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Tag / 3 U.-Std. / EUR 1,50 / ohne Ermäßigung,

Abendkasse

SZ-Lebenstedt, Volkshochschule

Leitung: Sabine Stotz, Diätassistentin

Jetzt nehme ich ab – und zwar ohne Diät

37010

NEU

Haben Sie schon etliche Diäten gemacht und kurz nach Beendigung der Diät waren alle Kilos wieder drauf? Manchmal sogar noch mehr? Das Programm dieser Abnehm-Gruppe zielt darauf ab, eine schrittweise Veränderung Ihrer Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten und damit eine langfristige Gewichtsreduktion zu erreichen. Sie erhalten Informationen zur gesunden Ernährung und die Möglichkeit zu gegenseitiger Motivation für Ernährungsumstellung. Darüber hinaus werden wir gemeinsam Rezepte bearbeiten und Bewegungsübungen zur Kräftigung der Muskulatur und zum Fettabbau besprechen und ggf. durchführen.

Mo., 21.05.2012, 16:30 - 18:00 Uhr

8 Tage / 16 U-Std. / EUR 48,00 / ohne Ermäßigung

SZ-Lebenstedt, Volkshochschule

Leitung: Kristina Wojna

Zusatzstoffe in Lebensmitteln Wie das Internet dabei aufklären kann

51254

NEU

Kaum einer weiß, was wirklich in den zubereiteten Lebensmitteln steckt. Von „Natur aus frei ...“ ist kaum noch lesbar bzw. glaubwürdig, so kommt es aus den Medien. Was steckt denn nun hinter den Begriffen wie „färbendes Karottenkonzentrat“, „Glukose – Fructose Sirup“, „Glutamat“ oder „kann Spuren von Nüssen enthalten ...“? Antworten auf diese und andere Fragen, bietet in zahlreichen wissenschaftlichen Exemplaren das Internet. Besuchen Sie diesen Kurs und Sie werden lernen, wie Sie im Umgang mit dem Internet Ihre Lebensmittel „auseinandernehmen“ können.

Voraussetzung: Grundkenntnisse am PC

Mo., 12.03.2012, 14:30 - 17:45 Uhr

1 Tag / 4 U-Std. / EUR 15,60

SZ-Lebenstedt, Volkshochschule, EDV-Raum

Leitung: Kristina Wojna

Kochen im Frühjahr und Sommer

Allgemein

In allen Kochkursen werden neue Rezepte ausprobiert und Grundregeln des Kochens vermittelt. Dazu sind Frauen und selbstverständlich auch Männer herzlich eingeladen.

Bitte bringen Sie zu den Veranstaltungen ein Geschirrtuch, Restegefäße und eigene Getränke mit.

Omas Rezepte 70 Jahre ist es her

37021



Ein Blick in ein Kochbuch aus Omas Zeiten verrät uns schnell, dass sich die Stellung der Lebensmittel, deren Gebrauch und Anwendung in den vergangenen Jahren verändert hat. So vergnüglich wie sich die Rezepte aus dieser Zeit lesen lassen, so viel Spaß macht ihre Zubereitung. Haben Sie Lust, Omas Rezepte auszuprobieren? Dann sind Sie herzlich eingeladen.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

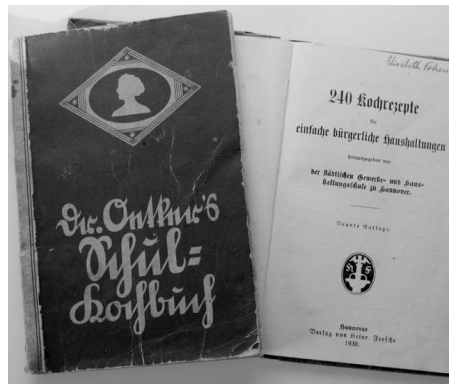
Sa., 21.04.2012, 16:00 - 19:45 Uhr

1 Tag / 5 U-Std. / EUR 23,25 / ohne Ermäßigung,

Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Sabine Stotz



Männer an den Herd

37022

NEU

Die Zeiten, in denen die Küche das Refugium der Frau war, sind vorbei. Heute überlässt die Frau gerne dem Mann dieses Metier. Also: Trauen Sie sich! Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene dürfen sich angesprochen fühlen. Sie lernen einfache und auch etwas aufwendigere Gerichte kennen, von der Vorsuppe über Fisch und Fleisch bis zum Dessert.

Bitte bringen Sie Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Mi., 08.02.2012, 18:00 - 21:45 Uhr

Mi., 15.02.2012, 18:00 - 21:45 Uhr

2 Tage / 10 U-Std. / EUR 37,00 / ohne Ermäßigung,

Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Sabine Stotz

Kulinarische Entdeckungsreise für Singles

37023

NEU

Kochen Sie gern? Oder möchten Sie es lernen und dabei in Gesellschaft sein? Dann sind Sie in diesem Kochkurs gut aufgehoben. Lernen Sie beim Kochen nette Singles kennen, kochen Sie gemeinsam und genießen Sie einen unterhaltsamen Abend.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Mi., 18.04.2012, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Tag / 4 U-Std. / EUR 20,00 / ohne Ermäßigung /

Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Siegfried Jobst

Vegetarische Hauptgerichte

37024

Geschmackvolle Gemüsegerichte, knusprige Bratlinge und viele andere vegetarische Köstlichkeiten laden zu einem bunten, unbeschwertem Schlemmervergnügen ein und zeigen Möglichkeiten, auch ohne Fleisch phantasievolle Gerichte zu zaubern.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Mo., 11.06.2012, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Tag / 5 U-Std. / EUR 22,00 / ohne Ermäßigung,

Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Sabine Stotz

Frühlingszeit – Spargelzeit

37026

NEU

Die Saison des Spargels, ob weiß, ob grün, ist da und wieder fragen Sie sich: Welche Möglichkeiten außer den herkömmlichen Zubereitungsarten gibt es noch? Heute werden wir den Spargel vielseitiger verarbeiten, als Sie denken. Seien Sie neugierig, es lohnt sich.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Do., 07.06.2012, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Tag / 5 U-Std. / EUR 22,00 / ohne Ermäßigung,

Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Sabine Stotz

Geflügelküche – leicht und vielfältig

37028

NEU

Wenn es um hochwertiges Eiweiß für unsere Gesundheit geht, darf das Geflügelfleisch nicht fehlen. Bereichern Sie Ihren Speiseplan mit interessanten und ungewöhnlichen Gerichten mit fettarmem Hähnchenfleisch und Co. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Di., 17.04.2012, 18:00 - 21:45 Uhr

1 Tag / 5 U-Std. / EUR 22,00 / ohne Ermäßigung,

Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Sabine Stotz

Aufläufe und Gratins

37030

NEU

Sie sind schnell und problemlos zuzubereiten und schmecken im Backofen vor sich hin, ohne dass man sich um sie kümmern muss. Nutzen Sie diese Zeit anderweitig und genießen Sie anschließend einen Ihrer selbst gemachten Aufläufe.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Mi., 07.03.2012, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Tag / 4 U-Std. / EUR 17,00 / ohne Ermäßigung,

Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten

SZ-Lebenstedt, Hauptschule An der Klunkau

Leitung: Marianne Kalnins

Salate – die knackig-frischen Appetitanreger

37032

NEU

Unser Speiseplan wäre wesentlich ärmer, gäbe es die Salate nicht – die knackig frischen, grünen oder die feinen und exotischen Salate, die besonders als Vorspeisen eines festlichen Essens geeignet sind, oder die kräftigen und deftigen Salate, die eine Bereicherung eines jeden Partybuffets sind.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.

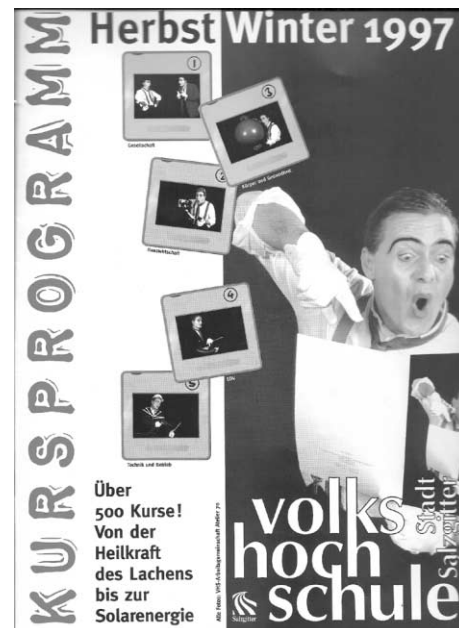
Mi., 18.04.2012, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Tag / 4 U-Std. / EUR 17,00 / ohne Ermäßigung,

Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten

SZ-Lebenstedt, Hauptschule An der Klunkau

Leitung: Marianne Kalnins



Tolle Knolle – köstliche Kartoffelgerichte

37034

NEU

Die neuen Kartoffeln sind da. Die kleinen Knollen sind gesund und schmecken außerordentlich gut. Dank ihres Stärkegehaltes machen sie schnell satt, haben aber trotzdem deutlich weniger Kalorien als Brot, Reis oder Nudeln. Die tolle Knolle lässt sich je nach Sorte zu einer cremigen Suppe, einer leckeren Beilage oder einem herzhaften Gratin zubereiten.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.
Mi., 09.05.2012, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Tag / 4 U-Std. / EUR 17,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten
SZ-Lebenstedt, Hauptschule An der Klunkau
Leitung: Marianne Kalnins

Italienische Küche zum Frühlingsanfang Schlemmen wie in Bella Italia

37040

NEU

Eine kulinarische Schatzsuche durch Italien. Sie werden staunen, welche unterschiedlichen Gaumenfreuden das Urlaubsland zu bieten hat. Jede Region hat typische Spezialitäten. Beispielsweise liebt man im Süden Fisch, Nudeln und viel Gemüse. Im kühleren Norden bevorzugt man Herzhaftes.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.
Mi., 07.03.2012, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Tag / 5 U-Std. / EUR 22,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Sabine Stotz

Dänische Gerichte und Gebräuche zu Sankthans

37045

NEU

Die Sonnenwende am nördlichen Wendekreis vollzieht sich am 21. Juni. Dieses Ereignis wird in Skandinavien seit Urzeiten aber erst zu Sankthans gefeiert. Das ist der Abend vom 23. auf den 24. Juni, dem Geburtstag von Johannes dem Täufer. Bevor man sich am traditionellen Sankthans-Feuer trifft, an dem gesungen und getanzt wird und Reden gehalten werden, ist eine Stärkung angesagt. Diese genießt man gern mit dem ersten Gemüse und den neuen Früchten der Saison. Auch wir werden aus diesen Zutaten ein beliebtes dänisches Sankthans-Gericht zubereiten und genießen.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.
Do., 21.06.2012, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Tag / 4 U-Std. / EUR 17,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten
SZ-Lebenstedt, Gottfried-Linke-Realschule
Leitung: Christa Christlieb

Die Küche Thailands – Krua Thai

37050

NEU

Lieben Sie die gesunde, aromatische und scharfe thailändische Küche? Möchten Sie sich zukünftig noch gesünder und abwechslungsreicher ernähren? Die thailändische Küche, eine der besten und vielseitigsten Küchen der Welt, ist mit ihrer gelungenen Verbindung der interessantesten Elemente asiatischer Kochkunst ein Feuerwerk an Düften und Aromen. An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die Geheimnisse der thailändischen Küche und in die Grundkenntnisse von der Auswahl an Lebensmitteln bis zur Vollendung eines leckeren Drei-Gänge-Menüs. Der Grad der Speisenschärfe richtet sich selbstverständlich nach Ihrem Geschmack.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.
Fr., 27.04.2012, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Tag / 5 U-Std. / EUR 25,25 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: René Seman

Karibik Food

37055

NEU

Der typische Kochstil der Karibischen Inseln ist in den letzten Jahren überraschend populär und beliebt geworden. Das enorme Gemisch aus Völkern und Kulturen, das die Inseln prägt, hat die Essgewohnheiten über Jahrhunderte nachhaltig beeinflusst. Die typischen Rezepte haben heute kaum noch etwas mit Europa zu tun, dafür vereinen sie die Küchen von Westafrika, Indien und dem Fernen Osten. Lassen Sie sich mit mir auf Appetizer, würzige, vegetarisch-gesunde, herzhaftes Gerichte und selbstgemachte Drinks und Säfte der Karibik ein. Mit abschließenden Bildern aus der Karibik wird unser gemeinsamer Abend ausklingen.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.
Fr., 15.06.2012, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Tag / 5 U-Std. / EUR 25,25 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: René Seman

Kochen nach Wunsch

37058

In diesem Kurs entscheiden Sie, was Sie kochen. Teilen Sie mir vor dem Kochtermin Ihre Wünsche einfach mit. Sie erreichen mich in der Zeit von 7:00 bis 16:00 Uhr über mein Handy 0170 / 920 15 30.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.
Mi., 21.03.2012, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Tag / 4 U-Std. / EUR 12,00 / ohne Ermäßigung /
Lebensmittelkosten werden mit dem Kursleiter abgerechnet
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Siegfried Jobst

Fischgerichte für Liebhaber

Diese Kurse wenden sich an alle Fischliebhaber, die das Zubereiten von neuen, einfachen Fischgerichten lernen und einen Einblick in die Warenkunde des Fisches bekommen möchten. Zu allen Fischgerichten werden passende Beilagen zubereitet.

Bitte bringen Sie zu den Veranstaltungen Ihre eigenen Getränke, eine Kochschürze, Restegefäße und ein Geschirrtuch mit.

Fisch und Salate Fit im Frühjahr

37072

Gemüse und Salate sind gesund und reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Darüber hinaus hat Fisch aber auch wertvolle Inhaltsstoffe, die in anderen Lebensmitteln kaum vorkommen, z. B. das lebensnotwendige Jod. Außerdem ist Fisch fett hochwertig und gesund für unseren Körper. Es hat einen besonders positiven Einfluss auf den Blutfettspiegel (Cholesterin und Triglyzeride). Mit Fisch, Gemüse und Salaten lassen sich einfach und schnell viele ungewöhnliche Gerichte zaubern. Bestimmt ist auch etwas für Sie dabei. Haben Sie Lust auf Fisch und Salat bekommen? Na, dann los ...!

Bitte bringen Sie Geschirrtuch und Restegefäße mit.
Do., 05.07.2012, 18:00 - 21:45 Uhr
1 Tag / 5 U-Std. / EUR 22,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Sabine Stotz



Kochen und Backen im Kochstudio der WEVG

Auch in diesem Semester haben Sie die Möglichkeit, im Rahmen einer Kooperation der VHS mit der WEVG an Veranstaltungen dieses Energiedienstleisters teilzunehmen.

Nutzen Sie diese Chance, denn die WEVG bietet bereits seit Jahren für ihre Kunden Kochkurse im firmeneigenen Kochstudio an und verfügt somit über einen großen Erfahrungsschatz in punkto gesunder Ernährung sowie schonender und energiesparender Zubereitung.

Altbewährte Rezepte

37062



Unsere Stadt feiert ihren 70. Geburtstag, die WEVG ist sogar schon 2 Jahre älter.

In den Anfangszeiten fanden Kochveranstaltungen in den Schulküchen statt, nach dem Bau des Verwaltungsgebäudes in unserer Lehrküche – dem jetzigen Kochstudio. Diesmal haben wir Rezepte für Sie zusammengestellt, die aus den Anfängen des WEVG-Kochstudios stammen. Leckere Hausmannskost steht auf dem Programm. Mit den Gerichten möchten wir Sie in die „gute alte Zeit“ versetzen.

Mi., 21.03.2012, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Tag / 4 U-Std. / EUR 18,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten
SZ-Lebenstedt, WEVG Salzgitter GmbH
Leitung: Ulrike Hopp



Partyrezepte aus den 60er Jahren

37064



Anfang der 60er Jahre verbrachten die Salzgitteraner ihre Zeit gerne mit gemütlichen Treffen und geselligen Feiern. Jeder brachte eine Kleinigkeit zum Essen mit und so füllten Salate, Snacks und Brotvariationen den Tisch. Wir wollen die Erinnerungen wieder aufleben lassen und bereiten ein Buffet von damals zu, bei dem auch die Bowle nicht fehlen darf.

Mi., 25.04.2012, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Tag / 4 U-Std. / EUR 18,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten
SZ-Lebenstedt, WEVG Salzgitter GmbH
Leitung: Ulrike Hopp

Fisch & Meeresfrüchte

37074

NEU

Fisch und Meeresfrüchte sind zu jeder Jahreszeit ein guter Fang. Die Rezepte gelingen ohne Probleme und machen auch zu Festtagen eine Menge her. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.
Mi., 23.05.2012, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Tag / 4 U-Std. / EUR 28,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Siegfried Jobst

Aus Neptuns Reich

37076

NEU

Fisch und Meeresfrüchte sind gesund und stecken voller kulinarischer Überraschungen. In diesem Kurs können Sie entdecken, wie Fisch, Krabben, Gambas und Muscheln zubereitet werden und feststellen, dass sie köstlich schmecken. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.
Mi., 06.06.2012, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Tag / 4 U-Std. / EUR 42,00 / ohne Ermäßigung /
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Siegfried Jobst

Nudeln mit Fisch – einfach, aber lecker

37078

NEU

Nudeln und Fisch sind Teil der modernen leichten Küche, die unter dem Motto „gesund genießen“ immer mehr Anhänger findet. Hinzu kommt die Vielseitigkeit der beiden Nahrungsmittel. Sie können unterschiedlich zubereitet werden und sind offen für außergewöhnliche Kombinationen. Für jeden Geschmack ist etwas dabei! Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.
Mi., 20.06.2012, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Tag / 4 U-Std. / EUR 20,00 / ohne Ermäßigung /
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Siegfried Jobst

Türkische Fischsuppe

37080

An diesem Abend werden wir mit gesunden und frischen Zutaten eine türkische Fischsuppe zubereiten, die Anfänger und neugierige Hobbyköche gleichermaßen bezaubern wird. Lassen Sie sich überraschen! Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.
Mi., 04.07.2012, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Tag / 4 U-Std. / EUR 20,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Siegfried Jobst

Dorade aus dem Ofen Zubereitung nach türkischer Art

37082

NEU

Zu den türkischen Spezialitäten zählt die Zubereitung von Çipura buğulama, Dorade aus dem Ofen. Kommen Sie und entdecken Sie dieses Highlight der türkischen Küche. Sie werden überrascht sein, denn geschmacklich ist die Dorade ein echter Hit! Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und Restegefäße mit.
Mi., 18.07.2012, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Tag / 4 U-Std. / EUR 20,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Siegfried Jobst

Kochen mit Kollegen oder Freunden

NEU

Neben dem Angebot im laufenden Semester können Sie als Gruppe bis 10 Personen Ihren Kochkurs bestellen. Wie wäre es mit einem Kochabend mit Kollegen oder im Freundeskreis? Oder feiern Sie einfach Ihren nächsten Geburtstag mit einem unvergesslichen Kochevent.

Nennen Sie uns Ihre Vorstellungen, wir helfen bei der inhaltlichen Planung, organisieren Ihre Veranstaltung und stellen eine erfahrene Kochfachkraft und eine Küche mit separatem Essraum in gepflegter Atmosphäre. Kontakt: 0 53 41 / 839-36 44

Backen

Backen – leicht gemacht

37092

NEU

Dass Backen überhaupt nicht schwierig sein muss, erfahren Sie in diesem Kurs. Gemeinsam werden wir Kleingebäck und einfache Kuchen zubereiten. Da ist mit Sicherheit für jede „Naschkatze“ und für jeden Anfänger das Richtige dabei! Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und ein Aufbewahrungsgefäß mit.
Mi., 29.02.2012, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Tag / 4 U-Std. / EUR 19,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Lilliane Tennert

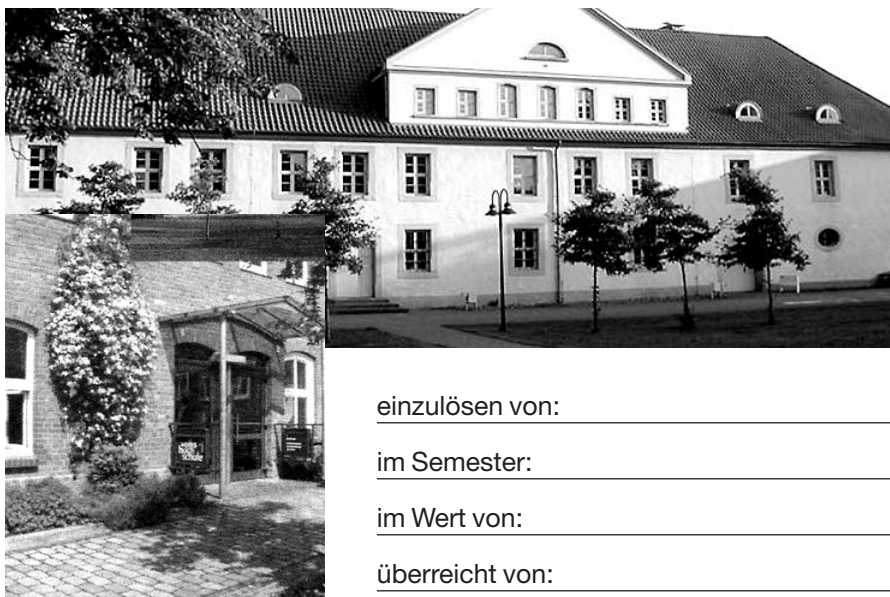
Der Hit – selbstgemachter Blechkuchen

37094

NEU

Frisch gebackene Blechkuchen sind lecker. Außerdem lassen sie sich schnell, abwechslungsreich und gesundheitsbewusst zubereiten. Überzeugen Sie sich selbst davon. Auch Backmuffel und Anfänger können auf pfiffige Ideen und Tipps gespannt sein. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch und ein Aufbewahrungsgefäß mit.
Mi., 14.03.2012, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Tag / 4 U-Std. / EUR 19,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Lilliane Tennert

Verschenken Sie Bildung



Gutschein

für eine **Veranstaltung der Volkshochschule Salzgitter** nach eigener Wahl

einzulösen von: _____

im Semester: _____

im Wert von: _____

überreicht von: _____