

Gesundheitskurse für Mitarbeitende HS 2023/24

Besser schlafen leicht erlernt – nach dem Sounder Sleep System®

Einschlafen, Durchschlafen oder Wiedereinschlafen ist für viele Menschen ein Problem. Das "Sounder Sleep System®" ist eine leicht erlernbare und wirkungsvolle Methode gegen Einschlaf- und Durchschlafstörungen. Im einführenden Seminar lernen Sie anhand von Atemtechniken und kleinen, achtsam ausgeführten Bewegungen, den Körper zu entspannen und den Geist zu beruhigen. Die erlernten Techniken sind im Alltag einfach anwendbar. Geübt wird im Sitzen und Liegen.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, zwei Decken, Handtuch, Kopfkissen und Schreibsachen

R351104 – Wochenendseminar **Am Hart**
Eva Dorfner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 10.00 bis 16.30 Uhr · 25./26.11.2023 · € 72.- · barrierefrei

Erholsam schlafen – Atemseminar für Aufgeweckte

Belastende Lebenssituationen und Stress können den Schlafrhythmus aus dem Gleichgewicht bringen. Ein- und Durchschlafstörungen oder frühzeitiges Erwachen verhindern eine ausreichende Erholung. Das Seminar lädt dazu ein, mithilfe von Atemübungen und eines sanften Bewegungsangebots von der Überspannung zur Wohlspannung zu finden, um zur Ruhe zu kommen und wieder gesund zu schlafen. Es werden Übungen im Sitzen, Liegen, Stehen oder Gehen angeboten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R351108 – Samstagsseminar **Moosach**
Hanne Zitka-Scheuerer · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 17.2.2024 · € 22.- · barrierefrei

Am Tag die Nacht verbessern

Sie lernen einfache und leicht zu erlernende Übungen kennen, um besser und erholsamer zu schlafen. Die Übungen stimmen Atem und Bewegung aufeinander ab. Sie sind ein wirkungsvolles Instrument zur Stressbewältigung bei stressbedingten Gesundheitsstörungen und eine konkrete Hilfe bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen. Auf Grundlage des "Sounder Sleep Systems®", von Erkenntnissen der Schlafforschung und anderen Lern- und Entspannungstechniken werden Sie, mit etwas Übung, die Liebe zum Schlaf wiederentdecken und für eine erholsamere Nacht sorgen können.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Kissen

R351112 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Carolin Theuring · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 19./20.1.2024 · € 53.- · barrierefrei

Programme in English: Stress Management

Come to this interactive workshop to explore key strategies for dealing with stress. Learn about basic stress reactions, find out about the role of thinking patterns, explore the benefits of relaxation and consider the scope of proactively dealing with tasks and challenges. This workshop is part of the stress-management-program developed by German psychologist Gert Kalzua and useful for participants wishing to tackle their everyday stressors.

Please bring pen and paper

R351116 – Saturday Seminar **Einstein 28**
Nadim Komboz · Education Centre · Einsteinstr. 28 · Sat 10.00 til 15.30 hrs · 10.2.2024 · € 39.- · disabled access

Schluss mit Stress – mehr Leichtigkeit und Entspannung im Alltag

Stress zu vermeiden gelingt nicht immer, doch den konstruktiven Umgang damit kann man lernen. Erfahren Sie Wissenswertes über Stress und Resilienz und lernen Sie Ihre individuellen Stressmuster kennen und verstehen. Auf Grundlage dessen werden verschiedene Bewältigungsstrategien sowie Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden vermittelt, u.a. aus den Bereichen Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga Nidra oder Meditation, die helfen können mit Herausforderungen im Alltag gelassener umzugehen. Unser Ziel: mehr Leichtigkeit und Freude.

R351119 – Online-Kurs **Online**
Annika Mader · Online · 9 x mo 19.45 bis 20.45 Uhr · 9.10. bis 11.12.2023 · € 64.-

Entspannungsmethoden zur Stressbewältigung im Alltag

Fühlen Sie sich durch Ihre Alltagsbelastungen oft gestresst und sehnen sich nach Erholung? Gezielte Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Achtsamkeitsmethoden können Abhilfe schaffen. Sie nehmen Ihren Körper und Geist wieder bewusster wahr und kommen zur Ruhe. Entdecken Sie Ihre persönlichen Quellen der Kraft! "

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

R351120 – Samstagsseminar **Schwabing-Nord**
Bianca Gammel · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · sa 10.00 bis 15.30 Uhr · 10.2.2024 · € 39.- · barrierefrei

Entspannungsmethoden kennenlernen

Im Alltag sehen wir uns Anforderungen und Belastungen gegenüber, die wir schnell und gut bewältigen wollen. Wächst uns das über den Kopf, dann fühlen wir uns "gestresst", reagieren mit Gereiztheit oder körperlichem Unwohlsein. Werden Besinnungs- und Ruhephasen zum festen Bestandteil unseres Alltags, kann dies die körperliche und geistige Ruhe und Ausgeglichenheit fördern. Sie lernen Entspannungsübungen kennen, die Sie im Alltag immer wieder einsetzen können, um Kraft zu tanken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

R351124 – Sonntagsseminar **Moosach**
Patricia Fritz · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · so 11.00 bis 15.00 Uhr · 3.12.2023 · € 28.- · barrierefrei

Finde den Zauber der Gelassenheit – achtsamer Umgang mit Stress

Sie sind auf dem Weg zu einem wichtigen Termin, stecken im Verkehr fest, das Handy klingelt und ein familiärer Notfall kündigt sich an. Die Anforderungen des täglichen Lebens und die Bedingungen in unserem Berufsalltag können wir oft nicht verändern. Wir können aber lernen, besser mit ihnen umzugehen. Sie erfahren in vielen praktischen Übungen, wie Sie mit Achtsamkeit einen direkten Einfluss auf Ihr Stresserleben nehmen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R351136 – Sonntagsseminar **Ramersdorf**
Heike Senftleben · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · so 14.00 bis 18.00 Uhr · 28.1.2024 · € 28.- · barrierefrei

Blitzentspannung

Unterbrechen Sie Ihren Alltag mit Mini-Entspannungspausen, um Stress, Ärger und Überlastung besser begegnen zu können. Eine Auswahl körperlicher und mentaler Schnellentspannungstechniken unterstützt Sie effektiv Ihr Stresslevel auch in Akutsituationen zu senken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R351138 – Samstagsseminar **Bogenhausen**
Cornelia van Delden · Volkshochschule · Rosenkavaliertplatz 16 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 21.10.2023 · € 35.- · barrierefrei

Entspannter Nacken – Freier Kopf

Kopf-, Schulter- und Nacken-Bereich reagieren auf Stress und Fehlbelastung besonders häufig mit Schmerz und quälender Verspannung. Für den Arbeitsalltag, insbesondere auch im Homeoffice, bedeutet das oft Konzentrationsstörungen, Energieverlust und nachlassende Leistungsfähigkeit. Lernen Sie schnell und effektiv anzuwendende Selbstmassagegriffe sowie muskelentspannende und konzentrationsfördernde Übungen kennen, damit Sie sich zukünftig im Büroalltag zwischendurch helfen können. Sie erhalten Tipps zur Vorbeugung und Vermeidung neuerlicher Verspannungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Schreibsachen

R351160 – Samstagseminar Sendling

Cornelia van Delden · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 14.10.2023 · € 39.- · barrierefrei

Entspanntes Gesicht = entspannter Körper

Nächtliches Zähneknirschen, spannungsbedingte Kopfschmerzen, unscharfes Sehen durch übermüdete Augen und durch Stress verkrampfte Muskeln können durch gezielte Gymnastik, Massage und Entspannung für das Gesicht günstig beeinflusst werden. Im Seminar lernen Sie Techniken zur Gesichtsentspannung kennen und üben diese an sich selbst. Dabei können Sie erleben, wie sich Ihr gesamter Körper entspannt.

Bitte mitbringen: Standspiegel, Gästehandtuch und Schreibsachen

R351164 – Seminar Ramersdorf

Claudia Caran · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.11.2023 · € 22.- · Vor Ort zu zahlen: Skript € 1.- · barrierefrei

R351168 – Seminar Sendling

Claudia Caran · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.11.2023 · € 22.- · Vor Ort zu zahlen: Skript € 1.- · barrierefrei

R351170 – Seminar Neuhausen

Claudia Caran · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 4.12.2023 · € 22.- · Vor Ort zu zahlen: Skript € 1.- · barrierefrei

Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Stress im Arbeitsleben ist allgegenwärtig. Oft fühlen wir uns ihm hilflos ausgeliefert. Zwar können wir äußere Stressauslöser nicht beeinflussen, innere Stressoren aber sehr wohl, wie z.B. ein überhöhter Anspruch an sich selbst, mangelnde Abgrenzungsfähigkeit oder die Neigung zu Stress verschärfenden Gedanken. Wie ist es möglich, hier regulierend einzugreifen und sich selbst entspannter durch den Arbeitsalltag zu führen? Ziel des Seminars ist die Förderung persönlicher Stressbewältigungskompetenzen, u.a. durch das Kennenlernen erprobter Entspannungsmethoden. Grundlage des Seminars ist die anerkannte MBSR-Methode nach Jon Kabat-Zinn.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk und Verpflegung

R351201 – Wochenendseminar Einstein 28

Ursula Stein · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa/so 10.00 bis 17.30 Uhr · 13./14.1.2024 · € 78.- · Zuzüglich € 10.- Materialgeld · barrierefrei

Programme in English: Mindfulness

In a demanding and stressful environment it is important to activate the ability to connect with inner resources in order to find more balance and a life with less anxiety and greater peace of mind. In this seminar you will learn more about the connection of body and mind, thoughts, feelings and resulting action. The methods applied are meditation, mindful and easy body exercises and awareness in daily life.

Please bring comfortable clothes

R351202 – Sunday Seminar

Einstein 28

Annette Klassen · Education Centre · Einsteinstr. 28 · Sun 10.00 til 17.00 hrs · 25.2.2024 · € 42.- · disabled access

Achtsamkeitsmeditation

Im Kurs erforschen wir, ähnlich wie bei der bekannten und wissenschaftlich auf ihre positive Wirksamkeit sehr gut erforschten MBSR-Methode, unsere Empfindungen, Gefühle und Gedanken. Durch das Wahrnehmen von belastenden Emotionen und Denkstrukturen und die Desidentifikation damit ist es möglich, zu mehr innerer und äußerer Ausgeglichenheit und Ruhe zu gelangen. Ausgleichende Körperübungen und Kurzvorträge ergänzen die Meditationsrunden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

R351204

Einstein 28

Alfred Kissner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 12 x mo 18.15 bis 19.45 Uhr · 27.11.2023 bis 26.2.2024 · € 108.- · barrierefrei

R351208 – Samstagseminar

Einstein 28

Tom Schindler · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 11.11.2023 · € 42.- · barrierefrei

R351209 – Samstagseminar

Obersending

Tom Schindler · Volkshochschule · Aidenbachstr. 21 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 27.1.2024 · € 42.- · barrierefrei

Achtsamkeitsstunde

Schenken Sie dem Moment mehr Aufmerksamkeit und entwickeln Sie einen klaren, stabilen Geist, der es Ihnen erlaubt, gelassener durch den Alltag zu gehen. Im Wechsel werden verschiedene Methoden der Achtsamkeitsschulung geübt wie Geh- und Sitzmeditation, Bodyscan oder sanftes Yoga. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

R351215

MVHS im HP8

Dr. Cornelia Zeltner · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 11 x fr 7.45 bis 8.45 Uhr · 6.10. bis 15.12.2023 · € 78.- · barrierefrei · Fortsetzungsmöglichkeit: R351216

R351216

MVHS im HP8

Dr. Cornelia Zeltner · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 5 x fr 7.45 bis 8.45 Uhr · 12.1. bis 9.2.2024 · € 36.- · barrierefrei

Achtsamkeit erlernen: von der Matte in den Alltag

Oft schwirrt uns der Kopf vor lauter Gedanken und Aufgaben und wir unterschätzen, dass dauerhafter Stress unsere Gesundheit beeinträchtigen kann. Techniken der Achtsamkeit helfen uns, das Gedanken-Karussell zu stoppen und den Moment mit allen Sinnen wahrzunehmen und zu genießen. Lernen Sie im Seminar, wie Sie durch sanfte körperliche Übungen und meditative Techniken in ein inneres Gleichgewicht zurückkehren, Ihren Alltag positiv beeinflussen und dem Tag mit mehr Achtsamkeit begegnen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

R351219 – Sonntagseminar

Am Hart

Dr. Cornelia Zeltner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 17.12.2023 · € 28.- · barrierefrei

R351220 – Samstagseminar

Ramersdorf

Dr. Cornelia Zeltner · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 24.2.2024 · € 28.- · barrierefrei

Stressreduktion durch Achtsamkeit – MBSR-Einführung

Der amerikanische Verhaltensmediziner Prof. Jon Kabat-Zinn hat das MBSR-Konzept (Mindfulness-Based Stress Reduction) entwickelt. Mit dem MBSR-Training wird die Fähigkeit, sich selbst im gegenwärtigen Augenblick bewusst zu sein, geschult. Die innere Haltung dabei ist offen, vertrauend und geduldig mit sich selbst. Sie erhalten einen Einblick in die Methode, probieren verschiedene Meditationsübungen aus, um so herauszufinden, ob MBSR für Sie geeignet ist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

R351222 – Wochenendseminar Schwabing-Nord

Christian Storch · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 20./21.1.2024 · € 60.– · barrierefrei

R351224 – Wochenendseminar Grünwald

Alfred Kissner · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 9./10.12.2023 · € 60.– · barrierefrei

R351232 – Wochenendseminar Sendling

Veronika Schantz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 11./12.11.2023 · € 60.– · barrierefrei

Stressreduktion durch Achtsamkeit – MBSR 8-Wochen-Programm

Achtsamkeit bedeutet, aufmerksam im gegenwärtigen Moment zu sein. Die innere Haltung ist dabei offen, annehmend und nicht wertend. Auf der Grundlage des Mindfulness-Based Stress Reduction-Programms des amerikanischen Verhaltensmediziners Prof. Jon Kabat-Zinn erlernen wir Bodyscan, Sitzmeditation, Gehmeditation, sanftes Yoga und achtsames Essen. Basierend auf diesen Übungen gehen wir der Frage nach, wie man Achtsamkeit in den Alltag integriert, im Moment lebt und Lebensfreude gewinnt. Wesentlich für den Erfolg ist die Bereitschaft zur Selbstreflexion sowie zum täglichen Üben (30-45 Minuten).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

R351236 Einstein 28

Christian Storch · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 8 x fr 14.00 bis 16.30 Uhr · 13.10. bis 15.12.2023 · sa 14.00 bis 16.30 Uhr · 2.12.2023 · € 188.– · Zuzüglich € 45.– Materialgeld · barrierefrei

R351237 Sendling

Veronika Schantz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x fr 14.00 bis 16.30 Uhr · 23.2. bis 26.4.2024 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 13.4.2024 · € 217.– · Zuzüglich € 45.– Materialgeld · barrierefrei

Tag der Achtsamkeit – MBSR-Übungstag

Sie möchten Ihre Achtsamkeitspraxis auffrischen oder vertiefen? Dieser Übungstag richtet sich an alle, die schon einmal einen MBSR 8-Wochen-Kurs belegt haben oder anderweitig über etwas Meditationserfahrung verfügen. Wir üben, uns immer wieder in den gegenwärtigen Moment zurückzuholen und nehmen – so weit wie eben möglich – einfach nur wahr, was gerade geschieht. Sechs Stunden zweckfrei, aber sinnvoll Bodyscan, einfache Bewegungen aus dem Yoga, Sitz- und Gehmeditation üben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

R351238 – Samstagseminar Sendling

Veronika Schantz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 18.11.2023 · € 42.– · barrierefrei

Tag der Achtsamkeit und Besinnung

Wieder zur Mitte zu finden und umsichtig mit sich selbst und anderen umzugehen ermöglicht uns den Zugang zu unseren Kraftquellen und unserer Zuversicht. Wir üben mit angeleiteten Meditationen im Sitzen, Liegen und Gehen, aufmerksamem Essen, Wahrnehmungs- und leichten Körperübungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Verpflegung

R351239 – Samstagseminar Einstein 28

Annette Klassen · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 24.2.2024 · € 39.– · barrierefrei

Meditation für Skeptiker*innen

Meditation ist für Sie "Esoterik-Quatsch"? Die Neurowissenschaften belegen positive Effekte auf das Gehirn. Wer regelmäßig meditiert, kann Schmerzen lindern und den Stresspegel senken. Sie erhalten eine Einführung in die Meditations- und Achtsamkeitspraxis frei von jeglicher Dogmatik, können Ihre (kritischen) Fragen stellen und bekommen Informationen zum aktuellen Forschungsstand.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

R351242 – Samstagseminar Einstein 28

Alfred Kissner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 13.00 bis 18.00 Uhr · 3.2.2024 · € 35.– · barrierefrei

Verschiedene Meditationsformen kennenlernen

Die Ziele von Meditation – innere Ruhe, Gelassenheit, Achtsamkeit, Entspannung und Klarheit – lassen sich auf vielseitige Art erreichen. Wir üben verschiedene Meditationsformen wie Atem- und Achtsamkeitsmeditationen, Klangmeditationen, verschiedene geführte Meditationen und Bewegungsmeditationen. So können Sie herausfinden, womit Sie sich am wohlsten fühlen und wie Sie täglich etwas für sich tun können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

R351246 – Samstagseminar Hasenberg

Anne Pohlmeier · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.00 bis 16.30 Uhr · 11.11.2023 · € 42.– · barrierefrei

R351247 – Samstagseminar Ramersdorf

Anne Pohlmeier · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · sa 10.00 bis 16.30 Uhr · 9.12.2023 · € 42.– · barrierefrei

R351249 – Sonntagseminar Fürstenried-Ost

Anne Pohlmeier · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 16.30 Uhr · 3.2.2024 · € 42.– · barrierefrei

Meditation am Morgen

Nutzen Sie den Morgen, um wieder mehr bei sich, dem eigenen Körper, Ihren Sinnen und Ihrem Atem anzukommen. Sie können neugierig erforschen, was Ihren Geist gerade bewegt, welche Gedanken und Gefühle da sind – einfach präsent sein im Hier und Jetzt. So starten Sie geistig erfrischt und mit mehr Achtsamkeit in den Tag. Ausgleichende Körperübungen ergänzen die Meditationseinheiten.

R351251 – Online-Kurs Online

Usha Swamy · Online · 11 x do 7.15 bis 8.00 Uhr · 5.10. bis 21.12.2023 · € 78.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R351252

R351252 – Online-Kurs Online

Usha Swamy · Online · 5 x do 7.15 bis 8.00 Uhr · 11.1. bis 8.2.2024 · € 36.–

Meditation – die Kunst, freundlich mit sich selbst umzugehen

Wie wäre es, wenn wir freundlich mit uns selbst bleiben, auch wenn uns nicht alles so gelingt wie gewünscht? Wie würde es sich anfühlen, wenn wir in stressigen oder unangenehmen Situationen Mitgefühl für uns selbst zeigen würden, statt dem inneren Kritiker das Wort zu überlassen?

Wir üben Möglichkeiten, wie wir freundlicher und liebevoller mit uns sein können. Meditationen und Entspannungsübungen werden durch geführte Reflexionen, Kurzvorträge und gegenseitigen Austausch ergänzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

R351253 – Samstagseminar Einstein 28

Usha Swamy · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 20.1.2024 · € 22.– · barrierefrei

Meditation

Alle Meditationstechniken können als Hilfsmittel verstanden werden, einen vom Alltagsbewusstsein unterschiedenen Bewusstseinszustand zu üben, in dem das Wahrnehmen der Gegenwart im Vordergrund steht und das Denken zur Ruhe kommt. Mit Achtsamkeits- bzw. Konzentrationsübungen werden Grundlagen zur eigenen Meditationspraxis vermittelt. Mithilfe von Körper- und Atemübungen erreichen Sie die Ausrichtung zur Mitte und innere Sammlung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Zum Kennenlernen

R351256 – Wochenendseminar Einstein 28

Vera Besl · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 9./10.12.2023 · € 42.– · barrierefrei

R351260 – Sonntagseminar Moosach

Vera Besl · MVHS in Moosach · Baubergestr. 6a · so 10.00 bis 15.30 Uhr · 22.10.2023 · € 39.– · barrierefrei

R351262 Allach-Untermenzing

Vera Besl · Volkshochschule · Oertelplatz 11 (1. OG) · 3 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 8.2. bis 29.2.2024 · € 32.– · barrierefrei

Meditationskurs

R351263 Am Hart

Dr. Cornelia Zeltner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 10 x di 17.15 bis 18.15 Uhr · 10.10. bis 12.12.2023 · € 71.– · barrierefrei

R351264 Neuhausen

Vera Besl · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 24.1.2024 · € 126.– · barrierefrei

Meditation am Mittag

Nutzen Sie diese "Mini-Auszeit", in der Sie verschiedene Meditationsarten kennenlernen, um wieder mehr bei sich, dem eigenen Körper, Ihren Sinnen und Ihrem Atem anzukommen. Sie können neugierig erforschen, was Ihren Geist gerade bewegt, welche Gedanken und Gefühle da sind – einfach präsent sein im Hier und Jetzt. So starten Sie geistig erfrischt und mit mehr Achtsamkeit in die zweite Tageshälfte.

R351266 – Online-Kurs Online

Annette Kordt · Online · 8 x fr 12.15 bis 13.00 Uhr · 27.10. bis 15.12.2023 · € 57.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R351268

R351268 – Online-Kurs Online

Annette Kordt · Online · 7 x fr 12.15 bis 13.00 Uhr · 12.1. bis 23.2.2024 · € 50.–

Meditationstag – "Leben aus der Fülle"

Der Meditationstag bietet die Möglichkeit, in die eigene Tiefe einzutauchen, wo Körper und Geist im Einklang sind. Wir üben uns in der Haltung der Achtsamkeit, des Annehmens und Loslassens, die eine Quelle der Lebensfreude, Weisheit und Kraft ist und dem Leben eine neue Qualität verleihen kann. Den Tag erleben wir im Schweigen mit Sitz- und Gehmeditation, Vortrag, Körperwahrnehmung, Körperübungen und einem Spaziergang in der Natur. In der Stille im Sitzen und mit Konzentration auf den Atem wird der Geist fokussiert und klar. Für Teilnehmende mit Übung im Sitzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Verpflegung, Meditationskissen

R351272 – Sonntagseminar Moosach

Gudrun Alt · MVHS in Moosach · Baubergestr. 6a · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 26.11.2023 · € 39.– · barrierefrei

Zen-Meditation

Die im Buddhismus verwurzelte Zen-Meditation wird religionsunabhängig praktiziert und kann unser Leben bereichern, indem sie uns hilft, achtsam und präsent im Alltag zu sein. Wir üben uns in einer Haltung des Loslassens und Annehmens, in der Körper und Geist in Einklang kommen. Durch regelmäßiges Üben kann die Wahrnehmung geschärft werden und eine Quelle der Lebensfreude, Gelassenheit und Kreativität entstehen. Die Meditationsabende erleben wir im Schweigen mit Sitz- und Gehmeditation, Körperwahrnehmung, Vortrag und der Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Meditationskissen

R351276 Bogenhausen

Gudrun Alt · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 10 x di 19.45 bis 21.15 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 · € 90.– · barrierefrei

Vipassana-Meditation – ein Übungsweg für Mitgefühl und Gleichmut

"Vipassana" ist eine alte, aus dem Buddhismus stammende Meditationspraxis, die religionsunabhängig praktiziert wird. Der Begriff kann mit "Einsicht" übersetzt werden. Die Praxis zielt darauf ab, durch achtsame, mitfühlende Selbstbeobachtung hilfreiche Erkenntnisse fürs Leben zu gewinnen. Sie lernen Meditationsmethoden im Sitzen, Gehen und Stehen und erfahren, wie sich in aktiver Stille ein mitfühlendes Verständnis entwickelt, mit dem Sie aufkommende Herausforderungen verständnisvoller begegnen und loslassen können. Kurze Vorträge und Raum für Austausch ergänzen das Angebot.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

R351277 Obersending

Wolfgang Smith · Volkshochschule · Aidenbachstr. 21 · 12 x do 19.00 bis 20.30 Uhr · 16.11.2023 bis 22.2.2024 · € 108.– · barrierefrei

Sich selbst ein guter Freund werden – Meditation für Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge

Was wir anderen so selbstverständlich geben, wenn etwas schief läuft, schmerzhaft oder schwierig ist – Verständnis, Trost, Ermutigung -, verweigern wir uns oft selbst und sind stattdessen überkritisch und hart zu uns. Lernen Sie, liebevoller mit sich umzugehen, und nehmen Sie die Meditationen und Übungen mit nach Hause, die Ihnen dabei helfen, sich mitfühlend selbst zu stärken und zu unterstützen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibsachen

R351280 – Samstagseminar Laim

Anne Pohlmeier · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · 13.1.2024 · € 43.– · barrierefrei

Bewegungsmeditation

Vielen Menschen fällt es schwer, in sitzender und stiller Meditation zur Ruhe zu kommen. Erfahren Sie wie einfache Bewegungen, Musik und spürbare Atemübungen dabei helfen Gedanken und Alltagsthemen in den Hintergrund zu stellen und im Moment anzukommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R351285 – Wochenendseminar **Einstein 28**

Patricia Surbir · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa/so 12.30 bis 14.30 Uhr · 13./14.1.2024 · € 28.– · barrierefrei

Autogenes Training zum Kennenlernen

Autogenes Training ist als sehr wirksames und vielseitig einsetzbares Entspannungsverfahren bekannt. Sie erhalten Informationen, lernen die Methode kennen und bekommen in kleinen praktischen Lerneinheiten ein erstes Gespür für dieses bewährte Entspannungsverfahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R351302 – Seminar **Einstein 28**

Gisela Eckbauer · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.2.2024 · € 22.– · barrierefrei

R351304 – Samstagseminar **Online**

Dr. Sandra Hensel · Online · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 21.10.2023 · € 22.–

Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein sehr wirksames Entspannungsverfahren, das einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden ist. Bei dieser Methode der Autosuggestion nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft, um eine tiefe Entspannung für Körper und Geist zu erreichen. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit Stress besser umzugehen. Die Übungen des AT entfalten ihre gesundheitsfördernde Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und in den Alltag integriert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R351310 **Einstein 28**

Gisela Eckbauer · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 6 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 16.10. bis 20.11.2023 · € 60.– · barrierefrei

R351332 **Laim**

Rainer Heubusch · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 6 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 13.11. bis 18.12.2023 · € 60.– · barrierefrei

R351338 – Online-Kurs **Online**

Antje Wiedmann · Online · 5 x mo 19.30 bis 20.30 Uhr · 8.1. bis 5.2.2024 · € 36.–

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

AT und PME sind zwei bewährte Entspannungsverfahren, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Das Autogene Training basiert auf Autosuggestion und Vorstellungskraft, die Progressive Muskelentspannung auf dem Prinzip wechselweiser Anspannung und Entspannung. Finden Sie heraus, welches Verfahren zu Ihnen passt und wie Sie die beiden Methoden nutzen und kombinieren können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R351343 **Hasenberg**

Sylvia Wagner · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 6 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 13.11. bis 18.12.2023 · € 60.– · barrierefrei

Zum Kennenlernen

R351344 – Samstagseminar **Obersending**

Karin Unterlechner · Volkshochschule · Aidenbachstr. 21 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 2.12.2023 · € 22.– · barrierefrei

R351348 – Samstagseminar **Laim**

Patricia Fritz · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 2 x sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 20.1. und 27.1.2024 · € 42.– · barrierefrei

Autogenes Training und Yoga

Autogenes Training und Yoga sind zwei beliebte Entspannungsverfahren, die in diesem Seminar miteinander kombiniert werden. Diese Kombination ermöglicht es Ihnen, Entspannung herbeizuführen und auch bestimmte Körperregionen zu dehnen und zu reaktivieren. Ein regelmäßiges, harmonisches Training von Autogenem Training und Yoga führt Sie zu mehr Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit.

R351352 **Schwabing-Nord**

Dr. Gabriele R. Helmer · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 8 x sa 10.00 bis 11.30 Uhr · 28.10. bis 16.12.2023 · € 72.– · barrierefrei

Progressive Muskelentspannung zum Kennenlernen

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson beruht auf dem Prinzip wechselweiser Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Sie ist einfach zu erlernen und wirkt oft schon nach der ersten Anwendung. Finden Sie heraus, ob diese Entspannungsmethode für Sie geeignet ist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R351400 – Seminar **Moosach**

Patricia Fritz · MVHS in Moosach · Baubergestr. 6a · do 17.15 bis 19.15 Uhr · 19.10.2023 · € 15.– · barrierefrei

R351402 – Seminar **Schwabing-Nord**

Claudia Caran · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 15.2.2024 · € 22.– · barrierefrei

R351412 – Samstagseminar **Online**

Dr. Sandra Hensel · Online · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 20.1.2024 · € 22.–

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson kann unterschiedlichste körperliche und seelische Beschwerden verbessern. Diese Entspannungsmethode ist einfach zu erlernen und wirkt oft schon nach der ersten Anwendung. Durch bewusstes Anspannen, Loslassen und Nachspüren einzelner Muskelgruppen lernen Sie, den Unterschied zwischen muskulärer Überspannung und Wohlspannung wahrzunehmen. Nutzen Sie diese Technik regelmäßig zur Regeneration und Entspannung im Alltag – im Büro, im Zug oder vor dem Einschlafen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R351424 **Moosach**

Patricia Fritz · MVHS in Moosach · Baubergestr. 6a · 5 x do 17.45 bis 19.15 Uhr · 9.11. bis 14.12.2023 · € 53.– · barrierefrei

R351436 **Allach-Untermenzing**

Patricia Fritz · Volkshochschule · Oertelplatz 11 (1. OG) · 8 x di 16.00 bis 17.30 Uhr · 12.12.2023 bis 20.2.2024 · € 72.– · barrierefrei

R351438 – Online-Kurs **Online**

Antje Wiedmann · Online · 5 x mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 8.1. bis 5.2.2024 · € 36.–

Atem- und Entspannungsübungen zum Stressabbau

Druck, Hektik und Stress äußern sich oft in flachem, unregelmäßigem Atem, massiven Verspannungen und Energieverlust. Atemübungen verbunden mit Bewegung und Entspannungselementen haben sich zur effektiven Vermeidung und Linderung von Stressfolgen besonders bewährt. Lernen Sie so mit Ihrer persönlichen Stress- und Belastungssituation wirksamer umzugehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R351502 **Einstein 28**
Cornelia van Delden · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 7 x mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 10.1. bis 21.2.2024 · € 63.- · barrierefrei

Freier Atem

Wird Ihr Atem flach und unruhig, wenn Sie angespannt und gestresst sind? Dann fördern Sie mit regulierenden, alltagstauglichen Atemübungen Energie und Spannkraft, und lernen Sie, tief durchzuatmen – für mehr Ruhe und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Schreibzeug

R351504 – Samstagseminar **Einstein 28**
Cornelia van Delden · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 4.11.2023 · € 42.- · barrierefrei

Atemübungen zur Stressprävention

Wenn Hektik und Stress den Alltag bestimmen und selbst in Ruhephasen nicht die gewünschte Entspannung eintritt, dann können Atemübungen und einfache Körperübungen hilfreich sein. Entdecken Sie Ihren Atem als Kraftquelle und nehmen Sie aus jeder Einheit eine Übung für den Alltag mit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Schreibzeug

R351506 – Samstagseminar **Hasenberg**
Hanne Zitka-Scheuerer · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 24.2.2024 · € 22.- · barrierefrei

Atmen, entspannen, besser sehen

In unserer Informationsgesellschaft prägen visuelle Medien unseren Alltag. Immer mehr Menschen verbringen ihre Zeit vor Bildschirmen, Laptops oder Tablets. Dies bedeutet eine hohe Belastung für die Augen, die durch eine ungünstige Haltung vor den Bildschirmen zudem verstärkt wird. In diesem Seminar können Sie mithilfe eines sanften Entspannungs- und Bewegungsangebotes sowie Atemübungen zur Wohlspannung der belasteten Muskulatur finden. Die Augen profitieren von einer entspannten Haltung, der Blick klärt und weitet sich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Schreibzeug

R351507 – Samstagseminar **Schwabing-Nord**
Hanne Zitka-Scheuerer · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 21.10.2023 · € 22.- · barrierefrei

Atemworkshop für Gesundheit, Wohlbefinden und Stressabbau

Fühlen Sie sich gestresst, verspannt, energielos und können schlecht entspannen? Bemerkten Sie häufiger, dass Sie flach oder unruhig atmen, sich dabei eingeengt fühlen und nicht mehr richtig durchatmen können? Dann erfahren Sie in diesem Workshop, wie ein gelöster Atem auf Dauer Stress abbauen, das Immunsystem unterstützen und Gesundheit sowie Wohlbefinden steigern kann. Mit dem Atem verbundene Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie praktische Tipps können zu einer wertvollen Unterstützung in Ihrem Alltag werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Schreibzeug, Verpflegung

R351508 – Sonntagseminar **Schwabing-Nord**
Cornelia van Delden · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 4.2.2024 · € 42.- · barrierefrei

Atem und Stimme

Ein kraftvoller, frei fließender Atem und ein lockerer, entspannter Körper sind das Rezept für sicheres und entspanntes Sprechen sowie eine wohlklingende Stimme. Erleben Sie auf vielseitige, angenehme Weise, wie Sie Ihrer Stimme mehr Volumen, Ausdauer und Ausdruckskraft verleihen. Durch Atem-, Stimm- und Körperübungen erlangen Sie mehr Selbstbewusstsein und fühlen sich beim Sprechen wohler. Profitieren Sie von Tipps, die Ihr persönliches Anliegen berücksichtigen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Verpflegung, Schreibzeug

R351512 – Sonntagseminar **Sendling**
Cornelia van Delden · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 26.11.2023 · € 42.- · barrierefrei

Westliche Atemlehre und Qigong

Die Übungen der Atemtherapie und des Qigong, dem bewegten Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, können das Körperbewusstsein stärken. Die harmonische Verbindung von Bewegungs- und Entspannungselementen kann Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen und sich geistig und körperlich ausgeglichener zu fühlen. Sie erhalten ein Skript zum Weiterüben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R351516 – Samstagseminar **Einstein 28**
Hanne Zitka-Scheuerer · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 27.1.2024 · € 28.- · barrierefrei

Atemkraft – der Atem in Bewegung und Meditation

Erleben Sie eine Kombination aus leichtem Krafttraining, Qigong und Meditation mit dem Ziel, den Atem erfahrbar zu machen.

Durch langsam ausgeführte Bewegungen mit und ohne Gewicht lernen Sie die Atemräume bewusst wahrzunehmen und den Atem gezielt in oder zu verschiedenen Körperbereichen zu lenken. Übungen aus dem Qigong unterstützen dabei die Vorstellungskraft und die Bewegungsausführung. Im Mittelpunkt steht immer der bewusste Atem und nicht die Ausführung der Bewegung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R351520 – Wochenendseminar **Einstein 28**
Patricia Surbir · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa/so 10.15 bis 12.15 Uhr · 13./14.1.2024 · € 28.- · barrierefrei

Natürlich atmen – Die Buteyko-Methode

Der russische Arzt und Wissenschaftler Dr. K. P. Buteyko fand heraus, dass viele Menschen unbewusst und meist stressbedingt "chronisch hyperventilieren", also zu viel atmen. Buteyko entwickelte eine Selbsthilfe-Methode, mit der man wieder zu einer ausgeglicheneren und gesunden Atemweise finden kann. Sie lernen dysfunktionale Atemmuster zu erkennen, die Auslöser für verschiedene Beschwerden, wie eine chronisch verstopfte Nase, Schnarchen oder Schlafstörungen sein können. Sie erfahren Wissenswertes über die Physiologie der Atmung und erlernen Übungen für zu Hause.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibzeug

R351525 – Sonntagseminar **Ramersdorf**
Hanne Zitka-Scheuerer · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 19.11.2023 · € 35.- · barrierefrei

Massage im Sitzen bei Rücken-, Schulter-, Nackenbeschwerden

Eine wirksame Behandlung von Rückenbeschwerden, Schulter- oder Nackenproblemen kann im Sitzen schnell durchgeführt werden. Ein Stuhl oder Hocker genügt, um wirksame Behandlungstechniken zu erlernen und an anderen anzuwenden. Zudem werden geeignete Selbstbehandlungstechniken für Ihren Rückenbereich und Entspannungsübungen vermittelt, die Ihnen helfen können, sich bei Verspannungen zu regenerieren.

Paarweise Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Massageöl, Badetuch, Küchenpapier

R351644 – Sonntagsseminar Pasing

Für Paare · Stephan-Erik Wirth · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 3.12.2023 · € 42.– · barrierefrei

Akupressur und Selbstmassage

In der Traditionellen Chinesischen Medizin gibt es die Vorstellung von "Leitbahnen", sogenannte Meridiane, in denen die Lebensenergie (Qi) fließt. Auf den Meridianen liegen Akupunkte, die mit Fingerdruck bearbeitet werden können. Akupressur und Selbstmassagen können bei häufigen Alltagsbeschwerden wie z.B. Kopf- und Rückenschmerzen, aufkommenden Erkältungskrankheiten und Atemproblemen lindernd wirken.

Sie lernen wichtige Druckpunkte sowie Massage- und Grifftechniken kennen und erhalten ein Skript für die Anwendung zu Hause.

Einfache Qigong-Übungen runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R351658 – Wochenendseminar Pasing

Hanne Zitka-Scheuerer · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 13./14.1.2024 · € 60.– · barrierefrei

Hatha-Yoga in der Tradition des Yoga Forum München e.V.

Geübt werden vorwiegend gehaltene Körperübungen im Stehen, Sitzen und Liegen. Der Fokus liegt auf einer sehr präzisen Ausrichtung in der Körperhaltung unterstützt durch Hilfsmittel wie Yogablock, Gurt und Decke. Der Atem soll frei fließen und nicht beeinflusst werden. Meditation und Atemübungen werden dabei als Teil der jeweiligen Körperhaltung verstanden und nur teilweise angeleitet.

Eine Übersicht der Yogastile finden Sie auf www.mvhs.de/yogastile

Zum Kennenlernen

R352005 – Kompaktkurs Hadern

Sabrina Jahn · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 4 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 2.10. bis 23.10.2023 · € 40.– · barrierefrei · Fortsetzungsmöglichkeit: R352040

R352008 – Sonntagsseminar Sendling

Margit Kleinmichel · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 9.30 bis 12.30 Uhr · 25.2.2024 · € 22.– · barrierefrei

R352012 – Kompaktkurs Sendling

Marion Eschenlohr · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi bis fr 17.30 bis 19.00 Uhr · 14.2. bis 16.2.2024 · € 30.– · barrierefrei

R352016 – Samstagsseminar Neuhausen

Gudrun Mayinger · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 18.11.2023 · € 22.– · barrierefrei

R352020 Einstein 28

Petra Köhnlein · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x di 17.00 bis 18.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 107.– · barrierefrei

R352023 Einstein 28

Mandy Litzzenburger · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 16 x mi 7.30 bis 8.30 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 114.– · auch für Teilnehmende des Flexiblen Trainings · barrierefrei

R352025 Einstein 28

Anna Gottenöf · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 16 x fr 18.30 bis 19.45 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 131.– · barrierefrei

R352028 Moosach

Ulrike Allmann · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 16 x fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2023 bis 16.2.2024 · € 135.– · barrierefrei

R352030 Bogenhausen

Diana Bondini-Lerro · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 135.– · barrierefrei

R352033 Ramersdorf

Dagmar Dengg · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mo 16.30 bis 18.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 135.– · barrierefrei

R352035 Ramersdorf

Julia Ortmann · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mi 7.30 bis 8.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 107.– · barrierefrei

R352038 Grünwald

Dagmar Dengg · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x di 19.15 bis 20.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 123.–

R352040 Hadern

Sabrina Jahn · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 10 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.11.2023 bis 22.1.2024 · € 90.– · barrierefrei

R352043 Hadern

Sabrina Jahn · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 14 x mo 10.45 bis 12.15 Uhr · 2.10.2023 bis 22.1.2024 · € 126.– · barrierefrei

R352045 Hadern

Gudrun Zercher · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x di 18.15 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 123.– · barrierefrei

R352048 Hadern

Susanne Odin · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x fr 10.15 bis 11.45 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 135.– · barrierefrei

R352050 Sendling

Sabrina Jahn · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 7.45 bis 8.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 107.– · barrierefrei

R352053 Sendling

Marion Eschenlohr · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 17.00 bis 18.15 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 123.– · barrierefrei

R352055 Obersendling

Margit Kleinmichel · Volkshochschule · Aidenbachstr. 21 · 13 x do 17.00 bis 18.30 Uhr · 12.10.2023 bis 25.1.2024 · € 117.– · barrierefrei

R352058 Neuhausen

Rosa Gottenöf · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x mi 7.45 bis 8.45 Uhr · 11.10.2023 bis 31.1.2024 · € 100.– · barrierefrei

R352060 Neuhausen

Gudrun Mayinger · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x fr 10.45 bis 12.15 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · (nicht am 3.11.) · € 135.– · barrierefrei

R352065 – Online-Kurs Online

Julia Ortmann · Online · 11 x do 19.30 bis 20.45 Uhr · 5.10. bis 21.12.2023 · € 90.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R352068

R352068 – Online-Kurs Online

Julia Ortmann · Online · 5 x do 19.30 bis 20.45 Uhr · 11.1. bis 8.2.2024 · € 42.–

mit Vorkenntnissen

R352100 **Einstein 28**
Gabriele Schmid · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 18 x mo 7.30 bis 8.30 Uhr · 2.10.2023 bis 12.2.2024 · € 128.- · auch für Teilnehmende des Flexiblen Trainings · barrierefrei

R352103 **Einstein 28**
Petra Köhnlein · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x di 18.15 bis 19.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 135.- · barrierefrei

R352105 **Einstein 28**
Gabriele Büttner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 135.- · barrierefrei

R352108 **Einstein 28**
Gabriele Büttner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x di 19.45 bis 21.15 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 135.- · barrierefrei

R352110 **Einstein 28**
Diana Bondini-Lerro · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 16 x mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 144.- · barrierefrei

R352113 **Einstein 28**
Diana Bondini-Lerro · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x fr 16.45 bis 18.15 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · (nicht am 22.12.) · € 135.- · barrierefrei

R352115 **MVHS im HP8**
Dagmar Dengg · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 18 x do 16.30 bis 18.00 Uhr · 5.10.2023 bis 15.2.2024 · € 162.- · barrierefrei

R352118 **Schwabing-Nord**
Ingrid Ullrich · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x di 18.30 bis 19.45 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 123.- · barrierefrei

R352120 **Schwabing-Nord**
Ingrid Ullrich · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x di 20.00 bis 21.15 Uhr · 10.10.2023 bis 30.1.2024 · € 123.- · barrierefrei

R352123 **Bogenhausen**
Diana Bondini-Lerro · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 135.- · barrierefrei

R352125 **Ramersdorf**
Dagmar Dengg · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 135.- · barrierefrei

R352128 **Sendling**
Margit Kleinmichel · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x mo 16.15 bis 17.45 Uhr · 9.10.2023 bis 22.1.2024 · € 117.- · barrierefrei

R352130 **Sendling**
Sabrina Jahn · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 8.55 bis 10.25 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 135.- · barrierefrei

R352133 **Sendling**
Marion Eschenlohr · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 135.- · barrierefrei

R352135 **Neuhausen**
Brigitte Kreutzer · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 16 x do 14.30 bis 16.00 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · (nicht am 2.11.) · € 144.- · barrierefrei

R352138 **Neuhausen**
Brigitte Kreutzer · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 16 x do 16.15 bis 17.45 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 144.- · barrierefrei

R352140 **Neuhausen**
Rosa Gottenöf · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 12.10.2023 bis 1.2.2024 · € 126.- · barrierefrei

Fortgeschrittene

R352150 **Einstein 28**
Eva Maria Reiling · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 18 x do 18.15 bis 19.45 Uhr · 5.10.2023 bis 15.2.2024 · € 162.- · barrierefrei

R352153 **Neuhausen**
Rosa Gottenöf · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 14 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 12.10.2023 bis 1.2.2024 · € 126.- · barrierefrei

R352155 **Neuhausen**
Gudrun Mayinger · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x fr 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 135.- · barrierefrei

Hatha-Yoga am Dritten Sonntag

Am dritten Sonntag jeden Monat haben Sie die Möglichkeit, Yoga zu praktizieren. Die achtsame und präzise Asanapraxis löst Verspannungen in Schultern, Nacken und Rücken, lässt den Atem frei fließen und beruhigt den Geist. Tanken Sie mit Yogaübungen neue Energie und Kraft für die kommende Woche. Für Teilnehmende die bereits Yogakurse besucht haben und auf Ihre Vorkenntnisse aufbauen möchten.

R352200 **Einstein 28**
Eva Maria Reiling/Dagmar Dengg · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 5 x so 11.00 bis 12.30 Uhr · 15.10.2023 bis 18.2.2024 · € 50.- · auch für Teilnehmende des Flexiblen Trainings · barrierefrei

Hatha-Yoga am Dritten Samstag

Am dritten Samstag jeden Monat haben Sie die Möglichkeit, Yoga zu praktizieren. Die achtsame und präzise Asanapraxis löst Verspannungen in Schultern, Nacken und Rücken, lässt den Atem frei fließen und beruhigt den Geist. Tanken Sie mit Yogaübungen neue Energie und Kraft für die kommende Woche. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen und solche, die ihre Grundlagen verfeinern möchten.

R352203 **Obersending**
Anna Gottenöf/Rosa Gottenöf/Gudrun Zercher · Volkshochschule · Aidenbachstr. 21 · 5 x sa 10.30 bis 12.00 Uhr · 21.10.2023 bis 17.2.2024 · € 50.- · barrierefrei

Hatha-Yoga für starke Frauen

Erlernen Sie Yoga als ein ganzheitliches Übungssystem für Körper, Geist und Seele. Anders als bei anderen Bewegungsformen verfolgt Yoga nicht das Ziel einer bestimmten Leistung oder gar der Körperoptimierung. Die Yoga-Stellungen (Asanas) werden in diesem Kurs speziell auf Übergewichtige abgestimmt, um einen wohlwollenden Umgang mit dem Körper zu schulen. Atemübungen, Entspannung und Meditation sind ebenfalls Teil der Praxis.

R352245 **Ramersdorf**
Dagmar Dengg · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 5 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 6.11. bis 4.12.2023 · € 50.- · barrierefrei

Hatha-Yoga – Upside-Down Sanftes Üben von Umkehrhaltungen

"Wer die Welt auf den Kopf stellt, dem liegt der Himmel zu Füßen".
Den Blick auf die Welt verändern – dazu können uns die
Umkehrhaltungen im Yoga inspirieren.

In unserem Workshop widmen wir uns dem achtsamen Üben von
Umkehrhaltungen wie Kopf- und Schulterstand. Yogagurte,
Gurtbandschlingen und Kopfstandhocker als Hilfsmittel unterstützen
uns in der Asanapraxis und schonen unsere Halswirbelsäule. Wir
fühlen uns leicht(er), können so unser Selbstvertrauen stärken und
uns neu und anders erleben. Ein Perspektivenwechsel, der Platz für
Neues schafft.

Nicht empfohlen bei Bluthochdruck, erhöhtem Augeninnendruck und
Schwangerschaft.

R352255 – Samstagsseminar **Einstein 28**
Dagmar Dengg · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis
16.00 Uhr · 11.11.2023 · € 37.- · barrierefrei

Hatha-Yoga – Dasein im Jetzt

In den Asanas im Stehen, Sitzen und Liegen können Sie eine für sich
passende Haltung einnehmen und Raum für einen frei fließenden
Atem schaffen. Sie üben in Ihrer eigenen, momentan vorhandenen
Kraft und Intensität, für ein ausgewogenes Maß an Stabilität und
Beweglichkeit. Genaue Anleitungen zu Ort und Richtung ermöglichen
Ihnen, sowohl neue Erfahrungen zu gewinnen als auch alte,
destruktive (Haltungs-)Muster zu erkennen und aufzulösen.

R352276 – Samstagsseminar **Neuhausen**
Gudrun Mayinger · Volkshochschule · Neuhauser Trafo ·
Nymphenburger Str. 171b · sa 15.00 bis 18.00 Uhr · 18.11.2023 ·
€ 22.- · barrierefrei

Hatha-Yoga – mit Fokus auf Armen und Beinen

Geübt werden vorwiegend gehaltene Körperübungen im Stehen,
Sitzen und Liegen. Der Fokus liegt auf einer präzisen Ausrichtung der
Arme und Beine. Unserer Kraft und Beweglichkeit an diesen
Körperregionen gewahrt zu werden, sie zu nutzen und aufzubauen, ist
Ziel des Kurses. Unterstützend werden Wahrnehmungsübungen und
Hilfsmittel genutzt. Spezielle Atemübungen und Meditation finden
nicht statt, sondern werden als Teil der jeweiligen Körperhaltung
verstanden.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und Wiedereinsteigende.

R352277 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Gudrun Mayinger · Volkshochschule · Neuhauser Trafo ·
Nymphenburger Str. 171b · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · so 10.00 bis
13.00 Uhr · 28./29.10.2023 · € 57.- · barrierefrei

Hatha-Yoga – mit Fokus auf Schultern und Becken

Geübt werden vorwiegend gehaltene Körperübungen im Stehen,
Sitzen und Liegen. Der Fokus liegt auf einer präzisen Ausrichtung der
Schultern und des Beckens. Die gelungene Koordinierung dieser
beiden Körperregionen ermöglicht einen stabilen Rumpf in allen
Körperhaltungen. Unterstützend werden Wahrnehmungsübungen
und Hilfsmittel genutzt. Spezielle Atemübungen und Meditation
finden nicht statt, sondern werden als Teil der jeweiligen
Körperhaltung verstanden.

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteigende.

R352278 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Gudrun Mayinger · Volkshochschule · Neuhauser Trafo ·
Nymphenburger Str. 171b · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · so 10.00 bis
13.00 Uhr · 2./3.12.2023 · € 57.- · barrierefrei

Hatha-Yoga für den Alltag

Wie führe ich Asanas richtig aus? Wie kann ich für mich etwas positiv
verändern und wie gelingt der Transfer in den Alltag? Diese
Fragestellungen und vieles mehr werden Sie an diesem Wochenende
im Kontext von Yoga und Ayurveda begleiten.

Erfahren Sie sich unter fachkundiger Anleitung in den Asanas im
Stehen, Sitzen und Liegen und nutzen Sie die Möglichkeit Ihre
Erfahrungen zu reflektieren.

Einzelübungen, kurze Vorträge und Gesprächskreise dienen dabei als
Methode.

R352281 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Jutta Schneider · Volkshochschule · Neuhauser Trafo ·
Nymphenburger Str. 171b · sa/so 10.00 bis 12.30 Uhr ·
9./10.12.2023 · € 33.- · barrierefrei

Hatha-Yoga – Füße, das Fundament unserer Haltung

Unsere Füße – was täten wir ohne sie? Sie tragen uns durch unser
Leben und führen uns auf unsere Yogamatte. In diesem Kurs lernen
Sie Wissenswertes über den Aufbau und die Funktion der Füße
sowie über ihre Bedürfnisse. In Steh-Übungen bilden sie das
Fundament, in Sitz- und Liegeasanas spielen sie eine wichtige Rolle
für die gesamte Körperhaltung. Umso wichtiger ist es, ein Augenmerk
auf die genaue Ausrichtung zu legen und eine freundliche und
wohlwollende Beziehung zu den eigenen Füßen aufzubauen. Geübt
wird in der Tradition des Yoga Forums München.

R352283 – Sonntagsseminar **Sendling**
Gudrun Zercher · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so
10.00 bis 15.00 Uhr · 4.2.2024 · € 33.- · barrierefrei

Gesundheit und Balance mit Yoga und Ayurveda Yogapraxis mit Kochkurs

Seit Jahrtausenden helfen Yoga und Ayurveda den Menschen dabei,
gesund und in Balance zu bleiben. Erfahren Sie Grundlegendes über
die Schwesternwissenschaften und die Lehre der Konstitutionstypen
(Doshas). Schulen Sie durch die achtsame Yogapraxis Ihre
Körperwahrnehmung und Ihre innere Ausrichtung. Nach einer
Einführung in die ayurvedische Ernährungslehre, setzen wir dieses
Wissen praktisch um und bereiten ein zur Jahreszeit passendes
ayurvedisches Menü zu. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse
erforderlich.

R352290 – Sonntagkurs **Pasing**
Gudrun Zercher/Andrea Larcher · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 ·
so 12.15 bis 15.30 Uhr · 21.1.2024 · € 40.- · Zuzüglich € 18.-
Materialgeld · barrierefrei

Hatha-Yoga in der Tradition von Iyengar

Geübt werden vorwiegend gehaltene Körperübungen und
gelegentlich fließende Bewegungen. Der Fokus liegt auf einer sehr
präzisen Ausrichtung in der Körperhaltung unterstützt durch
Hilfsmittel wie Yogablock, Gurt und Decke. Spezielle Atemübungen
(Pranayama) und kurzes Sitzen in Stille (Meditation) finden ebenfalls
statt.

Eine Übersicht der Yogastile finden Sie auf www.mvhs.de/yogastile

R352302 **Einstein 28**
Dina Maßmann · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 16 x mo 18.15
bis 19.45 Uhr · 2.10.2023 bis 5.2.2024 · € 144.- · barrierefrei

mit Vorkenntnissen

R352310 **Bogenhausen**
Verena Neher · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 17 x do
19.45 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 15.2.2024 · € 139.- · barrierefrei

R352313 **Grünwald**
Anne Hagedorn · Martin-Kneidl-Grundschule, Ballettraum über der
Turnhalle · Dr.-Max-Str. 18 · 16 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10.2023
bis 8.2.2024 · € 144.-

- R352316** **Neuhausen**
Anne Hagedorn · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 16 x mi 10.45 bis 12.15 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 144.- · barrierefrei
- Fortgeschrittene**
R352324 **Einstein 28**
Verena Neher · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 17 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 4.10.2023 bis 14.2.2024 · € 153.- · barrierefrei
- R352328** **Bogenhausen**
Verena Neher · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 17 x mi 17.45 bis 19.15 Uhr · 4.10.2023 bis 14.2.2024 · € 153.- · barrierefrei
- R352332** **Bogenhausen**
Verena Neher · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 17 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 14.2.2024 · € 153.- · barrierefrei
- R352336** **Bogenhausen**
Verena Neher · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 17 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.10.2023 bis 15.2.2024 · € 153.- · barrierefrei
- R352340** **Grünwald**
Anne Hagedorn · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 135.-
- R352343** **Grünwald**
Eva Regöczy · Martin-Kneidl-Grundschule, Ballettraum über der Turnhalle · Dr.-Max-Str. 18 · 15 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 135.-
- R352346** **Grünwald**
Anne Hagedorn · Martin-Kneidl-Grundschule, Ballettraum über der Turnhalle · Dr.-Max-Str. 18 · 16 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 144.-
-
- Hatha-Yoga – für (Wieder-)Einsteiger*innen**
Dieser Workshop richtet sich gleichermaßen an Yoga-Neulinge, Wiedereinsteiger*innen sowie bereits Praktizierende, die ihre Praxis verfeinern möchten. Sie erhalten eine fundierte Einführung in die grundlegenden Körperhaltungen (Asanas), den Sonnengruß, verschiedene Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannungstechniken. Die Übungen werden Schritt für Schritt gezeigt, erklärt und eingeübt.
- R352370 – Sonntagsseminar** **Moosach**
Eva-Maria Kegelmann · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · so 10.00 bis 14.30 Uhr · 14.1.2024 · € 30.- · barrierefrei
-
- Hatha-Yoga**
Die Körperübungen werden sowohl gehalten als auch sanft fließend ausgeführt. Hilfsmittel wie Yogablock, Gurt und Decke werden zum Teil genutzt. Spezielle Atemübungen (Pranayama) und kurzes Sitzen in Stille (Meditation) finden ebenfalls statt.
Eine Übersicht der Yogastile finden Sie auf www.mvhs.de/yogastile
- R352377** **Einstein 28**
Michael Litschko · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 16 x mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 11.10.2023 bis 14.2.2024 · € 144.- · barrierefrei
- R352378** **Einstein 28**
Michael Litschko · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 8 x mi 15.30 bis 17.00 Uhr · 11.10. bis 6.12.2023 · € 72.- · barrierefrei · Fortsetzungsmöglichkeit: R352379
- R352379** **Einstein 28**
Michael Litschko · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 8 x mi 15.30 bis 17.00 Uhr · 13.12.2023 bis 14.2.2024 · € 72.- · barrierefrei
- R352382** **Am Hart**
Michael Litschko · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 17 x mo 16.30 bis 18.00 Uhr · 9.10.2023 bis 12.2.2024 · € 153.- · barrierefrei
- R352386** **Am Hart**
Michael Litschko · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 135.- · barrierefrei
- R352388** **Freimann**
Michael Litschko · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. OG (2. Stock) · 17 x do 16.30 bis 18.00 Uhr · 12.10.2023 bis 15.2.2024 · € 153.-
- R352390** **Freimann**
Michael Litschko · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. OG (2. Stock) · 17 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 12.10.2023 bis 15.2.2024 · € 153.-
- R352392** **Hasenbergel**
Michael Litschko · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 16 x di 16.30 bis 18.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 144.- · barrierefrei
- R352395** **Hasenbergel**
Michael Litschko · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 16 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 144.- · barrierefrei
- R352397** **Hasenbergel**
Michael Litschko · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 16 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 144.- · barrierefrei
- R352399** **Moosach**
Petra Wenisch · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 15 x mo 17.15 bis 18.45 Uhr · 23.10.2023 bis 19.2.2024 · € 135.- · barrierefrei
- R352401** **Neuhausen**
Xenia von Pflug · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 16 x fr 14.20 bis 15.50 Uhr · 13.10.2023 bis 16.2.2024 · € 144.- · barrierefrei
- R352403** **Neuhausen**
Xenia von Pflug · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 16 x fr 16.00 bis 17.30 Uhr · 13.10.2023 bis 16.2.2024 · € 144.- · barrierefrei
- R352405** **Aubing**
Birgit Faller · Alten- und Service-Zentrum · Am Aubinger Wasserturm 30 · 15 x mi 18.15 bis 19.15 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 107.- · barrierefrei
- R352408** **Pasing**
Peter Brunnhuber · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 14 x fr 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.10.2023 bis 2.2.2024 · (nicht am 3.11. und 22.12.) · € 126.- · barrierefrei
- R352410** **Pasing**
Dr. Cornelia Zeltner · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 15 x fr 15.45 bis 17.15 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · (nicht am 3.11 und 22.12.) · € 135.- · barrierefrei
- R352413 – Online-Kurs** **Online**
Eva-Maria Kegelmann · Online · 11 x di 17.30 bis 18.45 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 · € 90.- · Fortsetzungsmöglichkeit: R352415
- R352415 – Online-Kurs** **Online**
Eva-Maria Kegelmann · Online · 6 x di 17.30 bis 18.45 Uhr · 9.1. bis 13.2.2024 · € 50.-
- R352417 – Online-Kurs** **Online**
Andreas Mönnich · Online · 11 x fr 7.30 bis 8.30 Uhr · 6.10. bis 15.12.2023 · € 78.- · Fortsetzungsmöglichkeit: R352419
- R352419 – Online-Kurs** **Online**
Andreas Mönnich · Online · 6 x fr 7.30 bis 8.30 Uhr · 12.1. bis 16.2.2024 · € 43.-
- mit Vorkenntnissen**
R352425 **Einstein 28**
Xenia von Pflug · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 16 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 11.10.2023 bis 14.2.2024 · € 144.- · barrierefrei

R352428 Schwabing-Nord
Yvonne Hundertmark · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 16 x
fr 19.00 bis 20.30 Uhr · 6.10.2023 bis 16.2.2024 · € 144.- ·
barrierefrei

R352430 Schwabing-Nord
Yvonne Hundertmark · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 16 x
fr 17.30 bis 19.00 Uhr · 6.10.2023 bis 16.2.2024 · € 144.- ·
barrierefrei

R352433 Am Hart
Michael Litschko · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 17 x mo
19.30 bis 21.00 Uhr · 9.10.2023 bis 12.2.2024 · € 153.- · barrierefrei

R352435 Freimann
Michael Litschko · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. OG (2. Stock) ·
17 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 12.10.2023 bis 15.2.2024 · € 153.-

R352437 Ramersdorf
Yvonne Hundertmark · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 ·
17 x do 19.00 bis 20.30 Uhr · 5.10.2023 bis 15.2.2024 · € 153.- ·
barrierefrei

R352439 Fürstenried-Ost
Pascaline Baldacci · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x
mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 135.- · barrierefrei

R352441 Aubing
Birgit Faller · Alten- und Service-Zentrum ·
Am Aubinger Wasserturm 30 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr ·
4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 135.- · barrierefrei

R352443 Neuhausen
Andrea Ortega · Volkshochschule · Neuhauser Trafo ·
Nymphenburger Str. 171b · 15 x mo 19.45 bis 21.15 Uhr · 9.10.2023
bis 5.2.2024 · € 135.- · barrierefrei

R352445 Pasing
Miriam Schön · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 15 x di 19.30 bis
20.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · (nicht am 31.10.) · € 123.- ·
barrierefrei

R352448 Pasing
Dr. Cornelia Zeltner · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 15 x fr 17.30
bis 19.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · (nicht am 31.11. und 22.12.) ·
€ 135.- · barrierefrei

Fortgeschrittene
R352450 Neuhausen
Andrea Ortega · Volkshochschule · Neuhauser Trafo ·
Nymphenburger Str. 171b · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023
bis 5.2.2024 · € 135.- · barrierefrei

Programme in English: Hatha-Yoga

Yoga is not a "one size fits all" discipline, but a body of knowledge and tools which can be tailored to suit each one of us. In this class we will practice deep relaxation and breathing exercises, followed by gentle poses which can be adjusted according to each student's ability. All levels of experience are welcome.

R352455 Einstein 28
Angelita Kohlms · Education Centre · Einsteinstr. 28 · 16 x Thurs
16.30 til 17.45 hrs · 5.10.2023 to 8.2.2024 · € 131.- · disabled access

Hatha-Yoga – Für den Rücken

Erlernen Sie Übungen aus dem Hatha-Yoga, die sich besonders gut zur Kräftigung der Rückenmuskulatur eignen und die Beweglichkeit der Wirbelsäule fördern. Durch die Verbindung mit bewusster Atmung können Sie Verspannungen lösen und lernen Ihren Körper achtsam wahrzunehmen. Meditation und Tiefenentspannung runden die Stunde ab und lassen Körper und Geist zur Ruhe kommen.

R352457 Ramersdorf
Yvonne Hundertmark · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 ·
17 x do 17.30 bis 19.00 Uhr · 5.10.2023 bis 15.2.2024 · € 153.- ·
barrierefrei

Lunch-Break Yoga

Die Ideale Mittagspause, bei der Sie Energie und Kraft für die zweite Tageshälfte tanken können. Mit einfache Yogaübungen kommt der ganze Körper in Bewegung und Verspannungen können sich lösen. Kombiniert mit bewussten Atem- und Wahrnehmungsübungen wird der Fokus für den Moment nach innen gelenkt und Sie spüren Ruhe und Entschleunigung. Eine wahre Verschnaufpause vom Alltag!

R352458 Einstein 28
Christl Kupferschmidt · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 17 x mi
12.00 bis 13.00 Uhr · 4.10.2023 bis 14.2.2024 · € 121.- · barrierefrei

Hatha-Yoga – Füße und innere Aufrichtung

Unsere Füße geben Auskunft über unsere Haltung und Bewegung. Wir erkunden die Struktur und die funktionalen Aufgaben der Füße in den Yoga-Asanas und machen uns den Zusammenhang mit Alltagsbewegungen im Stehen und Gehen bewusst. Wir üben die Aufrichtung von den Füßen über das Becken bis zum Scheitelpunkt am Kopf. Wir spüren, ob unsere äußere Aufrichtung von innen unterstützt wird und wir so aufatmen können. Ein intensiver Übungsnachmittag mit aktiven Körperübungen, regenerativen Atemübungen und Meditationen.

R352462 – Samstagseminar Einstein 28
Isabel Salzer · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 15.00 bis
18.00 Uhr · 20.1.2024 · € 22.- · barrierefrei

Hatha-Yoga – Schultern und Nacken

Schulterverspannungen stehen oft im Zusammenhang mit unseren Armen und Händen. Dieser Übungsnachmittag bietet Raum, die eigenen Handlungsmuster nach außen und den inneren Einklang zu erforschen. Mithilfe der Yogaübungen wollen wir wieder in Fluss kommen und auch innere Spannungen loslassen. Die achtsame Praxis soll uns helfen, Erfahrungen für die Umsetzung im Alltag zu sammeln. Aktives Üben, regenerative Atemübungen und Meditationen stehen im Fokus.

R352464 – Sonntagseminar Einstein 28
Isabel Salzer · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · so 15.00 bis
18.00 Uhr · 15.10.2023 · € 22.- · barrierefrei

Hatha-Yoga – Ausrichtung (Alignment)

Im Yoga ist eine sinnvolle Ausrichtung wichtig für gesundes Üben. Wir betrachten einzelne Körperhaltungen genau und nutzen Hilfsmittel, um unsere Yogapraxis zu verfeinern. Durch ein tieferes Verständnis für (un-)günstige Gewichtsverlagerung und Ausrichtung entstehen neue Möglichkeiten beim Üben. Für mehr Freude und Neugier in der Yogapraxis.

R352470 – Samstagseminar Neuhausen
Xenia von Pflug · Volkshochschule · Neuhauser Trafo ·
Nymphenburger Str. 171b · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 4.11.2023 ·
€ 33.- · barrierefrei

Yoga am Arbeitsplatz – Übungen zwischen "Maus und Meeting"

Erfahren Sie in diesem Seminar, welche einfachen Übungen Ihnen im stressvollen Arbeitsalltag helfen können, um nicht nur Ihr Business zu managen, sondern auch das eigene Wohlbefinden. Dabei lernen Sie Yoga als Werkzeugkasten für maßgeschneidertes Stress- und Selbstmanagement am Arbeitsplatz kennen. Mit gezielten Übungen für Körper, Geist, Energie und Entspannung – für mehr Gelassenheit und Freude am Arbeitsplatz.

R352474 – Sonntagsseminar **Moosach**
Eva-Maria Kegelmann · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · so
10.00 bis 14.30 Uhr · 5.11.2023 · € 30.– · barrierefrei

Hatha-Yoga in der Tradition von Desikachar

Die sanft fließenden Körperübungen lassen sich an die Bedürfnisse der Übenden anpassen. Die Verbindung von Atem und Bewegung steht dabei im Fokus des Übens. Hilfsmittel werden kaum genutzt. Spezielle Atemübungen (Pranayama) und kurzes Sitzen in Stille (Meditation) finden ebenfalls statt.
Eine Übersicht der Yogastile finden Sie auf www.mvhs.de/yogastile

Zum Kennenlernen

R352500 – Sonntagsseminar **Einstein 28**
Stéphanie Marinoni · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · so 10.00 bis
14.00 Uhr · 25.2.2024 · € 27.– · barrierefrei

R352504 – Samstagsseminar **Einstein 28**
Carola Baller · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis
13.00 Uhr · 24.2.2024 · € 22.– · barrierefrei

R352517 **Einstein 28**
Stéphanie Marinoni · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 12 x di 12.00
bis 13.00 Uhr · 10.10.2023 bis 16.1.2024 · € 86.– ·
Krankenkassenzuschuss möglich · Auch für Teilnehmende des
Flexiblen Trainings (Kein Krankenkassenzuschuss möglich) ·
barrierefrei

R352540 **Grünwald**
Annette Gissing · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum
bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mo 10.30
bis 12.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 135.–

R352544 **Grünwald**
Annette Gissing · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei
der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 16 x do 18.00 bis
19.30 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 144.–

R352552 **Fürstenried-Ost**
Monika Büsing · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 13 x fr
17.30 bis 19.00 Uhr · 13.10.2023 bis 9.2.2024 · (nicht am 8.12.) ·
€ 117.– · barrierefrei

R352560 **Hadern**
Annette Gissing · Volkshochschule · Guardinstr. 90 · 16 x mi 19.45
bis 21.15 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 144.– · barrierefrei

R352566 **Pasing**
Asta Bankauskaite · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 14 x mo 16.30
bis 17.45 Uhr · 9.10.2023 bis 29.1.2024 · € 114.– · barrierefrei

R352568 **Pasing**
Helga Hanrieder · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 15 x mo 18.00 bis
19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 135.– · barrierefrei

R352569 **Pasing**
Helga Hanrieder · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 15 x mo 19.45 bis
21.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 135.– · barrierefrei

R352570 **Pasing**
Helga Hanrieder · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 15 x mi 19.45 bis
21.15 Uhr · 11.10.2023 bis 7.2.2024 · € 135.– · barrierefrei

R352572 **Allach-Untermenzing**
Claudia Passek · Volkshochschule · Oertelplatz 11 (1. OG) · 14 x do
18.15 bis 19.45 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 · € 126.– · barrierefrei

mit Vorkenntnissen

R352600 **Einstein 28**
Carola Baller · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 17 x mi 16.45 bis
18.15 Uhr · 4.10.2023 bis 14.2.2024 · € 153.– · barrierefrei

R352603 **Schwabing**
Ruth Scherber · Grundschule am Bayernplatz 6, 4. OG ·
Hiltenspergerstr. 72 · 13 x do 17.45 bis 19.15 Uhr · 5.10.2023 bis
1.2.2024 · (nicht am 14.12. und 21.12.) · € 117.–

R352606 **Fürstenried-Ost**
Monika Büsing · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo
18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 135.– · barrierefrei

R352609 **Sendling**
Mathias Landgraf · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x
di 18.45 bis 20.15 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 135.– ·
barrierefrei

R352612 **Sendling**
Petra Kantel · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi
20.15 bis 21.30 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 123.– · barrierefrei

Fortgeschrittene
R352615 **Einstein 28**
Edith Dehner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 16 x mi 18.00 bis
19.30 Uhr · 11.10.2023 bis 14.2.2024 · € 144.– · barrierefrei

R352620 **Einstein 28**
Carola Baller · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 17 x mi 18.30 bis
20.00 Uhr · 4.10.2023 bis 14.2.2024 · € 153.– · barrierefrei

R352624 **Fürstenried-Ost**
Monika Büsing · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo
19.45 bis 21.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 135.– · barrierefrei

Hatha-Yoga bei Spannungskopfschmerz und Migräne

Kopfschmerzen können vielfältige Ursachen haben. Auslöser für Spannungskopfschmerz und Migräne – zwei häufig vorkommende Formen des Kopfschmerzes – sind unter anderem muskuläre Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich z.B. durch Fehlhaltungen, Stress, Angst oder auch Müdigkeit. Mit leicht zu erlernenden Yogaübungen kann aktiv und effektiv dem Schmerz vorgebeugt bzw. können seine Symptome gelindert werden. Yoga-Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht Voraussetzung.

R352636 – Sonntagsseminar **Einstein 28**
Stéphanie Marinoni · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · so 10.00 bis
14.00 Uhr · 19.11.2023 · € 27.– · barrierefrei

Hatha-Yoga – gesunde Gelenke

Mit sanften Yogaübungen können Sie den Bewegungsspielraum Ihrer Gelenke positiv beeinflussen und ein Gefühl von Stabilität und gleichzeitiger Flexibilität erleben. Die bewusste Durchführung der Bewegungen im Einklang mit der Atmung harmonisieren Körper und Geist – für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Einblicke in die Yogatheorie und Anatomie ergänzen das Programm.

R352644 – Samstagsseminar **Einstein 28**
Stéphanie Marinoni · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis
14.00 Uhr · 11.11.2023 · € 27.– · barrierefrei

Hatha-Yoga – ausgeglichen durch den Alltag und erholsam schlafen

Sie erhalten Informationen, wie Sie Ansätze aus der Yoga-Philosophie nutzen können, um ausgeglichener durch den Alltag zu gehen und selbst positiven Einfluss auf Ihre Schlafqualität zu nehmen. Sie lernen spezielle Körper-, Atem- und Entspannungsübungen kennen, die das Nervensystem beruhigen und uns dabei helfen, erholsam zu schlafen. Erfahren Sie Yoga in Theorie und Praxis, als ein vielfältiges Übungssystem, mit dem mehr Gleichgewicht und Gelassenheit in unserem Leben entstehen kann.

R352646 – Samstagsseminar **Einstein 28**
Carola Baller · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis
15.00 Uhr · 9.12.2023 · € 33.– · barrierefrei

Vinyasa Yoga – Für (Wieder-)Einsteiger

Dieser Kurs richtet sich gleichermaßen an Vinyasa Yoga-Neulinge, Wiedereinsteiger sowie bereits Praktizierende, die ihre Praxis verfeinern möchten. Sie erhalten eine Einführung in die grundlegenden Körperhaltungen (Asanas), verschiedene Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Eine Variante des Sonnengrußes, der wohl bekanntesten Yoga-Abfolge, wird Schritt für Schritt gezeigt, erklärt und eingeübt.

R352700 – Samstagseminar **Einstein 28**
Sabine Krieger · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 12.00 Uhr · 10.2.2024 · € 15.– · barrierefrei

Vinyasa Flow Yoga

Ein dynamischer Yogastil, bei dem die Asanas (Körperhaltungen) fließend ineinander übergehen. Der Atem führt die Bewegung. Diese intensive Yogapraxis kräftigt die Muskulatur, verbessert die Beweglichkeit und schult das Gleichgewicht. Der harmonische Bewegungsablauf verbindet Körper, Atem und Geist.

R352705 **Einstein 28**
Sabine Krieger · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 16 x di 18.00 bis 19.15 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 131.– · barrierefrei

R352707 **Einstein 28**
Claudia Saalmüller · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x do 8.45 bis 9.45 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · (nicht am 21.12.) · € 107.– · barrierefrei

R352710 **Einstein 28**
Katharina Kunz · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x do 18.00 bis 19.15 Uhr · 12.10.2023 bis 8.2.2024 · € 123.– · barrierefrei

R352712 **Einstein 28**
Erminia Onnembo · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 16 x fr 17.00 bis 18.15 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 131.– · barrierefrei

R352715 **Einstein 28**
Patricia Surbir · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 16 x fr 7.30 bis 8.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 114.– · auch für Teilnehmende des Flexiblen Trainings · barrierefrei

R352716 – Samstagskurs **Einstein 28**
Kana Tsunomachi/Silvia Maradea · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 8 x sa 9.00 bis 10.15 Uhr · 7.10. bis 25.11.2023 · € 65.– · auch für Teilnehmende des Flexiblen Trainings · barrierefrei

R352717 **MVHS im HP8**
Miriam Schön/Kana Tsunomachi · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 16 x fr 15.30 bis 16.45 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 131.– · barrierefrei

R352720 **Ramersdorf**
Jael Guglielmi · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 11 x mi 18.15 bis 19.30 Uhr · 4.10. bis 20.12.2023 · € 90.– · barrierefrei · Fortsetzungsmöglichkeit: R352722

R352722 **Ramersdorf**
Jael Guglielmi · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 6 x mi 18.15 bis 19.30 Uhr · 10.1. bis 21.2.2024 · € 50.– · barrierefrei

R352725 **Grünwald**
Dr. Cornelia Zeltner · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x di 10.15 bis 11.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 123.–

R352727 **Allach-Untermenzing**
Marion Hacker · Volkshochschule · Oertelplatz 11 (1. OG) · 15 x mi 7.30 bis 8.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 107.– · barrierefrei

R352730 **Laim**
Nadine Lux · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x mi 19.45 bis 21.15 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 135.– · barrierefrei

R352732 **Neuhausen**
Claudia Saalmüller · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 12 x mo 7.30 bis 8.30 Uhr · 9.10.2023 bis 15.1.2024 · € 86.– · barrierefrei

R352735 **Neuhausen**
Claudia Saalmüller · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 8 x mi 16.30 bis 17.45 Uhr · 4.10. bis 29.11.2023 · € 65.– · barrierefrei · Fortsetzungsmöglichkeit: R352737

R352737 **Neuhausen**
Claudia Saalmüller · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 8 x mi 16.30 bis 17.45 Uhr · 13.12.2023 bis 28.2.2024 · (nicht am 20.12. und 14.2.) · € 65.– · barrierefrei

R352740 **Pasing**
Miriam Schön · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 15 x di 18.00 bis 19.15 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 123.– · barrierefrei

R352742 – Online-Kurs **Online**
Kana Tsunomachi · Online · 11 x di 7.15 bis 8.15 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 · € 78.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R352745

R352745 – Online-Kurs **Online**
Kana Tsunomachi · Online · 6 x di 7.15 bis 8.15 Uhr · 9.1. bis 13.2.2024 · € 43.–

Fortgeschrittene
R352750 **Einstein 28**
Wenzel Wagenbrenner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x mo 20.00 bis 21.15 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 · € 123.– · barrierefrei

R352752 **Einstein 28**
Claudia Saalmüller · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x do 7.30 bis 8.30 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · (nicht am 21.12.) · € 107.– · barrierefrei

R352755 **Allach-Untermenzing**
Marion Hacker · Volkshochschule · Oertelplatz 11 (1. OG) · 15 x mo 12.00 bis 13.00 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 · € 107.– · barrierefrei

Programme in English: Vinyasa Flow Yoga

A dynamic yoga style in which the asanas (postures) flow into one another. The breath leads the movement. This intensive yoga practice strengthens the muscles, improves mobility and trains balance. The harmonious sequence of movements connects body, breath and mind. Previous yoga experience is beneficial.

Please bring loose comfortable clothing

R352758 **Einstein 28**
Nuri Rodriguez · Education Centre · Einsteinstr. 28 · 18 x Mon 17.00 til 18.15 hrs · 2.10.2023 to 12.2.2024 · € 147.– · disabled access

R352760 **Einstein 28**
Nuri Rodriguez · Education Centre · Einsteinstr. 28 · 18 x Thurs 19.30 til 20.45 hrs · 5.10.2023 to 15.2.2024 · € 147.– · disabled access

Gentle Vinyasa Yoga

Eine ruhigere Vinyasa Yogapraxis mit Fokus auf Regeneration und Entspannung. In dieser Stunde fließen wir langsamer, aber dafür intensiv durch die einzelnen Haltungen, verbinden sie miteinander und lenken die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung des Körpers und des Atems. Gentle Vinyasa Yoga ist geeignet für alle, die aktiv zur Ruhe finden möchten.

R352763 – Online-Kurs **Online**
Christl Kupferschmidt · Online · 11 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 4.10. bis 20.12.2023 · € 78.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R352764

R352764 – Online-Kurs **Online**
Christl Kupferschmidt · Online · 6 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 10.1. bis 14.2.2024 · € 43.–

Vinyasa Yoga – Positive Aging

Leben ist Veränderung und je älter wir werden, desto spürbarer wird diese Veränderung in Körper und Geist. Doch anstatt dagegen anzukämpfen, gilt es sie anzunehmen. Mit fließendem Vinyasa Yoga wollen wir die Leichtigkeit der Bewegung spüren und gleichzeitig auf Veränderungen des Körpers Rücksicht nehmen. Die Verbindung von Atem und Bewegung schult unsere Körperwahrnehmung und hilft uns, nach innen zu tauchen. In der Meditation üben wir im Hier und Jetzt zu sein und anzunehmen, was gerade ist.

R352765 – Samstagseminar **Einstein 28**
Sabine Krieger · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 11.00 bis 14.00 Uhr · 2.12.2023 · € 22.– · barrierefrei

Vinyasa Yoga und Embodiment – die Verbindung von Körper und Geist

Erfahren Sie durch Yoga und Übungen aus dem Embodiment die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist. Denn nicht nur die Psyche beeinflusst unseren Körper, auch umgekehrt der Umgang mit dem Körper unsere Psyche. Das wollen wir in diesem Workshop erforschen, indem wir von strikten Ausrichtungsprinzipien abweichen und Yogahaltungen (Asanas) individuell modifizieren. In Verbindung mit Meditation und Pranayama (Atemübungen) wird dabei unsere Selbstwahrnehmung besonders geschult.

R352766 – Sonntagseminar **Einstein 28**
Sabine Krieger · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · so 13.00 bis 16.00 Uhr · 4.2.2024 · € 22.– · barrierefrei

Vinyasa Yoga für den Rücken

Die sanft fließenden Bewegungen des Vinyasa Yoga sind speziell auf die Bedürfnisse des Rückens abgestimmt. Sie stärken Bauch- und Rückenmuskulatur, fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule und entspannen vor allem Nacken und Schultern. Mithilfe von Meditation sowie Atem- und Entspannungsübungen lernen Sie, Ihren Körper achtsam wahrzunehmen und die eigenen Grenzen zu erkennen. Die Verbindung von Bewegung, Atem und Bewusstsein steht dabei im Fokus.

R352767 – Sonntagseminar **Einstein 28**
Sabine Krieger · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · so 13.00 bis 16.00 Uhr · 17.12.2023 · € 22.– · barrierefrei

R352768 **Einstein 28**
Sabine Krieger · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 16 x di 16.30 bis 17.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 131.– · barrierefrei

Power Yoga

Eine körperlich herausfordernde, sportliche Yoga-Form: Die fließenden Asana-Sequenzen werden im Atemrhythmus miteinander verbunden. Sie können die dynamischen und kraftvollen Übungen Ihrer individuellen Leistungsfähigkeit anpassen. Die Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt. Sie gewinnen mehr Energie, geistige Klarheit und verbesserte Konzentrationsfähigkeit.

Anfänger*innen

R352770 **Sendling**
Wenzel Wagenbrenner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 17.00 bis 18.15 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 123.– · barrierefrei

R352771 **MVHS im HP8**
Wenzel Wagenbrenner · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 8 x do 8.15 bis 9.15 Uhr · 5.10. bis 30.11.2023 · € 57.– · barrierefrei

Fortgeschrittene

R352772 **Sendling**
Wenzel Wagenbrenner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x do 18.15 bis 19.45 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 135.– · barrierefrei

Power Yoga – zum Start ins neue Jahr

Eine körperlich herausfordernde, sportliche Yoga-Klasse: Die fließenden Asana-Sequenzen werden im Atemrhythmus miteinander verbunden. Sie können die dynamischen und kraftvollen Übungen Ihrer individuellen Leistungsfähigkeit anpassen. Die Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt. Für mehr Energie und Klarheit im neuen Jahr. Yoga-Vorkenntnisse erforderlich.

R352773 – Wochenendseminar **Einstein 28**
Patricia Surbir · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa/so 8.00 bis 10.00 Uhr · 13./14.1.2024 · € 27.– · barrierefrei

Faszien-Yoga

Faszien sind Bindegewebsfasern, die unsere Muskeln und Organe umhüllen und durch einseitige Bewegungen und Haltungen, wie langes Sitzen, an Elastizität verlieren und zu Schmerzen führen können. Im Faszien-Yoga werden dynamische Bewegungsformen erlernt, die Elemente aus dem Yoga mit Übungen aus dem modernen Faszien-Training verbinden – für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden im Alltag.

R352774 **Einstein 28**
Patricia Surbir · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 16 x fr 8.45 bis 9.45 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 114.– · barrierefrei

R352775 **Bogenhausen**
Silvia Maradea · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 16 x mi 8.30 bis 9.45 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 131.– · barrierefrei

Yin Yang Yoga

Yin Yang Yoga verbindet fließendes Vinyasa Yoga mit ruhigem Yin Yoga. Im Yang-Teil der Praxis wird intensiv geübt. Die Bewegungen werden vom Atem geführt, sie kräftigen die Muskulatur und regen den Stoffwechsel an. Die Haltungen des Yin-Teils werden einige Minuten gehalten, die Aufmerksamkeit wird nach innen gerichtet. Dies spricht besonders das tieferliegende Bindegewebe (die Faszien) an und löst Verspannungen behutsam. Das Zusammenspiel aus Yin und Yang bringt Körper und Geist ins Gleichgewicht. Geeignet für Ungeübte und Geübte.

R352780 **Einstein 28**
Erminia Onnembo · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 18 x mo 20.00 bis 21.30 Uhr · 2.10.2023 bis 12.2.2024 · € 162.– · auch für Teilnehmende des Flexiblen Trainings · barrierefrei

R352781 **Einstein 28**
Belinda Blaser · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 17 x di 20.00 bis 21.15 Uhr · 10.10.2023 bis 13.2.2024 · € 139.– · barrierefrei

R352784 **Einstein 28**
Erminia Onnembo · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 18 x fr 18.30 bis 19.45 Uhr · 6.10.2023 bis 23.2.2024 · € 147.– · barrierefrei

R352791 **Am Hart**
Smita Sethi · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 18 x do 19.15 bis 20.45 Uhr · 5.10.2023 bis 15.2.2024 · € 162.– · barrierefrei

R352792 **Moosach**
Erminia Onnembo · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 17 x mi 18.00 bis 19.15 Uhr · 4.10.2023 bis 14.2.2024 · € 139.– · barrierefrei

R352795 **Ramersdorf**
Smita Sethi · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 9 x mi 20.00 bis 21.15 Uhr · 18.10. bis 20.12.2023 · € 74.– · barrierefrei · Fortsetzungsmöglichkeit: R352796

R352796 **Ramersdorf**
Smita Sethi · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 6 x mi 20.00 bis 21.15 Uhr · 10.1. bis 21.2.2024 · € 50.– · barrierefrei

Yin Yoga – sanftes Faszientraining

Yin Yoga ist eine ruhige und meditative Yoga- und Achtsamkeitspraxis, ideal als Ergänzung zu eher dynamischen und kräftigenden Yogastilen. Geübt wird vorwiegend im Sitzen und Liegen. Die Haltungen werden, unterstützt durch Hilfsmittel, einige Minuten gehalten. Dies spricht besonders das tieferliegende Bindegewebe (die Faszien) an und dehnt dieses. Die Beweglichkeit wird verbessert und stressbedingte Spannungen werden abgebaut. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

R352802 **Einstein 28**
Xenia von Pflug · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 16 x mi 19.45 bis 21.15 Uhr · 11.10.2023 bis 14.2.2024 · € 144.- · barrierefrei

R352803 **Einstein 28**
Xenia von Pflug · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 17 x do 19.45 bis 21.15 Uhr · 12.10.2023 bis 15.2.2024 · € 153.- · barrierefrei

R352805 – Samstagseminar **Einstein 28**
Xenia von Pflug · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 18.11.2023 · € 33.- · barrierefrei

R352806 – Sonntagseminar **Neuhausen**
Xenia von Pflug · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 21.1.2024 · € 33.- · barrierefrei

R352807 – Online-Kurs **Online**
Eva-Maria Kegelmann · Online · 11 x do 20.00 bis 21.00 Uhr · 12.10. bis 21.12.2023 · € 78.- · Fortsetzungsmöglichkeit: R352808

R352808 – Online-Kurs **Online**
Beatrix Enzinger · Online · 6 x do 20.00 bis 21.00 Uhr · 11.1. bis 15.2.2024 · € 43.-

Yoga Nidra – sanfte Körperübungen und Tiefenentspannung

Yoga Nidra ist eine Meditationsmethode, die in Rückenlage durchgeführt wird, auch bekannt als der "schlaflose Schlaf". Die verbale Anleitung kann einen Bewusstseinszustand zwischen Wachen und Schlafen erzeugen, der zu einer tiefen körperlichen Entspannung führt, während der Geist wach bleibt. Wir beginnen mit sanften Körper- und Atemübungen zur Vorbereitung auf die nachfolgende Yoga Nidra-Praxis. Für alle, die sich mehr Ruhe, Entspannung und Balance im Alltag wünschen.

R352816 – Online-Kurs **Online**
Dr. Cornelia Zeltner · Online · 11 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10. bis 20.12.2023 · € 99.- · Fortsetzungsmöglichkeit: R352817

R352817 – Online-Kurs **Online**
Beatrix Enzinger · Online · 6 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.1. bis 14.2.2024 · € 60.-

Pranayama – die Atemkunst des Yoga

Pranayama im Yoga bedeutet übersetzt die Steuerung der Lebenskraft. Verschiedene Atemtechniken sollen bewirken, dass Körper und Geist zu mehr Ruhe finden und die Lebensenergie gesteigert wird. Die Übungen sind für Yogaübende mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

R352820 – Wochenendseminar **Sendling**
Wenzel Wagenbrenner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 13.00 Uhr · 27./28.1.2024 · € 40.- · barrierefrei

Pranayama und Meditation

Pranayama bedeutet übersetzt die Steuerung der Lebenskraft, bewirkt durch die Kontrolle der Atmung. Verschiedene Atemtechniken sollen bewirken, dass Körper und Geist zu mehr Ruhe finden und die Lebensenergie gesteigert wird. Ergänzt durch Meditation starten Sie ausgeglichen und achtsam in den Tag. Geeignet für Teilnehmende mit und ohne Vorerfahrung.

R352824 **MVHS im HP8**
Wenzel Wagenbrenner · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 8 x do 7.15 bis 8.15 Uhr · 5.10. bis 30.11.2023 · € 57.- · barrierefrei

Achtsamkeit mit Yoga und Meditation

Mithilfe von aktiven und sanften Körperübungen sowie verschiedenen Meditationsformen möchten wir in uns Ruhe finden und auftanken, den Moment bewusst wahrnehmen und ihm mit Freude begegnen. Die Yoga- und Körperübungen wirken sich dabei positiv auf das Nervensystem, die Atmung und Muskulatur aus und bereiten uns darauf vor, in der Meditation zur Ruhe zu kommen. Neue Sichtweisen und eine achtsame Haltung können entstehen. Geeignet für Teilnehmende mit und ohne Vorerfahrung.

R352826 – Wochenendseminar **Obersendling**
Patricia Surbir · Volkshochschule · Aidenbachstr. 21 · sa/so 15.30 bis 18.30 Uhr · 13./14.1.2024 · € 40.- · barrierefrei

R352827 **Einstein 28**
Patricia Surbir · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 17 x do 20.00 bis 21.30 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 153.- · barrierefrei

Yoga für Schwangere

Dieser Yogakurs soll werdende Mütter bestmöglich durch ihre Schwangerschaft begleiten und physisch wie psychisch auf die Geburt vorbereiten. Die Körper-, Atem- und Meditationsübungen schulen die Körperwahrnehmung, machen den Körper geschmeidig und schenken innere Ruhe. Der regelmäßige Besuch der Yogastunden kann typische Beschwerden wie Rückenschmerzen, Sodbrennen und hormonell bedingte Missstimmungen lindern und vorbeugen.

Teilnahme erst ab SSW 13 empfohlen.

R352836 **Einstein 28**
N.N. · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 6 x mo 18.30 bis 19.45 Uhr · 2.10. bis 6.11.2023 · € 50.- · barrierefrei

R352840 **Einstein 28**
N.N. · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 6 x mo 18.30 bis 19.45 Uhr · 13.11. bis 18.12.2023 · € 50.- · barrierefrei

R352844 **Einstein 28**
N.N. · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 6 x mo 18.30 bis 19.45 Uhr · 8.1. bis 12.2.2024 · € 50.- · barrierefrei

R352850 – Online-Kurs **Online**
Yvonne Aigner · Online · 5 x di 17.30 bis 18.45 Uhr · 10.10. bis 14.11.2023 · € 42.-

R352853 – Online-Kurs **Online**
Yvonne Aigner · Online · 5 x di 17.30 bis 18.45 Uhr · 21.11. bis 19.12.2023 · € 42.-

R352855 – Online-Kurs **Online**
Yvonne Aigner · Online · 5 x di 17.30 bis 18.45 Uhr · 9.1. bis 6.2.2024 · € 42.-

Taijiquan zum Kennenlernen

Spielerisch und kurzweilig werden die Grundprinzipien des Taijiquan nach Chen Man Ching und ein kleiner zusammenhängender Teil der Form erlernt. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

R353004 – Wochenendseminar **Einstein 28**
Karin Kraus · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa/so 10.00 bis 12.30 Uhr · 27./28.1.2024 · € 33.- · barrierefrei

R353007 **Pasing**
Gabriele Gaida · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · mo 16.30 bis 18.00 Uhr · 9.10.2023 · € 11.- · barrierefrei

Taijiquan

Es werden grundlegende Bewegungsprinzipien des Taijiquan erlernt. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

R353025 Allach-Untermenzing

Rainer Wenzel · Volkshochschule · Oertelplatz 11 (1. OG) · 8 x mo 19.45 bis 21.00 Uhr · 11.12.2023 bis 19.2.2024 · € 65.- · barrierefrei

Taijiquan – Yang-Stil

Jedes Semester wird ein Teil der Kurzform des Yang-Stils nach Cheng Man Ching geübt und vertieft. Geeignet für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene.

R353030 Einstein 28

Helmut Meven · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 17 x mo 20.00 bis 21.30 Uhr · 9.10.2023 bis 12.2.2024 · € 153.- · barrierefrei

R353035 Pasing

Gabriele Gaida · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 13 x mo 18.10 bis 19.25 Uhr · 16.10.2023 bis 22.1.2024 · € 106.- · barrierefrei

R353038 Schwanthalerhöhe

Gerd Smolarz · Grundschule · Guldeinstr. 27 · 15 x mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 · € 135.-

R353039 Obersendling

Gabriele Gaida · Volkshochschule · Aidenbachstr. 21 · 12 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 16.11.2023 bis 22.2.2024 · € 108.- · barrierefrei

Taijiquan – Yang-Stil Teil 1

Teil 1 der Kurzform des Yang-Stils. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

R353040 Innenstadt

Hyang-Kyu Song · Grundschule · Türkenstr. 68 · 15 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 135.-

Taijiquan – Yang-Stil Teil 2

Teil 2 der Kurzform des Yang-Stils für Fortgeschrittene.

R353070 Innenstadt

Hyang-Kyu Song · Grundschule · Türkenstr. 68 · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 135.-

R353075 Neuhausen

Karin Kraus · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 12 x mo 19.30 bis 20.45 Uhr · 9.10.2023 bis 15.1.2024 · € 98.- · barrierefrei

Taijiquan – Yang-Stil Teil 3

Teil 3 der Kurzform des Yang-Stils für Fortgeschrittene.

R353080 Innenstadt

Hyang-Kyu Song · Grundschule · Türkenstr. 68 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 135.-

Taijiquan – Übungskurse

Die Übungskurse dienen der Vertiefung des Erlernten. Für Teilnehmende, die bereits die ganze Kurzform des Yang-Stils gelernt haben.

R353110 Einstein 28

Dr. Barbara Schmid-Neuhaus · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 11 x mi 8.30 bis 10.00 Uhr · 4.10. bis 20.12.2023 · € 99.- · barrierefrei

R353120 Einstein 28

Dr. Barbara Schmid-Neuhaus · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 11 x mi 10.00 bis 11.30 Uhr · 4.10. bis 20.12.2023 · € 99.- · barrierefrei

R353130 Einstein 28

Dr. Barbara Schmid-Neuhaus · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 11 x mi 11.30 bis 13.00 Uhr · 4.10. bis 20.12.2023 · € 99.- · barrierefrei

R353140 – Wochenendseminar

Bogenhausen

Dr. Barbara Schmid-Neuhaus · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 18.11.2023 · € 40.- · barrierefrei

R353150

Ramersdorf

Dr. Barbara Schmid-Neuhaus · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 11 x di 18.00 bis 19.30 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 · € 99.- · barrierefrei

R353160

Ramersdorf

Dr. Barbara Schmid-Neuhaus · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 11 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 · € 99.- · barrierefrei

R353165

Neuhausen

Karin Kraus · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 12 x mo 18.00 bis 19.15 Uhr · 9.10.2023 bis 15.1.2024 · € 98.- · barrierefrei

Taijiquan nach dem Shaolin-Stil

Erlernen Sie Taijiquan nach der 1500-jährigen Shaolin-Tradition. Die spiralförmigen Bewegungsabläufe entstehen aus der Kraft der inneren Mitte. Mit den geschmeidigen und fließenden Übungen wird das "Qi", das für Lebenskraft und -energie steht, kultiviert und die Beweglichkeit verbessert. So kann, durch die Verbindung von Körper und Geist, Gelassenheit und Harmonie entstehen und die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

R353167 – Online-Kurs

Online

Christian Gaida · Online · 10 x fr 18.00 bis 19.00 Uhr · 13.10. bis 15.12.2023 · € 71.-

Vertiefung der Übungspraxis

R353169 – Sonntagsseminar

Einstein 28

Christian Gaida · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · so 9.30 bis 13.00 Uhr · 4.2.2024 · € 23.- · barrierefrei

Programme in English: Taijiquan and Qigong

Taijiquan and Qigong are traditional Chinese internal arts to harmonize and strengthen body, mind and spirit. Regular practice can bring better health, increased energy levels and a greater ability to deal with stress and pressure. The movements are energetic, elegant and subtle. With the right amount of patience, Taijiquan and Qigong are easy to learn and practice.

R353300 – Saturday Seminar

Einstein 28

Rick Henderson · Education Centre · Einsteinstr. 28 · Sat 10.00 til 13.00 hrs · 18.11.2023 · € 22.- · disabled access

Gesund und entspannt mit Taiji und Qigong

Sanfte, langsame, fließende Bewegungen durch den Raum prägen das spielerisch vermittelte Taiji. Die einfachen Übungen aus dem Qigong im Stehen und Sitzen mit bewusstem Atmen runden die entspannenden Stunden ab. Gedächtnis, Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Balance werden geübt.

R353301 – Samstagsseminar

Allach-Untermenzing

Petra Faltermaier · Volkshochschule · Oertelplatz 11 (1. OG) · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 2.12.2023 · € 27.- · barrierefrei

Taijiquan und Qigong nach dem Shaolin-Stil zum Kennenlernen

Lernen Sie Taijiquan und Qigong nach der 1500-jährigen Shaolin-Tradition kennen.

Beide Übungssysteme arbeiten mit fließenden, harmonischen Bewegungen, die aus der Kampfkunst konzipiert wurden und als Gesundheitstraining die Vitalität, Lebensfreude und mentale Klarheit fördern. Alle Shaolin-Künste werden als ein Entwicklungsweg vom Tun zum Sein beschrieben. Langsame Bewegungen gepaart mit innerer Ruhe führen zur Verbesserung des Körperbewusstseins.

R353302 – Samstagsseminar **Einstein 28**
Christian Gaida · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 9.30 bis
13.00 Uhr · 7.10.2023 · € 23.– · barrierefrei

Qigong zum Kennenlernen

Finden Sie heraus, ob Qigong für Sie die richtige Übungsmethode ist. Nicht das Erlernen einer komplexen Übungsreihe steht im Vordergrund, sondern Achtsamkeit und Wohlbefinden.

R353500 **Einstein 28**
Marietta Alcalá Toca · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 2 x do
16.15 bis 17.45 Uhr · 15.2. und 22.2.2024 · € 22.– · barrierefrei

R353505 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Marietta Alcalá Toca · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 13.00
bis 17.00 Uhr · 25.2.2024 · € 27.– · barrierefrei

R353507 **Pasing**
Gabriele Gaida · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · mo 19.35 bis
21.05 Uhr · 9.10.2023 · € 11.– · barrierefrei

Qigong

Geübt werden Grundprinzipien des Qigong: das Öffnen und Schließen, Steigen und Sinken, Verdichten und Weiten mithilfe von vorgestellten Bildern und anhand einfacher Qigong-Formen. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

R353510 **Einstein 28**
Monika Brabec · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x di 9.00 bis
10.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 135.– · barrierefrei

R353514 **Einstein 28**
Monika Brabec · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x di 10.45 bis
12.15 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 135.– · barrierefrei

R353532 **Einstein 28**
Andrea Stockinger · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x do 18.00
bis 19.30 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · (nicht am 19.10.) · € 135.– ·
barrierefrei

R353540 **Einstein 28**
Marietta Alcalá Toca · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 7 x fr 16.30
bis 18.00 Uhr · 6.10. bis 24.11.2023 · € 63.– · barrierefrei ·
Fortsetzungsmöglichkeit: R353541

R353541 **Einstein 28**
Marietta Alcalá Toca · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 7 x fr 16.30
bis 18.00 Uhr · 1.12.2023 bis 26.1.2024 · € 63.– · barrierefrei

R353555 **Am Hart**
Suzi Makful · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x di 17.45 bis
19.15 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 135.– · barrierefrei

R353557 **Schwabing**
Gabriele Gaida · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude ·
Nikolaiplatz 1b · 12 x di 17.30 bis 19.00 Uhr · 24.10.2023 bis
23.1.2024 · € 108.–

R353560 **Freimann**
Suzi Makful · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. OG (2. Stock) · 4 x
mi 17.45 bis 19.15 Uhr · 4.10. bis 25.10.2023 · € 40.– ·
Fortsetzungsmöglichkeit: R353561

R353561 **Freimann**
Suzi Makful · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. OG (2. Stock) · 13 x
mi 17.45 bis 19.15 Uhr · 8.11.2023 bis 14.2.2024 · € 117.–

R353562 **Hasenberg1**
Suzi Makful · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 ·
8 x fr 16.30 bis 18.00 Uhr · 6.10. bis 24.11.2023 · € 72.– · barrierefrei ·
Fortsetzungsmöglichkeit: R353563

R353563 **Hasenberg1**
Suzi Makful · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 ·
8 x fr 16.30 bis 18.00 Uhr · 1.12.2023 bis 9.2.2024 · € 72.– ·
barrierefrei

R353564 **Moosach**
Evelyn Heim · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 15 x mi 16.15
bis 17.45 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 135.– · barrierefrei

R353565 **Bogenhausen**
Helga Menne · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x mo
18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 135.– · barrierefrei

Programme in English: Qigong

Qigong as part of traditional Chinese medicine can harmonize and strengthen body, mind and spirit. For this, gently flowing movements are combined with calm breathing and mindful relaxation and imagination exercises. With regular practice Qigong is easy to learn and suitable for all ages. There are no special physical requirements. In the course the basic principles of Qigong are practiced. Der Unterricht findet auf Englisch statt, der Dozent versteht und spricht aber auch Deutsch.

R353570 **Bogenhausen**
Rick Henderson · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 10 x
Tues 18.00 til 19.30 hrs · 10.10. to 12.12.2023 · € 90.– · disabled
access · continuation possibilities: R353571

R353571 **Bogenhausen**
Rick Henderson · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 5 x Tues
18.00 til 19.30 hrs · 9.1. to 6.2.2024 · € 50.– · disabled access

Qigong

Geübt werden Grundprinzipien des Qigong: das Öffnen und Schließen, Steigen und Sinken, Verdichten und Weiten mithilfe von vorgestellten Bildern und anhand einfacher Qigong-Formen. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

R353575 **Ramersdorf**
María Gabriela Rodoni-Mette · MVHS in Ramersdorf · Claudius-
Keller-Str. 7 · 15 x mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 ·
€ 135.– · barrierefrei

R353576 **Ramersdorf**
Suzi Makful · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x mo
19.30 bis 21.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 135.– · barrierefrei

R353580 **Grünwald**
Monika Brabec · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei
der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 16 x fr 9.00 bis
10.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 144.–

R353585 **Grünwald**
Monika Brabec · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei
der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 16 x fr 10.45 bis
11.45 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 114.–

R353588 **MVHS im HP8**
Olga Despoti · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 15 x do
13.00 bis 14.00 Uhr · 12.10.2023 bis 8.2.2024 · € 107.– · barrierefrei

R353590 **Fürstenried-Ost**
Olga Despoti · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 9.00
bis 10.15 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 123.– · barrierefrei

R353600 **Fürstenried-Ost**
Monika Brabec · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 16 x mi
10.15 bis 11.45 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 144.– · barrierefrei

R353605 **Hadern**
Helga Menne · Volkshochschule · Guardianistr. 90 · 15 x fr 8.30 bis
10.00 Uhr · 6.10.2023 bis 16.2.2024 · (nicht am 17.11.) · € 135.– ·
barrierefrei

R353615 **Sendling**
Monika Brabec · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di
15.45 bis 16.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 107.– · barrierefrei

R353640 **Allach-Untermenzing**
Olga Despoti · Volkshochschule · Oertelplatz 11 (1. OG) · 15 x mo 9.15
bis 10.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 123.– · barrierefrei

R353644 **Laim**
Evelyn Heim · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x fr 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · (nicht am 22.12.) · € 135.- · barrierefrei

R353645 **Laim**
Evelyn Heim · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x fr 10.40 bis 12.10 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · (nicht am 22.12.)
· € 135.- · barrierefrei

R353660 **Neuhausen**
Christian Gaida · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 16 x do 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 144.- · barrierefrei

R353665 **Pasing**
Gabriele Gaida · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 13 x mo 19.35 bis 21.05 Uhr · 16.10.2023 bis 22.1.2024 · € 117.- · barrierefrei

R353668 **Pasing**
Petra Faltermaier · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 10 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 11.10. bis 20.12.2023 · € 90.- · barrierefrei

R353672 – Online-Kurs **Online**
Monika Brabec · Online · 11 x mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 4.10. bis 20.12.2023 · € 78.- · Fortsetzungsmöglichkeit: R353673

R353673 – Online-Kurs **Online**
Monika Brabec · Online · 5 x mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 10.1. bis 7.2.2024 · € 36.-

Qigong – für Fortgeschrittene

Vorausgesetzt wird eine längere intensive Übungspraxis sowie die Fähigkeit, in Achtsamkeit und Gelassenheit zu üben und innere Prozesse wahrzunehmen. Komplexere Qigong-Formen sollten eigenständig geübt werden können. Die Betonung liegt auf einer verbesserten Geschmeidigkeit und Koordination der Bewegungen. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

R353675 **Einstein 28**
Thurid Stewart · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x do 10.15 bis 11.45 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 135.- · barrierefrei

R353680 **Einstein 28**
Thurid Stewart · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 14 x fr 8.00 bis 9.00 Uhr · 6.10.2023 bis 2.2.2024 · € 100.- · barrierefrei

R353685 **Einstein 28**
Marietta Alcalá Toca · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 14 x fr 18.15 bis 19.45 Uhr · 6.10.2023 bis 26.1.2024 · € 126.- · barrierefrei

R353687 **Neuhausen**
Marietta Alcalá Toca · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x mi 9.00 bis 10.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 107.- · barrierefrei

R353690 **Neuhausen**
María Gabriela Rodoni-Mette · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 16 x do 17.55 bis 19.25 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · (nicht am 2.11.) · € 144.- · barrierefrei

R353695 **Pasing**
Petra Faltermaier · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 15 x do 19.45 bis 21.00 Uhr · 12.10.2023 bis 8.2.2024 · € 123.- · barrierefrei

R353700 **Pasing**
Petra Faltermaier · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 15 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 12.10.2023 bis 8.2.2024 · € 135.- · barrierefrei

Stilles Qigong

Die traditionellen Übungen des Stillen Qigong nach Meister Zhi Chang Li werden überwiegend im Sitzen ausgeführt – ohne Bewegung. Stilles Qigong ist meditativ – es geht um Entspannung, Leere und innere Sammlung. Gearbeitet wird mit Methoden der inneren Konzentration und mit Regulierung der Atmung. Die Lebensenergie Qi soll aktiviert und die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt werden. Das Stille Qigong ist für alle Altersgruppen geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R353715 **Pasing**
Marietta Alcalá Toca · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 11 x mi 11.00 bis 12.00 Uhr · 4.10. bis 20.12.2023 · € 78.- · barrierefrei

Meridian-Qigong

Meridiane sind in der traditionell chinesischen Medizin sog. "Leitbahnen" des Körpers, durch die die Lebensenergie (Qi) fließt. In diesem Kurs lernen Sie die sechs Funktionskreise der Hauptmeridiane sowie Meridiandehnungen kennen, mit dem Ziel den Energiefluss anzuregen, die Beweglichkeit zu fördern und Entspannung zu erfahren. Kombiniert mit einer vertieften Atmung und Meditationsübungen stärken wir uns so für den Alltag.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R353720 **Pasing**
Marietta Alcalá Toca · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 5 x mi 11.00 bis 12.00 Uhr · 10.1. bis 7.2.2024 · € 36.- · barrierefrei

Qigong – die fünf Elemente

Die Lehre der fünf Elemente – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – nutzen sowohl die Traditionelle Chinesische Medizin, die Ernährungslehre als auch andere chinesische Traditionen. Diese Elemente sind nicht statisch und fest, sondern unterliegen ständigen Erneuerungen, Veränderungen und Wandlungen. Mithilfe von Qigong-Übungen soll ein harmonisches Gleichgewicht aller Elemente erreicht werden. Der Energiefluss im Körper soll positiv beeinflusst und verbessert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R353815 – Sonntagsseminar **Moosach**
Andrea Stockinger · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · so 13.00 bis 17.00 Uhr · 12.11.2023 · € 27.- · barrierefrei

Qigong – der fliegende Kranich

In China gilt der Kranich als Symbol der Langlebigkeit und des Glücks. Das im Westen populäre Kranich-Qigong besteht aus fünf aktiven Formen, welche die dynamischen, kraftvollen und zugleich ruhigen Bewegungen des Kranichs imitieren. Dabei werden die Energieleitbahnen geöffnet, das Qi kann Blockaden, Verhärtungen und Verspannungen auflösen. Basiskenntnisse in Qigong oder Taijiquan sind wünschenswert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R353820 – Sonntagsseminar **Freimann**
Monika Brabec · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. OG (2. Stock) · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 21.1.2024 · € 37.-

Nieren-Qigong

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin speichern die Nieren die Lebenskraft "Qi". Die Qigong-Übungen sollen die Nieren unterstützen und damit die Selbstheilungskräfte, die Willenskraft sowie die Funktionen anderer Organe stärken.

Erschöpfungszuständen kann vorgebeugt werden. Sie erhalten ein Skript für das selbstständige Üben zu Hause.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R353822 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Monika Brabec · Volkshochschule · Fürstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 19.11.2023 · € 37.- · barrierefrei

Qigong für den Rücken

Aufrecht und mit Rückgrat durchs Leben gehen – wer wünscht sich das nicht? Die Qigong-Übungen unterstützen die Wirbelsäule bei ihrer Aufgabe, entspannen den Schulter- und Nackenbereich, stärken die Muskulatur und erhöhen die Elastizität der Wirbel. Die ruhigen und sanften Bewegungen lassen sich gut in den Alltag integrieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R353825 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Andrea Stockinger · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 13.00 bis 17.00 Uhr · 14.1.2024 · € 27.- · barrierefrei

Qigong für den Alltag

Sie lernen effektive Kurzübungen und Akupressur kennen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Nicht das Erlernen einer komplexen Übungsreihe steht im Vordergrund, sondern Achtsamkeit und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R353830 – Sonntagsseminar **Ramersdorf**
Monika Brabec · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 4.2.2024 · € 33.- · barrierefrei

Qigong zum Stärken und Wohlfühlen

Stille und bewegte Qigong-Übungen, Selbstmassagen und Akupressur stärken den gesamten Organismus und sorgen für ein ganzheitliches Wohlbefinden, besonders in den Wintermonaten. Die meist fließenden, leicht erlernbaren Übungen können mit Hilfe eines Skripts auch gut zu Hause geübt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R353832 – Sonntagsseminar **Pasing**
Monika Brabec · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 28.1.2024 · € 33.- · barrierefrei

Qigong für den Stoffwechsel

Sie lernen einen speziellen Funktionskreis aus dem Qigong kennen: den "Dreifach-Erwärmer-Meridian". Übungen für diesen Bereich wirken besonders ausgleichend und stärkend auf die Nieren, Milz- und Lungenfunktion. Stoffwechsel und Hormonhaushalt sollen reguliert, das Immunsystem gestärkt und Verspannungen gelöst werden. Mit einem aktiven Stoffwechsel fühlen Sie sich gleich viel wohler.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R353835 **Grünwald**
Monika Brabec · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 24./25.11.2023 · € 40.- · barrierefrei

Leber-Qigong

In der Traditionellen Chinesischen Medizin sind Leber und Gallenblase dem Element "Holz" zugeordnet. Der Funktionskreis Leber/Gallenblase verteilt Energie und Blut im gesamten Körper und hilft uns, mit unseren Emotionen (z.B. Wut und Ärger) umzugehen und Stress abzubauen. Fließt die Energie von Leber und Gallenblase harmonisch, zeigt sich dies in klaren Augen und geschmeidigen Bewegungen. Die Übungen sind leicht erlernbar und können mithilfe eines Skripts gut zu Hause ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R353838 – Sonntagsseminar **Obersending**
Monika Brabec · Volkshochschule · Aidenbachstr. 21 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 26.11.2023 · € 33.- · barrierefrei

Mit Qigong Wirbelsäule und Gelenke lockern

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Wirbelsäule das "Haus der Seele". Die Gelenke lenken unsere Kraft. Die Qigong-Übungen können unsere Wirbelsäule und Gelenke lockern, die Geschmeidigkeit von Muskeln, Bändern und Sehnen fördern und uns beweglicher machen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R353840 – Sonntagsseminar **Sendling**
Monika Brabec · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 14.1.2024 · € 33.- · barrierefrei

Achtsamkeits-Qigong

Wir wollen einen Tag in Achtsamkeit verbringen. Achtsame, ruhige Körperübungen aus dem Qigong können uns helfen, Stress abzubauen. Die achtsam durchgeführte Gehmeditation und die Meditation im Sitzen oder Liegen sollen zu mehr Klarheit und Leichtigkeit führen. Wohlgefühl, Ruhe und mehr Kraft für den Alltag sind die Folge. Durch die Achtsamkeitspraxis öffnen wir den inneren Raum, entdecken unseren Atem, sind ganz im gegenwärtigen Augenblick und bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Brotzeit für die gemeinsame, achtsame Mittagspause

R353848 – Samstagsseminar **Neuhausen**
Evelyn Heim · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 11.00 bis 16.00 Uhr · 20.1.2024 · € 33.- · barrierefrei

Qigong bei Bluthochdruck

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gibt es die Vorstellung von "Leitbahnen", sogenannte Meridiane, in denen die Lebensenergie (Qi) fließt. Die TCM sieht eine Störung im Qi-Fluss als Hauptursache für Bluthochdruck. Mit leicht erlernbaren, gezielten Qigong-Übungen für den Alltag soll der Blutdruck reguliert werden. Ergänzend erfahren Sie, welche Lebensmittel sich positiv auf Ihren Blutdruck auswirken können. Zusätzlich erhalten Sie eine Anleitung zur Fingerdruckmassage (Akupressur).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

R353852 – Samstagsseminar **Laim**
Evelyn Heim · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 18.11.2023 · € 40.- · barrierefrei

Qigong für die Augen

Die Augen werden in der TCM als "Öffner der Leber" bezeichnet. Durch das Stärken und Unterstützen der Leber profitieren auch die Augen. In der heutigen Zeit werden die Augen durch Bildschirmarbeit, Handy und Fernsehen stark beansprucht. Mit gezielten Qigong- und Augenübungen, Akupressur, Selbstmassagen und Mudras haben wir die Möglichkeit, die Augen zu entspannen, die Sehkraft zu stärken und einen Ausgleich zu schaffen. Sie erhalten auch Infos zur Leber-unterstützenden Ernährung. Kontaktlinsen-Träger*innen bitte, wenn möglich, eine Brille tragen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleine Brotzeit

R353860 – Samstagsseminar **Moosach**
Evelyn Heim · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 3.2.2024 · € 37.- · barrierefrei

Entspannendes Qigong und die Fünf-Elemente-Küche

Qigong und die Fünf-Elemente-Ernährung haben ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Erleben Sie die spannende und ausgleichende Wirkung der Qigong-Reihe der "Acht-Brokat-Übungen", die nach den eigenen körperlichen Möglichkeiten geübt werden kann. Erfahren Sie anschließend Wissenswertes über die ergänzende Wirkungsweise der Fünf-Elemente-Küche und erhalten Sie praktische Tipps für den Alltag. Ein zur Jahreszeit passendes Fünf-Elemente-Menü im Glas bietet ein leckeres Beispiel aus der Praxis und lädt zum Genießen ein. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Meditationskissen

R353865 – Samstagseminar **Hasenberg**
Sigrun Hohl/Stephanie Steinegger · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 7.10.2023 · € 37,- · Zuzüglich € 10,- Materialgeld · Bitte Allergien oder Unverträglichkeiten angeben. · barrierefrei

Feldenkrais für Neueinsteiger*innen

Die Feldenkrais-Methode ist eine körperbezogene Lernmethode, die es Menschen jeden Alters ermöglicht, beweglicher und lebendiger zu werden. Bewegung ist ein einfacher und für alle zugänglicher Weg, den eigenen Körper, die Gefühle, das Selbstbild sowie gewohnheitsmäßige Bewegungs- und Verhaltensmuster besser wahrzunehmen. Durch das gezielte Lenken von Aufmerksamkeit lernen Sie, Gewohntes und Ungewohntes klarer zu unterscheiden. Lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig Ihre Bewegungsmöglichkeiten sind.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, großes und kleines Handtuch

R354000 – Samstagseminar **Einstein 28**
Carolyn Theuring · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 24.2.2024 · € 27,- · barrierefrei

R354001 – Samstagseminar **Einstein 28**
Ulrike Hartmann · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 3.2.2024 · € 27,- · barrierefrei

R354002 – Sonntagseminar **Allach-Untermenzing**
Eva Dorfner · Volkshochschule · Oertelplatz 11 (1. OG) · so 13.00 bis 17.00 Uhr · 12.11.2023 · € 27,- · barrierefrei

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Für Moshé Feldenkrais, den Begründer der Feldenkrais-Methode, war Bewegung der Schlüssel zu persönlicher Entwicklung. Aufmerksam erkunden Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten und entdecken, wie sich Ihr Selbstbild darin widerspiegelt. Sie erleben, wie Sie sich müheloser bewegen und Einschränkungen "spielend" überwinden können. Mit mehr Bewusstheit über das eigene Tun entsteht neue Beweglichkeit, die Körperwahrnehmung verbessert sich und Verspannungen werden gelöst.

Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes und kleines Handtuch

R354004 **Einstein 28**
Irmgard Müller · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 14 x mo 16.30 bis 18.00 Uhr · 2.10.2023 bis 22.1.2024 · € 126,- · barrierefrei

R354006 **Einstein 28**
Fatima Mousli · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 17 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 13.2.2024 · € 153,- · barrierefrei

R354010 **Einstein 28**
Ulrike Hartmann · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 11 x do 8.00 bis 9.15 Uhr · 5.10.2023 bis 11.1.2024 · (nicht am 30.11.) · € 90,- · barrierefrei

R354012 **Einstein 28**
Ulrike Hartmann · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 11 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 5.10.2023 bis 11.1.2024 · (nicht am 30.11.) · € 99,- · barrierefrei

R354016 **Am Hart**
Karin Kohler · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 13 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 11.10.2023 bis 31.1.2024 · € 117,- · barrierefrei

R354020 **Am Hart**
Karin Kohler · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 13 x mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 11.10.2023 bis 31.1.2024 · € 117,- · barrierefrei

R354024 **Am Hart**
Karin Kohler · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 13 x mi 17.00 bis 18.30 Uhr · 11.10.2023 bis 31.1.2024 · € 117,- · barrierefrei

R354028 **Am Hart**
Karin Kohler · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 13 x mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 11.10.2023 bis 31.1.2024 · € 117,- · barrierefrei

R354030 **Moosach**
Iris Schuler · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 14 x mo 9.00 bis 10.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 100,- · barrierefrei

R354032 **Schwabing-Nord**
Fatima Mousli · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 17 x mi 18.30 bis 19.45 Uhr · 4.10.2023 bis 14.2.2024 · € 139,- · barrierefrei

R354036 **Schwabing-Nord**
Fatima Mousli · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 17 x mi 19.45 bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 14.2.2024 · € 139,- · barrierefrei

R354052 **Grünwald**
Ulrike Müller · Martin-Kneidl-Grundschule, Ballettraum über der Turnhalle · Dr.-Max-Str. 18 · 14 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 126,-

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes und kleines Handtuch, Matte

R354056 **Trudering**
Doris Schmidt · Kulturzentrum Trudering · Wasserburger Landstr. 32 · 10 x mo 9.30 bis 10.45 Uhr · 9.10. bis 18.12.2023 · € 82,- · barrierefrei

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes und kleines Handtuch

R354058 **MVHS im HP8**
Robert Barnreiter · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 9 x fr 17.15 bis 18.30 Uhr · 13.10. bis 8.12.2023 · € 74,- · barrierefrei · Fortsetzungsmöglichkeit: R354059

R354059 **MVHS im HP8**
Robert Barnreiter · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 5 x fr 17.15 bis 18.30 Uhr · 12.1. bis 9.2.2024 · € 42,- · barrierefrei

R354060 **Fürstenried-Ost**
Ulrike Hartmann · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 11 x di 17.30 bis 19.00 Uhr · 10.10.2023 bis 16.1.2024 · (nicht am 28.11.) · € 99,- · barrierefrei

R354064 **Fürstenried-Ost**
Ulrike Hartmann · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 11 x di 19.15 bis 20.45 Uhr · 10.10.2023 bis 16.1.2024 · (nicht am 28.11.) · € 99,- · barrierefrei

R354066 **Sendling**
Sonja Schneider · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 17.00 bis 18.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 135,- · barrierefrei

R354067 **Allach-Untermenzing**
Helga Wittenzellner-Wollinger · Volkshochschule · Oertelplatz 11 (1. OG) · 15 x do 16.45 bis 18.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 123,- · barrierefrei

R354070 **Aubing**
Charlotte Rehbock-Walter · Alten- und Service-Zentrum ·
Am Aubinger Wasserturm 30 · 14 x fr 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2023
bis 2.2.2024 · € 126.–

R354072 **Laim**
Rotraud Kühn · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 13 x di 9.30
bis 11.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · (nicht am 7.11. und 14.11.) ·
€ 117.– · barrierefrei

R354076 **Neuhausen**
Johanna Pflanz · Volkshochschule · Neuhauser Trafo ·
Nymphenburger Str. 171b · 15 x di 17.50 bis 19.20 Uhr · 10.10.2023
bis 6.2.2024 · (nicht am 31.10.) · € 135.– · barrierefrei

R354080 **Neuhausen**
Johanna Pflanz · Volkshochschule · Neuhauser Trafo ·
Nymphenburger Str. 171b · 15 x di 19.30 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023
bis 6.2.2024 · (nicht am 31.10.) · € 135.– · barrierefrei

Fortgeschrittene

R354084 **Pasing**
Rotraud Kühn · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 13 x mo 9.00 bis
10.30 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 · (nicht am 6.11. und 13.11.) ·
€ 117.– · barrierefrei

R354088 **Pasing**
Rotraud Kühn · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 13 x mo 10.45 bis
12.15 Uhr · 2.10.2023 bis 29.1.2024 · € 117.– · barrierefrei

R354090 **Pasing**
Iris Schuler · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 7 x mi 16.30 bis
18.00 Uhr · 10.1. bis 28.2.2024 · € 63.– · barrierefrei

R354092 **Pasing**
Iris Schuler · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 7 x mi 18.00 bis
19.30 Uhr · 10.1. bis 28.2.2024 · € 63.– · barrierefrei

R354096 **Pasing**
Rotraud Kühn · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 13 x do 9.00 bis
10.30 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · (nicht am 9.11. und 16.11.) ·
€ 117.– · barrierefrei

R354098 – Online-Kurs **Online**
Herbert Hollesch · Online · 18 x mo 19.30 bis 20.30 Uhr · 2.10.2023
bis 12.2.2024 · € 128.–

R354099 – Online-Kurs **Online**
Ulrike Hartmann · Online · 11 x di 9.30 bis 10.45 Uhr · 10.10.2023 bis
16.1.2024 · (nicht am 28.11.) · € 90.–

Feldenkrais – Beckenboden, Fundament der Vitalität

Die Beckenbodenmuskulatur ist für zahlreiche wichtige Funktionen im Körper verantwortlich und arbeitet mit anderen Muskelgruppen zusammen. Sie erhalten Informationen zur Anatomie des Beckenbodens und des Beckens sowie über ihr Zusammenspiel mit anderen Körperteilen. Anhand ausgesuchter Feldenkrais-Lektionen lernen Sie, die Beckenbodenmuskulatur zu spüren, sie absichtlich zu bewegen und diese Fähigkeit bei alltäglichen Bewegungen einzusetzen. Für Teilnehmende mit Erfahrung in Feldenkrais oder achtsamkeitsbasierten Bewegungsmethoden.
Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, großes und kleines Handtuch

R354110 – Sonntagsseminar **Einstein 28**
Eva Dorfner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · so 12.00 bis
17.00 Uhr · 3.12.2023 · € 33.– · barrierefrei

R354111 – Sonntagsseminar **Fürstenried-Ost**
Eva Dorfner · Volkshochschule · Fürstenrieder Allee 61 · so 12.00 bis
17.00 Uhr · 14.1.2024 · € 33.– · barrierefrei

Feldenkrais – Hände und Arme mühelos bewegen

Die kleinen Bewegungen der Feldenkrais-Methode sind genial einfach und zugleich sehr wirkungsvoll. Sie lernen, die größeren Muskeln des Rumpfes so zu aktivieren, dass sich Nacken und Schultergürtel entspannen können. Die Bewegungen der Arme, Handgelenke, Hände und Finger werden unmittelbar erleichtert. Dies kann Schmerzen lindern und Beschwerden vorbeugen, die typischerweise am Computerarbeitsplatz entstehen.
Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, großes und kleines Handtuch

R354112 – Sonntagsseminar **Einstein 28**
Ulrike Hartmann · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · so 10.00 bis
14.00 Uhr · 12.11.2023 · € 27.– · barrierefrei

Feldenkrais – Mund, Kiefer und Nacken ganz entspannt

Verspannungen in Mund und Kiefer schaden nicht nur den Zähnen, sie können sich auch in anderen Körperregionen, z.B. im Nacken und Rücken, bemerkbar machen. Finden Sie auf leichte und spielerische Weise heraus, durch welche Gewohnheiten Sie sich verspannen. Entdecken und erproben Sie alternative Möglichkeiten, die Mund und Kiefer entlasten und entspannen.
Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, großes und kleines Handtuch

R354115 – Samstagsseminar **Einstein 28**
Monika Merrath · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis
15.30 Uhr · 25.11.2023 · € 37.– · barrierefrei

Feldenkrais – Entspannt sitzen und sehen

Langes Sitzen am PC vermindert den Stoffwechsel und die Atemaktivität. In falscher Sitzposition erschlafft oder verspannt die Muskulatur. Folgen können Durchblutungsstörungen, Anspannung und Schmerzen sein. Die überanstrengte Augenmuskulatur kann zum Nachlassen der natürlichen Sehfähigkeit und zu Fehlhaltungen im Körper führen. Sanfte Bewegungen der Feldenkrais-Methode koordinieren das visuelle System und die Körperbewegungen. So können Augen, Nacken und Brustkorb entspannen. Die Atmung wird freier, der Blick klarer und die Aufrichtung selbstverständlich und mühelos.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, großes und kleines Handtuch

R354130 – Samstagsseminar **Einstein 28**
Ulrike Hartmann · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis
16.00 Uhr · 2.12.2023 · € 37.– · barrierefrei

Feldenkrais – Augen und entspanntes Sehen

Eine angestrengte Augenmuskulatur bewirkt oft ein hohes Maß an Spannung und Fehlhaltung im gesamten Körper. Sanfte Bewegungsaktionen der Feldenkrais-Methode stimulieren die Koordination des visuellen Systems und entspannen die Augenmuskulatur. Der Blick wird klarer, der Nacken geschmeidig, der Brustkorb flexibel, die Atmung freier und die Aufrichtung selbstverständlich und mühelos. Ein ganzheitliches Wohlbefinden kann sich einstellen.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, großes und kleines Handtuch

R354135 – Sonntagsseminar **Schwabing-Nord**
Ulrike Hartmann · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · so 10.00
bis 14.00 Uhr · 18.2.2024 · € 27.– · barrierefrei

Feldenkrais für Hals, Wirbelsäule und Rücken

Bewegungseinschränkungen im Hals- und Rückenbereich entstehen häufig dann, wenn bestimmte Muskelgruppen ein "Zuviel" an Haltearbeit übernehmen. Mithilfe der Feldenkrais-Methode erkunden wir das Zusammenspiel von Bewegungen – neugierig und ohne Leistungsdruck. So können Sie spürbar beweglicher und entspannter werden.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, großes und kleines Handtuch

R354140 – Samstagseminar **Moosach**
Iris Schuler · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 13.1.2024 · € 27.- · barrierefrei

Feldenkrais – Kiefer-, Nacken- und Schulterverspannungen

Funktionelle Kieferbeschwerden sowie Schulter- und Nackenverspannungen können sich gegenseitig beeinflussen und vielfältig äußern: von Schmerzen der Kaumuskulatur durch unbewusstes Zähneknirschen und chronischen Kopfschmerzen bis hin zu Schmerzen in Gesicht, Nacken und Schultern. Sie lernen, unnötige Muskelanspannungen zu erkennen und zu lösen, beginnend vom Becken über die gesamte Wirbelsäule bis hin zum Gesichtsbereich.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, großes und kleines Handtuch

R354150 – Sonntagseminar **Sendling**
Robert Barnreiter · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 3.12.2023 · € 27.- · barrierefrei

Feldenkrais – gut zu Fuß

Tun Sie Ihren Füßen etwas Gutes! Mit der Feldenkrais-Methode können Sie den Einfluss der Füße auf die optimale Beweglichkeit und Koordination mit den Knie- und Hüftgelenken und der Wirbelsäule erforschen. Die Sensibilität Ihrer Füße optimiert sich, wie auch deren Einfluss auf Aufrichtung und Atemfunktion. Ihr Standpunkt wird selbstverständlicher und leicht, wenn Sie Ihren Füßen vertrauen können. Gehen und Stehen können mühelos und elegant werden. Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, großes und kleines Handtuch

R354151 – Samstagseminar **Einstein 28**
Ulrike Hartmann · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 13.1.2024 · € 37.- · barrierefrei

Feldenkrais – Balance und Gleichgewicht

In der aufrechten Position auf zwei Beinen ist unser Gravitationszentrum hoch gelegen und wir müssen uns immer wieder ausbalancieren – eine komplexe Aufgabe für unser Nervensystem.

Die Feldenkrais-Methode bietet hier wirksame Anregungen, wie wir mit dieser Gegebenheit kreativ umgehen können.

Wenn es uns leicht fällt, in vielen verschiedenen Positionen und Umgebungen im Gleichgewicht zu bleiben, gewinnen wir große Bewegungsfreiheit. Wir fühlen uns sicher und frei, wagen uns in die Welt hinaus, probieren neue Dinge aus und bewegen uns problemlos schnell und kraftvoll.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, großes und kleines Handtuch

R354152 – Samstagseminar **Bogenhausen**
Herbert Hollesch · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 27.1.2024 · € 22.- · barrierefrei

Feldenkrais – freier Nacken, bewegliche Schultern

Schulter- und Nackenprobleme entstehen meist nicht durch das, was man tut, sondern wie man es tut. Die sanften, mit Achtsamkeit ausgeführten Bewegungen der Feldenkrais-Methode beziehen den ganzen Körper mit ein. Sie zeigen, welche Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten einschränkend wirken und eröffnen neue, angenehme und fördernde Möglichkeiten. Die Körperspannung wird ausgeglichen, Schultern und Nacken bekommen neue Bewegungsfreiheit.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, großes und kleines Handtuch

R354160 – Samstagseminar **Neuhausen**
Valerie Jung · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 10.2.2024 · € 40.- · barrierefrei

Feldenkrais – Schulter- und Nackenverspannungen lösen

Durch Überlastung in Beruf und Alltag kommt es häufig zu Bewegungseinschränkungen im Brustwirbelbereich, die sich dann in schmerzhaften Schulter- und Nackenverspannungen äußern. Sie lernen auf einfache Art und Weise und deutlich spürbar, Ihre Verspannungen selbst zu lösen.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, großes und kleines Handtuch

R354175 – Sonntagseminar **Allach-Untermenzing**
Eva Dorfner · Volkshochschule · Oertelplatz 11 (1. OG) · so 13.00 bis 17.00 Uhr · 21.1.2024 · € 27.- · barrierefrei

Feldenkrais – belastbarer und beweglicher Rücken

Wie geht das, den Rücken mit Leichtigkeit bewegen, sich mühelos aufrechthalten, beweglich und belastbar bleiben? Lernen Sie, einschränkende Gewohnheiten zu erkennen und sie durch alternative Bewegungen zu ersetzen. Aufrichtung und Beweglichkeit im Sitzen, Stehen und Gehen werden müheloser, der Schultergürtel wird entlastet. Rücken, Nacken, Arme und Handgelenke werden wieder frei beweglich und belastbar.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, großes und kleines Handtuch

R354180 – Samstagseminar **Neuhausen**
Valerie Jung · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 4.11.2023 · € 40.- · barrierefrei

Feldenkrais – Spannungen lösen durch Bewegung

Vielfältige Beschwerden und Schmerzen im Bereich von Rücken, Nacken und Gelenken entstehen durch gewohnheitsmäßige Muskelanspannungen, die Sie selbst nicht mehr wahrnehmen und die Sie willkürlich nicht wieder loslassen können. In diesem Feldenkrais-Seminar lernen Sie, wie Sie durch behutsam und bewusst ausgeführte Bewegungen Muskelverspannungen schrittweise lösen und Ihre Bewegungsmöglichkeiten erweitern können.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, großes und kleines Handtuch

R354185 – Samstagseminar **Neuhausen**
Charlotte Rehbock-Walter · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 21.10.2023 · € 37.- · barrierefrei

Feldenkrais – beweglich sein in Hüfte, Knie und Fuß

Suchen Sie nach Lösungen für schmerzende Füße oder wollen Sie Ihren Füßen einfach etwas Gutes tun?
Im Seminar erhalten Sie ein Gespür für Ihre Füße und mehr Klarheit, wie eine bessere Nutzung der Füße Einfluss auf die gesunde Beweglichkeit der Knie, auf die Hüftgelenke und damit auf Ihre Aufrichtung hat. Der Atem wird wie von selbst freier, wenn Sie Ihren Füßen vertrauen und auf einem Boden stehen, der trägt.
Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, großes und kleines Handtuch

R354190 – Wochenendseminar **Neuhausen**
Gabriele Jofer · Volkshochschule · Neuhauser Trafo ·
Nymphenburger Str. 171b · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis
15.00 Uhr · 23./24.2.2024 · € 53.– · barrierefrei

Feldenkrais – verbesserte Körperwahrnehmung

"Mach das Unmögliche möglich, das Mögliche leicht und das Leichte elegant" (Moshé Feldenkrais, Begründer der Feldenkrais-Methode). Sie schulen Ihr Körperbewusstsein, um neue Bewegungen zu finden, sich optimaler zu drehen, sich leichter und eleganter zu bewegen, eine innere Balance zu finden. Feldenkrais ist für alle geeignet, die mit dieser Bewegungsmethode an sich arbeiten und mehr über sich erfahren möchten. Sie werden überrascht sein, wie elastisch Sie sich anschließend fühlen.
Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, großes und kleines Handtuch

R354195 – Wochenendseminar **Pasing**
Rotraud Kühn · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis
15.30 Uhr · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 9./10.12.2023 · € 57.– ·
barrierefrei

Alexander-Technik

Die von F.M. Alexander entwickelte Methode verschafft Zugang zu Ihren unbewussten Verhaltens- und Bewegungsmustern. Durch Schulung der Eigenwahrnehmung lernen Sie Gewohnheiten zu erkennen und zu verändern. Die Prinzipien der Alexander-Technik unterstützen Sie, die natürliche Aufrichtung und einen angemessenen Muskeltonus wiederzuerlangen. Nachhaltig hilfreich erweist sich dieser Ansatz z.B. bei Rückenschmerzen, Schonhaltungen oder Verspannungen. Die Methode führt zu bewusster Handlungsfreiheit und stärkt das Vertrauen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

R354520 **Einstein 28**
Gabriele Geiser · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 6 x mi 19.45 bis
21.15 Uhr · 8.11. bis 13.12.2023 · € 60.– · barrierefrei

R354525 **Einstein 28**
Gabriele Geiser · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 6 x mi 19.45 bis
21.15 Uhr · 10.1. bis 14.2.2024 · € 60.– · barrierefrei

Alexander-Technik am Arbeitsplatz

Die von F.M. Alexander entwickelte Methode verschafft Zugang zu Ihren unbewussten Verhaltens- und Bewegungsmustern, die sich auch am Arbeitsplatz einschleichen. Stundenlanges Sitzen am Computer und andere monotone Haltungen und Bewegungsabläufe können oft zu chronischen Fehlspannungen und Einschränkungen führen. Mithilfe der Alexandertechnik lernen Sie, hinderliche Gewohnheiten zu erkennen und finden einen neuen Zugang für den Gebrauch zu sich Selbst.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

R354530 – Sonntagsseminar **Einstein 28**
Gabriele Geiser · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · so 10.00 bis
16.00 Uhr · 12.11.2023 · € 37.– · barrierefrei

Alexander-Technik Zum Kennenlernen

Die von F.M. Alexander entwickelte Methode verschafft Zugang zu Ihren unbewussten Verhaltens- und Bewegungsmustern. Durch Schulung der Eigenwahrnehmung lernen Sie Gewohnheiten zu erkennen und zu verändern. Die Prinzipien der Alexander-Technik unterstützen Sie, die natürliche Aufrichtung und einen angemessenen Muskeltonus wiederzuerlangen. Nachhaltig hilfreich erweist sich dieser Ansatz z.B. bei Rückenschmerzen, Schonhaltungen oder Verspannungen. Die Methode führt zu bewusster Handlungsfreiheit und stärkt das Vertrauen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

R354540 – Sonntagsseminar **Schwabing-Nord**
Gabriele Geiser · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · so 10.00 bis
16.00 Uhr · 10.12.2023 · € 37.– · barrierefrei

R354550 – Sonntagsseminar **Ramersdorf**
Gabriele Geiser · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · so
10.00 bis 16.00 Uhr · 25.2.2024 · € 37.– · barrierefrei

R354560 – Sonntagsseminar **Sendling**
Gabriele Geiser · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so
10.00 bis 16.00 Uhr · 21.1.2024 · € 37.– · barrierefrei

R354570 – Sonntagsseminar **Neuhausen**
Gabriele Geiser · Volkshochschule · Neuhauser Trafo ·
Nymphenburger Str. 171b · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 26.11.2023 ·
€ 37.– · barrierefrei

Körperbewusstsein lernen mit Methoden der Alexander Technik

Eine geschulte Körperwahrnehmung hilft Fehlhaltungen zu vermeiden und Schmerzen und Verspannungen vorzubeugen. In diesem Seminar lernen Sie die Alexander Technik als eine Methode kennen, die uns hilft eingefahrene Bewegungsmuster zu erkennen, zu verändern und so den Körper bei alltäglichen Aktivitäten optimal zu nutzen. Erfahren Sie in ruhiger Atmosphäre, wie Sie sich bereits durch kleine Veränderungen leichter und entspannter fühlen können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

R354580 – Sonntagsseminar **MVHS im HP8**
Philipp Romacker · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · so
10.00 bis 13.00 Uhr · 19.11.2023 · € 22.– · barrierefrei

Wirbelsäulengymnastik

Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig Folgen von mangelnder Bewegung, innerer Anspannung und ungünstigen und einseitigen Bewegungsabläufen in unserem Alltag. Sie lernen durch gezielte Übungen dem entgegenzuwirken, Ihre Haltung zu verbessern und Ihre Wirbelsäule vor einseitiger Abnutzung zu bewahren. Unsere Kurse dienen der Vorbeugung und Gesunderhaltung und nicht der Therapie. Sollten Sie unter körperlichen Beschwerden leiden, konsultieren Sie bitte vorab Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

R357012 **Einstein 28**
Barbara Valera · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x mo 17.30
bis 18.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.–

R357014 **Einstein 28**
Barbara Valera · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x mo 18.45
bis 19.45 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.–

R357016 **Einstein 28**
Susanne Müller · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 16 x mi 18.15 bis
19.15 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 91.–

R357021 **Einstein 28**
Tatjana Unger · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 16 x do 18.15 bis
19.15 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 91.–

| | | | |
|---|------------------------|---|------------------------|
| R357024 | Einstein 28 | R357134 | Pasing |
| Tatjana Unger · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 16 x do 19.30 bis 20.30 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 91.– | | Alexandra Biggö · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 15 x mi 18.00 bis 19.15 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 106.– | |
| Bitte mitbringen: Gymnastikmatte | | | |
| R357045 | Freimann | R357136 | Pasing |
| Christine Nitsch-Zens · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · 16 x mi 17.45 bis 18.45 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 91.– | | Anja Lucie Treffer · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 15 x mi 9.00 bis 10.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 85.– | |
| R357051 | Bogenhausen | R357138 | Pasing |
| Veronica Mayenberger · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 16 x do 18.45 bis 19.45 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 91.– | | Anja Lucie Treffer · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 15 x mi 11.05 bis 12.05 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 85.– | |
| R357054 | Bogenhausen | Für Fortgeschrittene | |
| Veronica Mayenberger · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 16 x do 20.00 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 91.– | | R357141 | Grünwald |
| R357060 | Ramersdorf | Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 16 x do 7.45 bis 8.45 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 91.– | |
| Isabella Klaschka · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 14 x mi 18.15 bis 19.15 Uhr · 18.10.2023 bis 7.2.2024 · € 79.– | | R357142 | Pasing |
| R357066 | Grünwald | Anja Lucie Treffer · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 15 x mi 10.00 bis 11.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 85.– | |
| Wirbelsäulengymnastik und Pilatesübungen | | | |
| Nur für Frauen · Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 128.– | | Dieser Kurs vereint die Vorteile der Wirbelsäulengymnastik mit Übungen aus dem Pilates. Dazu gehören unter anderem gezielte Übungen zur Lockerung und Kräftigung des Schultergürtels, des Rückens und der Bauchmuskulatur. Ergänzt wird dies durch koordinative Übungen, die neben der Stabilität der Gelenke gleichzeitig auch das Gleichgewicht schulen. Bei regelmäßiger Anwendung verbessern sich zudem Ihre Haltung und Ihr Wohlbefinden und beugen Rückenschmerzen vor. | |
| R357071 | Grünwald | R357152 | Schwabing-Nord |
| Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x di 8.30 bis 9.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 85.– | | Marile Wimberger · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 16 x do 19.15 bis 20.15 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 91.– | |
| R357074 | Grünwald | R357154 | Fürstenried-Ost |
| Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 16 x do 8.45 bis 9.45 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 91.– | | Verena Öchsner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 16 x do 9.45 bis 10.45 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 91.– | |
| R357080 | Sendling | R357156 | Fürstenried-Ost |
| Susanne Müller · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 19.30 bis 20.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.– | | Verena Öchsner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 16 x do 19.45 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 113.– | |
| R357084 | Fürstenried-Ost | R357158 | Fürstenried-Ost |
| Delphine Prüfer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x do 17.15 bis 18.15 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 85.– | | Isabella Klaschka · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x fr 11.00 bis 12.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 85.– | |
| R357090 | Hadern | Bitte mitbringen: Gymnastikmatte | |
| Andrea Baader · Volkshochschule · Gardinistr. 90 · 13 x di 8.45 bis 9.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · (nicht am 21.11. und 28.11.) · € 74.– | | R357160 | Sendling |
| R357109 | Laim | Stephanie Nixdorf · Grundschule · Implerstr. 35 · 16 x do 18.00 bis 19.15 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 113.– | |
| Leslie Maurer · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 18 x do 15.45 bis 16.45 Uhr · 5.10.2023 bis 15.2.2024 · € 102.– | | Wirbelsäulen- und Bindegewebsstraining – Workshop | |
| R357111 | Neuhausen | Fehlbewegung, Mangelbewegung, Homeoffice. Wer kennt nicht die Einschränkungen an Wirbelsäule und in der Beweglichkeit des Körpers – egal ob Nacken oder Hüfte! Mit diesem dreiteiligen Workshop lernen Sie gezielt, welche Übungen Ihnen wo genau gut tut. Das Training vermittelt in wiederkehrenden und neuen Übungsfolgen für jede Alters- und Könnensstufe aus den Bereichen Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Faszientraining. Sie gehen mit mehr Kraft, mehr Beweglichkeit, Übungen für zu Hause, besserer Balance, mehr Freude und großer Motivation an Bewegungen nach Hause. Bitte mitbringen: lange Sportkleidung, Handtuch | |
| Marile Wimberger · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x mo 11.00 bis 12.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · (nicht am 30.10.) · € 85.– · barrierefrei | | R357161 – Sonntagkurs | Neuhausen |
| R357117 | Neuhausen | Anja Jahns · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 3 x so 16.30 bis 18.00 Uhr · 26.11. bis 10.12.2023 · € 30.– · barrierefrei | |
| Hannah Kapellmann · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x di 18.15 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 101.– | | | |
| R357126 | Neuhausen | | |
| Verena Singer · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x mi 20.00 bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 81.– | | | |
| R357129 | Pasing | | |
| Tatjana Unger · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 15 x mo 15.30 bis 16.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.– | | | |
| R357132 | Pasing | | |
| Leslie Maurer · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 17 x di 10.20 bis 11.20 Uhr · 10.10.2023 bis 13.2.2024 · € 96.– | | | |

Rückenfit

Gesunde und schmerzfreie Bewegung entsteht durch das richtige Zusammenspiel unserer Muskeln, Gelenke und Faszien. In dieser Stunde werden gezielt die Muskeln angesprochen, die unserem Körper und vor allem unserem Rücken Halt geben. Flexibilität und Koordination sind weitere wichtige Säulen, die zu einem gesunden Rücken führen und trainiert werden.

R357202 **Einstein 28**
Veronica Mayenberger · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 18 x mo
20.00 bis 21.00 Uhr · 9.10.2023 bis 19.2.2024 · € 102.–

R357204 – Samstagskurs **Einstein 28**
Patrick Stangl · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 6 x sa 9.00 bis
10.00 Uhr · 13.1. bis 17.2.2024 · € 40.– · auch für Teilnehmende des
Flexiblen Trainings

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R357206 **Innenstadt**
Hannah Kapellmann · Grundschule Klenzestr. · 1. OG, Raum 104 ·
Klenzestr. 48 · 15 x mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 ·
€ 81.–

R357209 **Harlaching**
Patrick Stangl · Grundschule · Rotbuchenstr. 81 · 15 x mo 19.00 bis
20.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 81.–

R357210 **Bogenhausen**
Monika Lindner · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 16 x mi
9.55 bis 10.55 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 91.–

R357214 **Grünwald**
Karoline Herzog · Martin-Kneidl-Grundschule, Gymnastikhalle
Flachbau · Dr.-Max-Str. 18 · 15 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 4.10.2023
bis 7.2.2024 · € 81.–

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R357216 **Obergiesing**
Hannah Kapellmann · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 16 x
do 19.35 bis 20.35 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 86.–

R357218 **Fürstenried-Ost**
Monika Lindner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 16 x mi
17.00 bis 18.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 91.–

R357220 **Allach-Untermenzing**
Gudrun Hauerwaas · Volkshochschule · Oertelplatz 11 (1. OG) · 17 x
di 17.45 bis 18.45 Uhr · 10.10.2023 bis 13.2.2024 · € 96.– ·
barrierefrei

R357222 **Laim**
Monika Lindner · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x mo
9.00 bis 10.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.–

R357224 **Laim**
Monika Lindner · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x mo
10.15 bis 11.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.–

R357226 **Laim**
Monika Lindner · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x mo
11.30 bis 12.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.–

R357232 – Online-Kurs **Online**
Jasmin Paschke-Grüßinger · Online · 6 x di 19.30 bis 20.30 Uhr · 9.1.
bis 13.2.2024 · € 38.–

Rückenfit durch Pilates

Wer stärkt Ihnen im Alltag den Rücken? Sie selbst! Mit dem Pilates-Rückentraining können falsche Haltung und schlechte Bewegungsgewohnheiten der Vergangenheit angehören. Unabhängig von Alter, Geschlecht und Fitnessstand werden Beweglichkeit und Balance des Körpers wieder in Einklang gebracht. Kräftigungs- und Dehnungsübungen stehen dabei im Mittelpunkt. Das ganzheitliche Training der Tiefenmuskulatur basiert auf den Grundlagen von Joseph Pilates und bereichert Ihren Alltag.

R357240 **Neuperlach-Süd**
Petra Raab-Meister · Städtische Bezirkssportanlage · Max-Reinhardt-
Weg 28 · 14 x do 17.00 bis 18.00 Uhr · 5.10.2023 bis 25.1.2024 ·
€ 79.–

Rückenstärkung und Faszien-Training

Bei diesem Rückenkurs wird das Muskeltraining um das Training der Faszien ergänzt. Faszien durchziehen den Körper von Kopf bis Fuß, sie stabilisieren ihn und halten ihn aufrecht, umhüllen Muskeln und Organe. Einfache und effektive Techniken, um die Faszien zu kräftigen, zu dehnen und zu lösen, sind eine Wohltat für den Körper und optimieren die Trainingsmöglichkeiten kombiniert mit der Rückenstärkung.

R357304 **Einstein 28**
Katharina Höfels-Neumayr · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x
fr 17.45 bis 19.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 106.–

R357305 **Einstein 28**
Katharina Höfels-Neumayr · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 16 x
do 17.45 bis 19.00 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 113.–

R357306 **Schwabing-Nord**
Jolanta Friedrich · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 16 x mo
17.45 bis 19.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 113.–

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R357307 **Fürstenried-Ost**
Julia Müller-Linke · Grundschule an der Berner Straße, Zugang über
Schaffhauser Str. 30 · Berner Str. 6 · 15 x mo 19.00 bis 20.00 Uhr ·
9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 81.–

Kräftiger Rücken – starker Beckenboden

Ein kräftiger Rücken und ein starker Beckenboden bilden das Kraftzentrum in der Mitte des Körpers. Mit mobilisierenden und kräftigenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und stärken die Beckenbodenmuskulatur. Zudem lernen Sie die Muskelschichten Ihres Beckenbodens wahrzunehmen und zu entspannen.

R357362 **Einstein 28**
Nur für Frauen · Daniela Zimmermann · Bildungszentrum ·
Einsteinstr. 28 · 15 x do 9.00 bis 10.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 ·
€ 85.–

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, großes Handtuch

R357364 **Hasenberg**
Marion Grünberg · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 ·
Blodigstr. 4 · 15 x mi 17.00 bis 18.00 Uhr · 11.10.2023 bis 7.2.2024 ·
€ 85.–

R357366 **Pasing**
Nur für Frauen · Daniela Zimmermann · Volkshochschule ·
Bäckerstr. 14 · 15 x mo 11.15 bis 12.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 ·
€ 85.–

Strong Back and Stretch

Der Rücken hat eine wesentliche Bedeutung für die Stabilität unseres Körpers und der Wirbelsäule. Schmerzen werden vielfach durch Fehlhaltungen und mangelnde Bewegung ausgelöst. Um diesen vorzubeugen, werden in der Kursstunde gezielt die Muskeln angesprochen, die den Rücken kräftigen und die Haltung verbessern. Ergänzt werden diese Übungen durch Mobilisations- und Koordinationsübungen. Ein ausgedehntes Stretching schließt den Kurs ab.

R357367 – Online-Kurs **Online**
Patrick Stangl · Online · 11 x mi 7.00 bis 8.00 Uhr · 4.10. bis 20.12.2023 · € 59.–

R357368 – Online-Kurs **Online**
Patrick Stangl · Online · 6 x mi 7.00 bis 8.00 Uhr · 10.1. bis 14.2.2024 · € 38.–

Training für Beckenboden, Rücken und Bauch

Gezielte Übungen für den Beckenboden stellen eine Ergänzung für das Training der Rücken- und Bauchmuskulatur dar und können bewirken, dass Folgeerscheinungen einer schwachen Muskulatur wie Rückenschmerzen, Blasenschwäche und Organsenkung verschwinden oder erst gar nicht auftreten. Die Übungen sind gut in den Alltag integrierbar. Die Kursstunden schließen mit Körperwahrnehmungs-, Entspannungs- und Atemübungen ab. Informationen über anatomische Zusammenhänge ergänzen das Übungsprogramm.

Bitte mitbringen: Handtuch und warme Socken

R357369 **Sendling**
Susanne Müller · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 16 x do 8.45 bis 10.15 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 136.–

R357370 **Sendling**
Susanne Müller · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 16 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 136.–

R357371 **Sendling**
Maria Notara · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x mo 10.15 bis 11.15 Uhr · 6.11.2023 bis 5.2.2024 · € 68.–

R357372 – Online-Kurs **Online**
Susanne Müller · Online · 12 x do 17.30 bis 19.00 Uhr · 5.10. bis 21.12.2023 · € 97.–

R357373 – Online-Kurs **Online**
Susanne Müller · Online · 6 x do 17.30 bis 19.00 Uhr · 11.1. bis 15.2.2024 · € 55.–

Body & Mind

Das sanfte, aber anspruchsvolle Ganzkörpertraining verbindet Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik mit denen aus Stretching, Pilates und Yoga. Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung und Körperstabilität, kräftigen die Tiefenmuskulatur und steigern die Beweglichkeit. Wohltuende, lockernde und lösende Entspannungsübungen helfen, den Alltag loszulassen und Stress abzubauen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R357409 **Obergiesing**
Hannah Kapellmann · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 16 x do 18.20 bis 19.20 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 86.–

R357410 **Pasing**
Anna Heidebrecht · Grundschule · Oselstr. 21 · 15 x mo 17.30 bis 18.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 81.–

Ausgleichsgymnastik

Bewegungsmangel, falsches Bewegungsverhalten und belastungsbedingte Stresssituationen bestimmen oft unseren Alltag und beeinträchtigen das körperliche Wohlbefinden. Steuern Sie dagegen: Mit einem moderaten Herz-Kreislauf-Training bringen Sie den Kreislauf in Schwung. Gezielte Übungen kräftigen Ihre Muskulatur und sorgen für Ausgleich. Den Abschluss der Stunden bilden Stretching- oder Entspannungsübungen. Erspüren Sie, wie sich Ihre Vitalität verbessert. Für jede Altersgruppe und jedes Fitnesslevel geeignet.

R357419 **Einstein 28**
Stefanie Lenk · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x do 15.45 bis 16.45 Uhr · 12.10.2023 bis 8.2.2024 · € 85.–

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
R357423 **Harthof**
Stephanie Nixdorf · Grundschule · Rothpletzstr. 40 · 16 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 86.–

R357425 **Hasenberg**
Marion Grünberg · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 15 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 11.10.2023 bis 7.2.2024 · € 85.–

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
R357429 **Bogenhausen**
N.N. · Grundschule · Gebelestr. 2 (Zugang auf Höhe Gebelestr. 11) · 15 x di 19.00 bis 20.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 81.–

R357431 **Bogenhausen**
Monika Lindner · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 16 x mi 8.45 bis 9.45 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 91.–

R357433 **Bogenhausen**
Monika Lindner · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 16 x mi 11.00 bis 12.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 91.–

R357435 **Ramersdorf**
Nur für Frauen · Ulrike Herzog · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 15 x do 9.00 bis 10.00 Uhr · 2.11.2023 bis 22.2.2024 · € 85.–

R357437 **Hadern**
Andrea Baader · Volkshochschule · Gardinistr. 90 · 13 x di 9.50 bis 10.50 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · (nicht am 21.11. und 28.11.) · € 74.–

R357439 **Hadern**
Andrea Baader · Volkshochschule · Gardinistr. 90 · 13 x di 11.00 bis 12.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · (nicht am 21.11. und 28.11.) · € 74.–

R357442 **Hadern**
Sabine Sickinger-Menzel · Volkshochschule · Gardinistr. 90 · 15 x mi 8.30 bis 9.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 85.–

R357445 **Hadern**
Sabine Sickinger-Menzel · Volkshochschule · Gardinistr. 90 · 15 x mi 9.30 bis 10.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 85.–

R357448 **Sendling**
Susanne Müller · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 10.35 bis 12.05 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 128.–

R357449 **Allach-Untermenzing**
Gudrun Hauerwaas · Volkshochschule · Oertelplatz 11 (1. OG) · 17 x di 19.00 bis 20.00 Uhr · 10.10.2023 bis 20.2.2024 · € 96.– · barrierefrei

R357451 **Laim**
Dimitra Papadopoulou · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x mo 17.15 bis 18.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.–

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R357457 **Neuhausen**
Monika Lindner · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x mo
19.00 bis 20.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 81.–

R357463 **Pasing**
Daniela Zimmermann · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 15 x mo
9.00 bis 10.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.–

R357466 **Pasing**
Daniela Zimmermann · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 15 x mo
10.00 bis 11.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.–

R357469 **Pasing**
Rita Reiser-Glaser · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 15 x mi 13.45
bis 15.15 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 128.–

R357472 **Pasing**
Verena Singer · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 15 x fr 10.15 bis
11.15 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 85.–

R357474 – Online-Kurs **Online**
Nur für Frauen · Sabine Sickinger-Menzel · Online · 15 x mo 17.45 bis
18.45 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 81.–

Pilates Move & Dance

Ursprünglich wurde Pilates von seinem Gründer Joseph Pilates
speziell für Tänzer*innen und Schauspieler*innen entwickelt. An
diese Anfänge knüpft dieser Kurs.
Klassische Übungen aus dem Pilates, die einer klaren Struktur folgen
und am Platz ausgeführt werden, wechseln mit einfachen
Tanzelementen und Bewegungen im Raum. Dabei wird die Kraft aus
der Körpermitte geholt, dem "Powerhouse". Das Körperbewusstsein
und eine aktive Haltung werden geschult. Das Ganze untermalt von
Musik, die den Spaß an der Bewegung verstärkt.

R357598 – Workshop **Einstein 28**
Anna Gorka-Babik · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 12.00 bis
15.30 Uhr · 28.10.2023 · € 23.–

R357599 – Samstagseminar **Einstein 28**
Heike Gutmann · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 14.00 bis
17.30 Uhr · 25.11.2023 · € 23.–

R357600 **Einstein 28**
Hannah Kapellmann · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 16 x mi
17.00 bis 18.15 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 113.–

R357601 **Einstein 28**
Anna Gorka-Babik · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 16 x do 18.15
bis 19.45 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 136.–

Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik,
Kraftübungen, Koordination und Konzentration. Grundlage ist die
zentrierte Kraft aus der Körpermitte, dem "Powerhouse". Pilates
kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Die
Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration
ausgeführt. Die effektiven, aber sanften Übungen für den ganzen
Körper zeigen rasch Erfolge und sind für jedes Fitnesslevel und Alter
geeignet. Sie bestimmen, wie intensiv das Training ist.

R357625 **Einstein 28**
Carina Palomino Caldéron · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 17 x
do 19.15 bis 20.15 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 96.–

R357628 **Einstein 28**
Anna Gorka-Babik · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 16 x do 20.00
bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 91.– · auch für
Teilnehmende des Flexiblen Trainings

R357631 **Einstein 28**
Anna Gorka-Babik · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x fr 8.00
bis 9.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 85.–

R357632 **Einstein 28**
Marion Grill · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 16 x fr 9.30 bis
10.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 91.–

R357634 **Einstein 28**
Marion Grill · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 16 x fr 10.45 bis
11.45 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 91.–

R357638 **MVHS im HP8**
Isabella Klaschka · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
16 x fr 19.00 bis 20.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 91.–

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
R357657 **Innenstadt**
Hannah Kapellmann · Grundschule Klenzestr. · 1. OG, Raum 104 ·
Klenzestr. 48 · 15 x mo 19.15 bis 20.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 ·
€ 81.–

R357658 – Sonntagkurs **Einstein 28**
Leslie Maurer · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 10 x so 14.00 bis
15.00 Uhr · 8.10. bis 10.12.2023 · € 57.–

R357659 – Sonntagkurs **Einstein 28**
Leslie Maurer · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 5 x so 14.00 bis
15.00 Uhr · 14.1. bis 11.2.2024 · € 33.–

R357663 **Am Hart**
Michaela Gabel · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 17 x di 19.30
bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 13.2.2024 · € 145.–

R357666 **Am Hart**
Nur für Frauen · Monika Lindner · Volkshochschule ·
Troppauer Str. 10 · 16 x do 19.00 bis 20.00 Uhr · 5.10.2023 bis
8.2.2024 · € 91.–

R357672 **Am Hart**
Nur für Frauen · Monika Lindner · Volkshochschule ·
Troppauer Str. 10 · 16 x do 20.00 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis
8.2.2024 · € 91.–

R357674 **Freimann**
Carina Palomino Caldéron · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. OG
(2. Stock) · 15 x di 19.15 bis 20.15 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 ·
€ 85.–

R357677 **Moosach**
Isabella Klaschka · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 17 x mi 9.00
bis 10.00 Uhr · 4.10.2023 bis 14.2.2024 · € 96.–

R357678 **Moosach**
Isabella Klaschka · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 17 x mi
10.15 bis 11.15 Uhr · 4.10.2023 bis 14.2.2024 · € 96.–

R357681 **Bogenhausen**
Afroditi Karnasopoulou · Volkshochschule · Rosenkavaliertplatz 16 ·
15 x mo 9.15 bis 10.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.–

R357684 **Bogenhausen**
Afroditi Karnasopoulou · Volkshochschule · Rosenkavaliertplatz 16 ·
15 x mo 10.30 bis 11.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.–

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
R357688 **Bogenhausen**
N.N. · Grundschule · Gebelestr. 2 (Zugang auf Höhe Gebelestr. 11) ·
15 x di 20.00 bis 20.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 61.–

R357693 **Grünwald**
Julia Müller-Linke · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei
der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mo 10.00 bis
11.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.–

| | | | |
|----------------------------------|----------------------------|---|--|
| R357695 | Grünwald | Julia Müller-Linke · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x di 19.00 bis 20.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 85.– | |
| R357702 | Grünwald | Gertraud Bock · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 16 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 91.– | |
| Bitte mitbringen: Gymnastikmatte | | | |
| R357708 | Messestadt Riem | Katharina Höfels-Neumayr · Alten- und Service-Zentrum · Platz der Menschenrechte 10 · 16 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 91.– | |
| R357709 | Grünwald | Karin Unterlechner · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 16 x mi 10.00 bis 11.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 91.– | |
| R357715 | Hadern | Delphine Prüfer · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x fr 17.00 bis 18.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 85.– | |
| R357716 | Hadern | Delphine Prüfer · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x fr 18.15 bis 19.15 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 85.– | |
| R357717 | Fürstenried-Ost | Monika Lindner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 16 x mi 19.25 bis 20.25 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 91.– | |
| R357720 | Fürstenried-Ost | Monika Lindner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 16 x mi 20.30 bis 21.30 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 91.– | |
| R357723 | Fürstenried-Ost | Verena Öchsner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 16 x do 18.30 bis 19.30 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 91.– | |
| R357726 | Fürstenried-Ost | Verena Öchsner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x fr 9.30 bis 10.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 85.– | |
| R357735 | Sendling | Uta Köhler · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 18.00 bis 19.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 85.– | |
| R357738 | Sendling | Uta Köhler · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 19.15 bis 20.15 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 85.– | |
| Bitte mitbringen: Gymnastikmatte | | | |
| R357739 | Sendling | Stephanie Nixdorf · Grundschule · Implersstr. 35 · 16 x do 19.30 bis 20.30 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 86.– | |
| R357740 | Sendling | Maria Notara · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x mo 9.00 bis 10.00 Uhr · 16.10.2023 bis 22.1.2024 · € 68.– | |
| R357741 – Samstagskurs | Allach-Untermenzing | Antje Blank · Volkshochschule · Oertelplatz 11 (1. OG) · 10 x sa 8.45 bis 9.45 Uhr · 11.11.2023 bis 3.2.2024 · € 57.– · barrierefrei | |
| R357742 | Allach-Untermenzing | N.N. · Volkshochschule · Oertelplatz 11 (1. OG) · 15 x mi 16.30 bis 17.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 85.– · barrierefrei | |
| R357743 | Allach-Untermenzing | Antje Blank · Volkshochschule · Oertelplatz 11 (1. OG) · 17 x mi 17.40 bis 18.40 Uhr · 4.10.2023 bis 14.2.2024 · € 96.– · barrierefrei | |
| R357744 | Laim | Leslie Maurer · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 18 x do 16.55 bis 17.55 Uhr · 5.10.2023 bis 15.2.2024 · € 102.– | |
| Bitte mitbringen: Gymnastikmatte | | | |
| R357745 | Laim | Verena Singer · Mittelschule · Fürstenrieder Str. 30 · 15 x do 17.45 bis 18.45 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 81.– | |
| R357746 | Laim | Verena Singer · Mittelschule · Fürstenrieder Str. 30 · 15 x do 18.45 bis 19.45 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 81.– | |
| R357747 | Neuhausen | Marile Wimberger · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x mo 9.00 bis 10.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · (nicht am 30.10.) · € 85.– · barrierefrei | |
| R357748 | Neuhausen | Marile Wimberger · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 15 x mo 10.00 bis 11.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · (nicht am 30.10.) · € 85.– · barrierefrei | |
| Bitte mitbringen: Gymnastikmatte | | | |
| R357749 | Neuhausen | Monika Lindner · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x mo 20.00 bis 21.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 81.– | |
| R357750 | Neuhausen | Marion Grill · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x mi 17.00 bis 18.00 Uhr · 11.10.2023 bis 7.2.2024 · € 81.– | |
| R357751 | Neuhausen | Marion Grill · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 11.10.2023 bis 7.2.2024 · € 81.– | |
| R357753 | Pasing | Leslie Maurer · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 17 x di 11.30 bis 12.30 Uhr · 10.10.2023 bis 13.2.2024 · € 96.– | |
| R357754 | Pasing | Leslie Maurer · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 17 x mi 15.30 bis 16.30 Uhr · 4.10.2023 bis 14.2.2024 · € 96.– | |
| R357755 | Pasing | Leslie Maurer · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 17 x mi 16.45 bis 17.45 Uhr · 4.10.2023 bis 14.2.2024 · € 96.– | |
| R357756 | Pasing | Michaela Barth · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 15 x do 10.15 bis 11.15 Uhr · 12.10.2023 bis 8.2.2024 · € 85.– | |
| Bitte mitbringen: Gymnastikmatte | | | |
| R357757 | Pasing | Anna Heidebrecht · Grundschule · Oselstr. 21 · 15 x mo 18.30 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 81.– | |
| R357760 | Aubing | Isabella Bakirman-Goethe · Grundschule · Ravensburger Ring 37 · 15 x do 18.00 bis 19.00 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · (nicht am 16.11.) · € 85.– | |
| R357791 – Online-Kurs | Online | N.N. · Online · 10 x di 7.30 bis 8.30 Uhr · 10.10. bis 12.12.2023 · € 54.– | |
| R357792 – Online-Kurs | Online | Afroditi Karnasopoulou · Online · 10 x di 8.45 bis 9.45 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 · € 54.– | |
| R357793 – Online-Kurs | Online | Afroditi Karnasopoulou · Online · 5 x di 8.45 bis 9.45 Uhr · 9.1. bis 6.2.2024 · € 32.– | |

Pilates in der Mittagspause

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Konzentration. Grundlage ist die zentrierte Kraft aus der Körpermitte, dem "Powerhouse". Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die effektiven, aber sanften Übungen für den ganzen Körper zeigen rasch Erfolge und sind für jedes Fitnesslevel und Alter geeignet. Sie bestimmen, wie intensiv das Training ist.

R357796 Einstein 28
N.N. · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x mo 12.00 bis 13.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.–

R357798 Ramersdorf
Afroditi Karnasopoulou · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 8 x di 12.00 bis 13.00 Uhr · 10.10. bis 5.12.2023 · € 51.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R357799

R357799 Ramersdorf
Afroditi Karnasopoulou · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 8 x di 12.00 bis 13.00 Uhr · 12.12.2023 bis 20.2.2024 · € 51.–

Pilates für Fortgeschrittene

Sie haben bereits Pilates-Kurse besucht und kennen die Prinzipien und Basisübungen wie Powerhouse, Beckenstellung, Atmung und Konzentration. Vervollständigen Sie Ihr bisher erworbenes Wissen über Pilates und trainieren Sie anspruchsvollere und effektivere Übungen für einen gesunden und sportlichen Körper.

R357802 Einstein 28
Anna Heidebrecht · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x di 18.15 bis 19.15 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 85.–

R357804 Einstein 28
Carina Palomino Caldéron · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 17 x do 20.30 bis 21.30 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 96.–

R357806 Grünwald
Julia Müller-Linke · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mo 9.00 bis 10.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 85.–

R357808 Grünwald
Karin Unterlechner · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 16 x mi 9.00 bis 10.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 91.–

R357809 Grünwald
Julia Müller-Linke · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x di 18.00 bis 19.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 85.–

R357812 Grünwald
Renate Gnensch · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 16 x mi 20.15 bis 21.15 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 91.–

R357814 – Online-Kurs Online
Fabienne Schrankel · Online · 10 x do 18.00 bis 19.00 Uhr · 5.10. bis 14.12.2023 · € 54.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R357816

R357816 – Online-Kurs Online
Fabienne Schrankel · Online · 6 x do 18.00 bis 19.00 Uhr · 11.1. bis 15.2.2024 · € 38.–

Pilates mit Faszien-Training

Beim Pilates mit Faszien-Training wird das Muskeltraining um das Training der Faszien ergänzt. Faszien durchziehen den Körper von Kopf bis Fuß, sie stabilisieren ihn und halten ihn aufrecht, umhüllen Muskeln und Organe. Einfache und effektive Techniken, um die Faszien zu dehnen, zu kräftigen und zu lösen, sind eine Wohltat für den Körper und optimieren die Trainingsmöglichkeiten in der Pilates-Methode.

R357852 Einstein 28
Katharina Höfels-Neumayr · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x mo 18.30 bis 19.45 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 106.–

R357854 Einstein 28
Anna Heidebrecht · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x di 17.00 bis 18.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 85.–

R357856 Einstein 28
Stefanie Lenk · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x di 18.15 bis 19.15 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 85.–

R357858 Einstein 28
Stefanie Lenk · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x do 17.00 bis 18.00 Uhr · 12.10.2023 bis 8.2.2024 · € 85.–

R357860 Einstein 28
Hannah Kapellmann · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 16 x fr 18.45 bis 19.45 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 91.–

R357862 Schwabing-Nord
Jolanta Friedrich · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x do 7.30 bis 8.30 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 85.–

R357864 Schwabing-Nord
Jolanta Friedrich · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x do 8.30 bis 9.30 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 85.–

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R357866 Messestadt Riem
Katharina Höfels-Neumayr · Alten- und Service-Zentrum · Platz der Menschenrechte 10 · 16 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 91.–

R357867 Fürstenried-Ost
Julia Müller-Linke · Grundschule an der Berner Straße, Zugang über Schaffhauser Str. 30 · Berner Str. 6 · 15 x mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 81.–

R357868 – Online-Kurs Online
Fabienne Schrankel · Online · 10 x do 19.05 bis 20.05 Uhr · 5.10. bis 14.12.2023 · € 54.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R357869

R357869 – Online-Kurs Online
Fabienne Schrankel · Online · 6 x do 19.05 bis 20.05 Uhr · 11.1. bis 15.2.2024 · € 38.–

Fitness light

Sie haben länger nichts für Ihre Gesundheit getan? Sie möchten endlich mit einem Bewegungstraining beginnen? Oder Sie sind bereits aktiv, möchten sich jedoch nicht zu sehr verausgaben? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit einer Kombination aus einem gut dosierten Herz-Kreislauf-Training und gezielten Übungen zur Kräftigung steigern Sie nach und nach Ihre Fitness.

R358003 Einstein 28
Julia Yakar · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x mo 16.15 bis 17.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 80.–

R358009 Einstein 28
Marion Grill · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 17 x di 17.30 bis 18.30 Uhr · 10.10.2023 bis 13.2.2024 · € 91.– · auch für Teilnehmende des Flexiblen Trainings

R358012 Einstein 28
Susanne Müller · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 16 x mi 17.00 bis 18.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 85.–

R358015 Bogenhausen
Dimitra Papadopoulou · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x di 9.30 bis 10.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 80.–

R358018 Bogenhausen
Dimitra Papadopoulou · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 15 x di 10.45 bis 11.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 80.–

R358021 **Obersending**
Nadine Bathon · Volkshochschule · Aidenbachstr. 21 · 15 x mi 20.05
bis 21.00 Uhr · 11.10.2023 bis 7.2.2024 · € 73.–

Fit und beweglich – ein ganzheitliches Körpertraining

Stress und mangelnde Bewegung führen zu Haltungsschäden mit Muskelverspannungen, Beschwerden im Wirbelsäulenbereich und verminderter Leistungsfähigkeit. Das ganzheitliche Körpertraining bietet Ihrem Körper einen Ausgleich und steigert Ihr Wohlbefinden. Mit speziellen Bewegungsschulungen und gezielten Kräftigungs- und Dehnübungen können Sie zudem degenerativen Funktionsverlusten vorbeugen. Atem- und Entspannungsübungen schließen die Stunden ab.

R358033 **Fürstenried-Ost**
Monika Brabec · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo
16.45 bis 17.45 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 80.–

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R358042 **Solln**
Katrin Winstel · Mittelschule · Sambergerstr. 14 · 15 x di 18.15 bis
19.15 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 77.–

R358045 – Online-Kurs **Online**
Heike Roßkopf · Online · 10 x do 18.00 bis 19.00 Uhr · 5.10. bis
14.12.2023 · € 51.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R358046

R358046 – Online-Kurs **Online**
Heike Roßkopf · Online · 6 x do 18.00 bis 19.00 Uhr · 11.1. bis
15.2.2024 · € 37.–

R358048 – Online-Kurs **Online**
Heike Roßkopf · Online · 10 x do 19.15 bis 20.15 Uhr · 5.10. bis
14.12.2023 · € 51.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R358049

R358049 – Online-Kurs **Online**
Heike Roßkopf · Online · 6 x do 19.15 bis 20.15 Uhr · 11.1. bis
15.2.2024 · € 37.–

Fit durch den Winter – Workout für Bauch, Beine, Po und mehr

Wenn Sie schon jetzt mit dem Workout beginnen, geraten Sie nicht in Trainingsstress, wenn der Winter plötzlich da ist. Schnappen Sie Ihre Wasserflasche und trainieren Sie Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft. Nach dem üblichen "Warm Up" geht es weiter zum gezielten Ganzkörperprogramm mit verschiedenen Kräftigungsübungen sowie zum späteren "Cool Down" mit Dehnübungen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R358084 **Obergiesing**
Marcel Trepte · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 15 x mo
18.00 bis 19.15 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 96.–

Fit für den Alltag – Fitness- und Ausgleichsgymnastik

Mit einer ausgewogenen Mischung verschiedener Fittesselemente bringen Sie in der ersten Phase der Stunde Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung. Den Schwerpunkt bilden gezielte Übungen für Bauch-, Rücken-, Bein- und Gesäßmuskulatur, um eventuellen Haltungsschäden vorzubeugen. Zum Abschluss wird gedehnt und entspannt.

R358094 **Am Hart**
Nur für Frauen · Petra Angermeir · Volkshochschule ·
Troppauer Str. 10 · 15 x mo 9.15 bis 10.15 Uhr · 9.10.2023 bis
5.2.2024 · € 80.–

R358096 **Am Hart**
Nur für Frauen · Petra Angermeir · Volkshochschule ·
Troppauer Str. 10 · 15 x di 9.15 bis 10.15 Uhr · 10.10.2023 bis
6.2.2024 · € 80.–

R358098 **Pasing**
Michaela Barth · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 15 x do 9.00 bis
10.00 Uhr · 12.10.2023 bis 8.2.2024 · € 80.–

Fit in den Tag

Starten Sie mit einem abwechslungsreichen und ausgewogenen Workout in den Tag. Nicht nur Körper und Geist kommen in Schwung, sondern auch Glückshormone werden produziert und gute Laune stellt sich ein. Sie gehen somit ausgeglichener und voller Elan in den Tag.

R358100 **Fürstenried-Ost**
Verena Öchsner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 16 x do
8.45 bis 9.45 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 85.–

R358101 **Pasing**
Michaela Barth · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 15 x di 9.00 bis
10.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 80.–

After-Work-Fitness

Zuerst das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen, dann sich mit gezielten und abwechslungsreichen Kräftigungsübungen auspowern und zum Schluss Körper und Seele entspannen. Dieser Kurs hat die richtige Mischung, um Stress abzubauen, vom Berufsalltag abzuschalten und einen Ausgleich zu schaffen. Danach können Sie mit neuer Energie den Feierabend genießen.

R358111 **Moosach**
Natalia Herz · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 15 x di 17.30 bis
18.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 80.–

R358112 **Sendling**
Susanne Müller · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x
mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 120.–

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R358114 **Pasing**
N.N. · Elsa-Brändström-Gymnasium · Ebenböckstr. 1 · 15 x mi 20.00
bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 77.–

R358116 **Pasing**
Irmgard Keller · Grundschule · An der Schäferwiese 5 · 15 x do 18.00
bis 19.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 77.–

R358118 **Pasing**
Irmgard Keller · Grundschule · An der Schäferwiese 5 · 15 x do 19.00
bis 20.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 67.–

R358119 **Pasing**
Farouk Osman · Elsa-Brändström-Gymnasium · Ebenböckstr. 1 · 15 x
mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 77.–

Fit ins Wochenende

Mit einem Workout, bei dem alle wichtigen Muskelgruppen trainiert werden, und mit Elementen aus Pilates lassen Sie die anstrengende Woche hinter sich. Die abschließenden Dehn- und Entspannungsübungen helfen, um mit neuer Energie ins Wochenende zu starten.

R358125 **Sendling**
Uta Köhler · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr
16.45 bis 17.45 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 80.–

Fitness- und Konditionstraining

Das gesundheitlich orientierte Allround-Konditionstraining hilft Ihre allgemeine Ausdauerleistung zu steigern. In abwechslungsreichen Übungsprogrammen bauen Sie Kondition auf, verbessern Ihre Koordinationsfähigkeit und kräftigen gleichzeitig die wichtigsten Muskelgruppen an Bauch, Rücken, Armen und Beinen. Alle Stunden schließen mit Übungen zur Lockerung und Dehnung sowie Entspannung ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R358130 Schwabing
Marcel Trepte · Ricarda-Huch-Realschule · Wilhelmstr. 29 · 15 x mi
18.00 bis 19.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 77.–

R358133 Obergiesing
N.N. · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 15 x di 18.30 bis
19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 77.–

R358134 Obergiesing
N.N. · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 15 x di 19.45 bis
20.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 77.–

R358135 Laim
Marlen Wenzel · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x di
17.15 bis 18.30 Uhr · 10.10.2023 bis 27.2.2024 · (nicht am 19.12. und
23.01.) · € 100.–

R358136 Laim
Dimitra Papadopoulou · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 ·
15 x di 20.00 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 80.–

R358137 Allach-Untermenzing
Laura Bothmann-Paolillo · Volkshochschule · Oertelplatz 11 (1. OG) ·
15 x do 20.00 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 80.– ·
barrierefrei

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
R358138 Neuhausen
Verena Singer · Rudolf-Diesel-Realschule · Schulstr. 3 · 15 x mi 19.00
bis 20.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 77.–

R358140 Pasing
Bilal Lang · Grundschule · An der Schäferwiese 5 · 15 x di 19.30 bis
21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 120.–

R358142 Freimann
Bilal Lang · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. OG (2. Stock) · 10 x fr
18.00 bis 19.30 Uhr · 10.11.2023 bis 2.2.2024 · € 53.–

Bodyweight-Training – fit ohne Geräte

Dieses Powerworkout, das ganz ohne Geräte und Hilfsmittel auskommt, eignet sich auch für zwischendurch und überall, da die anspruchsvollen Übungen nur mit Hilfe des eigenen Körpergewichts ausgeführt werden. Die fließenden Bewegungen lassen Ihre Muskeln fester werden, führen zu mehr Spannkraft und verbessern damit Ihre Haltung. Die gestärkte Muskulatur entlastet zudem die Gelenke.

R358200 Einstein 28
Karin Engert · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x do 8.15 bis
9.15 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · (nicht am 9.11. und 16.11.) ·
€ 80.–

R358202 – Sonntagkurs Einstein 28
N.N. · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 9 x so 18.15 bis 19.15 Uhr ·
8.10. bis 3.12.2023 · € 54.–

Workout – ein rückengerechtes Ganzkörpertraining

Ein Training, bei dem alle großen Muskelgruppen, speziell Bauch, Beine, Rücken und Gesäß, besonders intensiv, gleichzeitig aber auch rückengerecht trainiert werden. In der Aufwärmphase wird das Herz-Kreislauf-System aktiviert. Stretching- und Entspannungsübungen schließen das Programm ab.

R358203 Einstein 28
Verena Singer · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x di 10.00 bis
11.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 120.–

R358206 Einstein 28
Stefanie Lenk · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x di 16.30 bis
18.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 120.–

R358208 MVHS im HP8
Isabella Klaschka · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 ·
11 x fr 20.05 bis 21.05 Uhr · 10.11.2023 bis 9.2.2024 · € 59.–

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte
R358218 Innenstadt
Nadine Bathon · Riemerschmid-Wirtschaftsschule · Frauenstr. 19 ·
15 x di 18.00 bis 19.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 77.–

R358227 Schwabing
Madlen Nienkemper · Hermann-Frieb-Realschule ·
Hohenzollernstr. 140 · 15 x mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 9.10.2023 bis
5.2.2024 · € 77.–

R358235 Am Hart
Beate Daniel · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 10 x di 18.30 bis
19.30 Uhr · 10.10. bis 12.12.2023 · € 53.–

R358236 Am Hart
Beate Daniel · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 10 x di 19.35 bis
20.35 Uhr · 10.10. bis 12.12.2023 · € 53.–

R358245 Fürstenried-Ost
Monika Brabec · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 16 x mi
8.45 bis 10.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 107.–

R358248 Fürstenried-Ost
Monika Lindner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 16 x mi
18.05 bis 19.20 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 107.–

R358251 Hadern
Verena Öchsner · Volkshochschule · Gardinistr. 90 · 15 x mo 18.00
bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 120.–

R358254 Hadern
Susanne Müller · Volkshochschule · Gardinistr. 90 · 15 x di 17.00 bis
18.00 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 80.–

R358260 Obersendling
Nadine Bathon · Volkshochschule · Aidenbachstr. 21 · 15 x mi 19.10
bis 20.05 Uhr · 11.10.2023 bis 7.2.2024 · € 73.–

R358262 Allach-Untermenzing
N.N. · Volkshochschule · Oertelplatz 11 (1. OG) · 15 x di 9.30 bis
10.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 80.– · barrierefrei

R358264 Allach-Untermenzing
Bilal Lang · Volkshochschule · Oertelplatz 11 (1. OG) · 16 x mi 18.50
bis 19.50 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 85.– · barrierefrei

R358267 Allach-Untermenzing
Bilal Lang · Volkshochschule · Oertelplatz 11 (1. OG) · 16 x mi 20.00
bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 85.– · barrierefrei

R358269 Laim
Dimitra Papadopoulou · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 ·
15 x di 18.45 bis 19.45 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 80.–

R358275 Pasing
Tatjana Unger · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 15 x mo 16.35 bis
17.35 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 80.–

R358278 Pasing
Tatjana Unger · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 15 x mo 17.40 bis
18.40 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 80.–

R358281 – Online-Kurs Online
Heike Roßkopf · Online · 10 x di 18.15 bis 19.15 Uhr · 10.10. bis
12.12.2023 · € 51.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R358282

R358282 – Online-Kurs Online
Heike Roßkopf · Online · 6 x di 18.15 bis 19.15 Uhr · 9.1. bis
13.2.2024 · € 37.–

Espresso-Workout

Starten Sie mit Elan und guter Laune in den Tag. In einem kurzen, aber abwechslungsreichen Workout wird der Körper in Schwung gebracht, mobilisiert und ganzheitlich gekräftigt. So tun Sie bereits vor dem ersten Espresso etwas Gutes für sich.

R358291 – Online-Kurs Online

Patrick Stangl · Online · 10 x mo 7.00 bis 7.30 Uhr · 9.10. bis 11.12.2023 · € 31.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R358293

R358293 – Online-Kurs Online

Patrick Stangl · Online · 6 x mo 7.00 bis 7.30 Uhr · 8.1. bis 12.2.2024 · € 19.–

R358295 – Online-Kurs Online

Patrick Stangl · Online · 10 x mo 7.45 bis 8.15 Uhr · 9.10. bis 11.12.2023 · € 31.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R358297

R358297 – Online-Kurs Online

Patrick Stangl · Online · 6 x mo 7.45 bis 8.15 Uhr · 8.1. bis 12.2.2024 · € 19.–

Fatburner-Workout für den ganzen Körper

Bei diesem Ganzkörpertraining macht ein spritziger Cardioteil den Fettpölsterchen Beine und Sie verbessern Ihre Kondition. Ergänzend formt das gezielte und wirkungsvolle Muskeltraining einzelne Körperbereiche. Das Fatburner-Workout bringt Ergebnisse für jeden Fitnesstyp und eignet sich für Ungeübte genauso wie für erfahrene Workout-Fans.

R358303 Einstein 28

Sabine Hönig · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 16 x mi 19.45 bis 21.15 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 128.– · auch für Teilnehmende des Flexiblen Trainings

R358305 Einstein 28

Carina Palomino Caldéron · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 16 x fr 8.30 bis 9.30 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 85.–

R358323 Am Hart

Dimitra Papadopoulou · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x do 18.00 bis 19.00 Uhr · 12.10.2023 bis 8.2.2024 · € 80.–

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R358326 Obergiesing

Marcel Trepte · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 15 x mo 19.30 bis 20.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 77.–

Bodystyling

Bodystyling ist ein effektives und anspruchsvolles Ganzkörpertraining. Nicht nur die Figur soll geformt, sondern auch der Anteil an Muskelmasse im Körper erhöht werden. Das wiederum steigert den Kalorienverbrauch, das Abnehmen fällt leichter. Nach einer Aufwärmphase trainieren Sie mit gezielten Übungen wirbelsäulengerecht, gelenkschonend und effizient alle Muskelgruppen. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

R358407 Einstein 28

Julia Yakar · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x mo 17.30 bis 18.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 80.–

R358408 Einstein 28

Marion Grill · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 17 x di 18.45 bis 19.45 Uhr · 10.10.2023 bis 13.2.2024 · € 91.–

R358410 Einstein 28

Marion Grill · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 17 x di 20.00 bis 21.00 Uhr · 10.10.2023 bis 13.2.2024 · € 91.–

R358413 Einstein 28

Jolanta Friedrich · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 16 x mi 19.30 bis 20.45 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 107.–

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R358418

Innenstadt

Nadine Bathon · Riemerschmid-Wirtschaftsschule · Frauenstr. 19 · 15 x di 19.00 bis 20.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 116.–

R358421

Am Hart

Nur für Frauen · Monika Lindner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 16 x do 18.00 bis 19.00 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 85.–

R358422

Schwabing-Nord

Marile Wimberger · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 16 x do 18.15 bis 19.15 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 85.–

R358423

Schwabing-Nord

Farouk Osman · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x mo 19.15 bis 20.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 100.–

R358445

Grünwald

Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x di 9.30 bis 10.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 80.–

R358446

Grünwald

Eneida Soares Pinto · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 16 x do 9.45 bis 10.45 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 85.–

R358447

Grünwald

Gertraud Bock · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 16 x do 19.00 bis 20.00 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 85.–

R358449

Bogenhausen

Fiorella Leinfelder · Volkshochschule · Rosenkavaliertplatz 16 · 15 x di 17.30 bis 18.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 80.–

Bodyshape – ein intensives Ganzkörperworkout

Ein powervolles Ganzkörpertraining, bei dem große und kleine Muskelgruppen wie auch die Tiefenmuskulatur gestärkt werden und die Fettverbrennung angekurbelt wird. Nach Warm-up und intensiver Cardioeinheit folgt ein hochintensives Intervalltraining (HIIT) mit kurzen, aber anspruchsvollen Übungen. Angepasst an die individuellen Fitnesslevel wird so sportliche Abwechslung und Intensität für den ganzen Körper garantiert. Eine gewisse Grundfitness wird vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R358452

Aubing

Isabella Bakirman-Goethe · Grundschule · Ravensburger Ring 37 · 15 x do 19.00 bis 20.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · (nicht am 16.11.) · € 77.–

R358454 – Online-Kurs

Online

Patrick Stangl · Online · 10 x di 7.45 bis 8.15 Uhr · 10.10. bis 12.12.2023 · € 31.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R358456

R358456 – Online-Kurs

Online

Patrick Stangl · Online · 6 x di 7.45 bis 8.15 Uhr · 9.1. bis 13.2.2024 · € 19.–

Bauch-Beine-Po-Training

Dieses Training unterstützt Sie darin, Ihren Körper in Form zu bringen. Nach einem kreislaufanregenden Aufwärmen wird die Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur durch viele Wiederholungen bzw. große und kleine Bewegungen gekräftigt. Ergänzend erfolgt die Kräftigung der Rückenmuskulatur. Sanftes Dehnen und Entspannen des gesamten Körpers schließen die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R358459 **Schwabing**
Sarah Liebetrau · Sophie-Scholl-Gymnasium · Karl-Theodor-Str. 92 · 15 x mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 116.–

R358460 **Schwabing**
Sarah Liebetrau · Sophie-Scholl-Gymnasium · Karl-Theodor-Str. 92 · 15 x mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 116.–

R358466 **Freimann**
Bilal Lang · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. OG (2. Stock) · 15 x mo 18.45 bis 20.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 100.–

R358475 **Ramersdorf**
Isabella Klaschka · MVHS in Ramersdorf · Claudius-Keller-Str. 7 · 16 x mi 19.15 bis 20.15 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 85.–

R358481 **Grünwald**
Gertraud Bock · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 16 x mi 19.00 bis 20.00 Uhr · 4.10.2023 bis 7.2.2024 · € 85.–

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R358485 **Harlaching**
Patrick Stangl · Grundschule · Rotbuchenstr. 81 · 15 x mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 77.–

R358486 **Laim**
Dimitra Papadopoulou · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x mo 18.30 bis 19.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 80.–

R358488 **Laim**
Natalia Herz · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 17 x mi 10.15 bis 11.15 Uhr · 4.10.2023 bis 14.2.2024 · € 91.–

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

R358489 **Laim**
Verena Singer · Mittelschule · Fürstenrieder Str. 30 · 15 x do 20.00 bis 21.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 77.–

R358494 – Online-Kurs **Online**
Patrick Stangl · Online · 10 x fr 7.00 bis 7.45 Uhr · 6.10. bis 8.12.2023 · € 44.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R358495

R358495 – Online-Kurs **Online**
Patrick Stangl · Online · 6 x fr 7.00 bis 7.45 Uhr · 12.1. bis 16.2.2024 · € 28.–

R358496 – Online-Kurs **Online**
Markus Feil · Online · 10 x mi 19.30 bis 20.30 Uhr · 4.10. bis 13.12.2023 · € 51.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R358497

R358497 – Online-Kurs **Online**
Markus Feil · Online · 6 x mi 19.30 bis 20.30 Uhr · 10.1. bis 14.2.2024 · € 37.–

R358498 – Online-Kurs **Online**
Isabella Klaschka · Online · 12 x do 20.15 bis 21.15 Uhr · 5.10. bis 21.12.2023 · € 62.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R358499

R358499 – Online-Kurs **Online**
Isabella Klaschka · Online · 6 x do 20.15 bis 21.15 Uhr · 11.1. bis 15.2.2024 · € 37.–

Power-Workout

Ein intensives Ganzkörpertraining, bei dem die großen Muskelgruppen mit verschiedenen Kleingeräten gestärkt werden. Durch den Einsatz von verschiedenen Trainingsmethoden, hochintensives Intervalltraining (HIIT), Crosstraining und Kickbox-Aerobic sind sportliche Abwechslung und Intensität garantiert. Eine gewisse Grundfitness wird vorausgesetzt.

R358610 **Am Hart**
Astrid Lauxen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 5 x di 18.30 bis 19.30 Uhr · 9.1. bis 6.2.2024 · € 32.–

Stretch & Relax

Durch das gezielte Dehnen bestimmter Muskel- und Faszien-Gruppen lassen sich Muskelverspannungen vorbeugen und unser Gewebe gewinnt an Flexibilität. Doch der Erfolg der Übungen ist mit einer korrekten Ausführung verbunden. In diesem Kurs lernen Sie anatomisch richtige Muskeldehnungen nach neuesten Erkenntnissen. Gedehte Muskeln sind elastischer, weniger verletzungsanfällig, belastbarer und erholen sich schneller. Ergänzend können auch verschiedene Entspannungssequenzen zum Einsatz kommen.

R358644 – Sonntagkurs **Einstein 28**
Fiona Tan · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 8 x so 17.00 bis 18.00 Uhr · 8.10. bis 26.11.2023 · € 48.– · auch für Teilnehmende des Flexiblen Trainings

R358645 – Sonntagkurs **Einstein 28**
Fiona Tan · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 5 x so 17.00 bis 18.00 Uhr · 14.1. bis 11.2.2024 · € 32.– · auch für Teilnehmende des Flexiblen Trainings

R358647 **Schwabing**
Madlen Nienkemper · Hermann-Frieb-Realschule · Hohenzollernstr. 140 · 15 x mo 19.00 bis 20.00 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 77.–

R358648 **Am Hart**
Astrid Lauxen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 5 x di 19.35 bis 20.35 Uhr · 9.1. bis 6.2.2024 · € 32.–

R358653 **Moosach**
Natalia Herz · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 15 x di 18.30 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 80.–

Step-Aerobic

Step-Aerobic ist ein wirksames Herz-Kreislauf-Training, bei dem durch kontinuierliches Hinauf- und Hinabsteigen auf den Step die großen Muskelgruppen an Beinen, Po und Hüften mit leichten Schrittkombinationen trainiert werden. Die Muskulatur wird gekräftigt, die Ausdauer verbessert, Körperfett wird abgebaut und auch der Spaß kommt nicht zu kurz.

R358715 **Einstein 28**
Carina Palomino Calderón · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 10 x fr 7.15 bis 8.15 Uhr · 6.10. bis 8.12.2023 · € 53.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R358716

R358716 **Einstein 28**
Carina Palomino Calderón · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 5 x fr 7.15 bis 8.15 Uhr · 12.1. bis 9.2.2024 · € 32.–

R358718 **Freimann**
Carina Palomino Calderón · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. OG (2. Stock) · 15 x di 20.30 bis 21.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 80.–

Fitness pur – ENERGY DANCE®

Ein Fitnessstraining ohne Choreografien! Zu mitreißender Musik spüren Sie sich energievoll, lebendig, locker und leicht im Einklang von Rhythmus, Bewegung und Gefühl. Ohne Takte zu zählen und Schrittfolgen zu lernen, folgen Sie dem Bewegungsablauf. Die Intensität der vorgegebenen Bewegungen kann individuell dosiert werden, sodass alle unabhängig von Bewegungserfahrung, Alter und Kondition mitmachen können. Jede Energy-Dance-Stunde ist neu. Ein Fitness- und Bewegungserlebnis pur für alle und hervorragend geeignet zum Stressabbau!

R358721 **Innenstadt**
Dr. Christiane Anders · Grundschule Klenzestr. · 1. OG, Raum 104 · Klenzestr. 48 · 14 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 11.10.2023 bis 7.2.2024 · (nicht am 6.12.) · € 72.–

R358722 **Einstein 28**
Daniela Cappellari · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 17 x mo 17.30 bis 18.30 Uhr · 9.10.2023 bis 12.2.2024 · € 91.–

R358723 **Einstein 28**
Daniela Cappellari · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 17 x do 18.15 bis 19.15 Uhr · 5.10.2023 bis 8.2.2024 · € 91.–

Callanetics

Callanetics ist eine spezielle Form der funktionellen Gymnastik, mit der Sie Ihre Muskeln zum Schutz der Gelenke und der Wirbelsäule stärken können. Mit sanften und intensiven Bewegungen kräftigen Sie die Tiefenmuskulatur und straffen das Bindegewebe und die Faszien. Dabei wird der Muskeltonus reguliert und Sie verbessern Ihr Aussehen und Ihr Wohlbefinden.

R358820 **Laim**
Ulrike Herzog · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x do 18.10 bis 19.25 Uhr · 2.11.2023 bis 22.2.2024 · € 100.–

R358822 **Laim**
Ulrike Herzog · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x do 19.35 bis 20.50 Uhr · 2.11.2023 bis 22.2.2024 · € 100.–

Functional Fitness

Functional Fitness nutzt komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen – entsprechend der Bewegungen im (Sport-) Alltag. Trainiert wird überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht als Widerstand, um Bewegungsmuster zu optimieren, die Körpermitte zu stabilisieren und Muskeln, Sehnen und Gelenke belastbarer zu machen.

R358823 **MVHS im HP8**
Karin Engert · Gasteig HP8 · Haus K · Hans-Preißinger-Str. 8 · 14 x mo 7.30 bis 8.30 Uhr · 9.10.2023 bis 5.2.2024 · € 75.–

DeepWork® – ein Powerprogramm für eine straffe Figur

Bei diesem Powerworkout wechseln sich anstrengende Ausdauersequenzen mit koordinativ-funktionalen Kraftübungen und entspannenden Atemübungen ab. DeepWork® ist auch für Ungeübte geeignet, denn alle trainieren im eigenen Rhythmus und bestimmen das Tempo selbst. Trainiert wird barfuß – das stabilisiert die Fußgelenke und erdet.

R358832 **Einstein 28**
Hannah Kapellmann · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 8 x fr 20.00 bis 21.00 Uhr · 6.10. bis 24.11.2023 · € 48.– · auch für Teilnehmende des Flexiblen Trainings

R358833 **Einstein 28**
Hannah Kapellmann · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 8 x fr 20.00 bis 21.00 Uhr · 1.12.2023 bis 9.2.2024 · € 48.– · auch für Teilnehmende des Flexiblen Trainings

Indian Balance® – den Körper bewegen, während die Seele ausruht

Indian Balance® ist eine Kombination traditionell indianischer Bewegungselemente und moderner Übungseinheiten mit dem Ziel, Körper und Geist in Harmonie (in Balance) zu bringen und zugleich die persönliche Fitness zu verbessern. Langsam und präzise ausgeführte Bewegungen gehen fließend ineinander über und bewirken eine innere Ruhe, die sich während der Übungen einstellt. Ein Training für alle Altersgruppen nach dem Prinzip: "Den Körper bewegen, während die Seele ruht!"

R358838 – Sonntagskurs **Am Hart**
Astrid Lauxen · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x so 15.30 bis 17.00 Uhr · 14.1. bis 4.2.2024 · € 29.–

AROHA® – der etwas andere Fitnesskurs

AROHA® ist ein Fitnesskurs, bei dem eine Choreographie mit einfachen Schrittfolgen und Armbewegungen erlernt wird. Inspiriert sind die Bewegungen von ausdrucksstarken Elementen aus den Tänzen der Maoris, von kraftvollen kontrollierten Bewegungen aus der Kampfkunst (u.a. auch mit Stäben) und sanften Elementen aus dem Taiji. Die eigens dafür komponierte Musik schafft dabei eine außergewöhnliche Atmosphäre. AROHA® baut Stress ab, ist leicht zu erlernen und ideal für die Fettverbrennung.

R358840 **Moosach**
Stefanie Bogen · MVHS in Moosach · Baubergerstr. 6a · 15 x fr 9.00 bis 10.00 Uhr · 6.10.2023 bis 9.2.2024 · € 80.–

R358841 **Neuperlach-Süd**
Petra Raab-Meister · Städtische Bezirkssportanlage · Max-Reinhardt-Weg 28 · 10 x di 16.30 bis 17.45 Uhr · 10.10. bis 19.12.2023 · € 67.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R358846

R358842 **Hasenberg**
Stefanie Bogen · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 15 x mi 19.15 bis 20.15 Uhr · 11.10.2023 bis 7.2.2024 · € 80.–

R358844 **Neuhausen**
Petra Raab-Meister · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · 10 x fr 10.15 bis 11.30 Uhr · 6.10. bis 15.12.2023 · (nicht am 3.11.) · € 67.– · barrierefrei · Fortsetzungsmöglichkeit: R358846

R358845 **Neuhausen**
Stefanie Bogen · Mittelschule · Alfonsstr. 8 (Eingang Albrechtstr.) · 15 x di 18.30 bis 19.30 Uhr · 10.10.2023 bis 6.2.2024 · € 77.–

Für Teilnehmende mit Vorerfahrung (3-4 Semester)
R358846 **Neuperlach-Süd**
Petra Raab-Meister · Städtische Bezirkssportanlage · Max-Reinhardt-Weg 28 · 5 x di 16.30 bis 17.45 Uhr · 9.1. bis 6.2.2024 · € 38.–

Barre Workout – das Workout an der Ballettstange

Barre Workout ist ein Workout an der Ballettstange mit Elementen aus dem Ballett, Pilates, Yoga, Qigong und funktionellen Kräftigungsübungen. Dieses intensive Ganzkörpertraining verbrennt Körperfett mit gezieltem Muskelaufbau und führt zu einer besseren Körperhaltung. Arme, Beine, Bauch und Po werden gestrafft und bereits nach kurzer Zeit sind Erfolge sichtbar.

R358850 – Sonntagskurs **Einstein 28**
Fiona Tan · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 8 x so 14.00 bis 15.15 Uhr · 8.10. bis 26.11.2023 · € 53.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R358854

R358852 – Sonntagskurs **Einstein 28**
Fiona Tan · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 8 x so 15.30 bis 16.45 Uhr · 8.10. bis 26.11.2023 · € 53.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R358856

R358854 – Sonntagskurs **Einstein 28**
Fiona Tan · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 5 x so 14.00 bis 15.15 Uhr · 14.1. bis 11.2.2024 · € 38.–

R358856 – Sonntagskurs **Einstein 28**
Fiona Tan · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 5 x so 15.30 bis 16.45 Uhr · 14.1. bis 11.2.2024 · € 38.–

Gesund durch Schwimmen

Schwimmen kräftigt die gesamte Körpermuskulatur, trainiert das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Kondition. Es wird die Möglichkeit geboten, ein auf die individuelle Belastbarkeit zugeschnittenes Schwimmtraining zu entwickeln. Sicheres Beherrschen einer Schwimm- und Standtiefe sowie tiefem Wasser ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Bitte mitbringen: gut sitzende Schwimmbrille, bei langen Haaren wird eine Kunststoff-Badehaube empfohlen

R358905 **Obergiesing**
Thomas Wallewein · Anton-Fingerle-Bildungszentrum · Schwimmbad 53U · Schlierseestr. 47 (Eingang Schulen) · 8 x di 18.00 bis 18.45 Uhr · 10.10. bis 5.12.2023 · € 74.- · Fortsetzungsmöglichkeit: R358906

R358906 **Obergiesing**
Thomas Wallewein · Anton-Fingerle-Bildungszentrum · Schwimmbad 53U · Schlierseestr. 47 (Eingang Schulen) · 7 x di 18.00 bis 18.45 Uhr · 12.12.2023 bis 6.2.2024 · € 64.-

R358907 **Obergiesing**
Thomas Wallewein · Anton-Fingerle-Bildungszentrum · Schwimmbad 53U · Schlierseestr. 47 (Eingang Schulen) · 8 x di 18.45 bis 19.30 Uhr · 10.10. bis 5.12.2023 · € 74.- · Fortsetzungsmöglichkeit: R358908

R358908 **Obergiesing**
Thomas Wallewein · Anton-Fingerle-Bildungszentrum · Schwimmbad 53U · Schlierseestr. 47 (Eingang Schulen) · 7 x di 18.45 bis 19.30 Uhr · 12.12.2023 bis 6.2.2024 · € 64.-

Kraulschwimmkurs I – Einsteiger*innen

Dieser Kurs vermittelt die Technik-Grundlagen des Kraulschwimmens: Arm-, Bein- und Gesamtbewegung. Die Vermittlung der Kraulatmung und das Kennenlernen von vielseitigen Übungsformen mit unterschiedlichen Trainingsgeräten (z.B. Pull-buoy, Schwimmbrett) runden den Kurs ab. Sicheres Beherrschen einer anderen Schwimm- und Standtiefe sowie tiefem Wasser ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Bitte mitbringen: gut sitzende Schwimmbrille, bei langen Haaren wird eine Kunststoff-Badehaube empfohlen, optional: Pull-buoy, Schwimmbrett,

R358909 **Obergiesing**
Thomas Wallewein · Anton-Fingerle-Bildungszentrum · Schwimmbad 53U · Schlierseestr. 47 (Eingang Schulen) · 8 x di 18.00 bis 18.45 Uhr · 10.10. bis 5.12.2023 · € 74.- · Fortsetzungsmöglichkeit: R358911

R358910 **Obergiesing**
Thomas Wallewein · Anton-Fingerle-Bildungszentrum · Schwimmbad 53U · Schlierseestr. 47 (Eingang Schulen) · 8 x di 18.45 bis 19.30 Uhr · 10.10. bis 5.12.2023 · € 74.- · Fortsetzungsmöglichkeit: R358912

Kraulschwimmkurs II – mit Vorkenntnissen

Der Fokus liegt auf Verbesserung der Gesamtkoordination beim Kraulschwimmen. Individuelle Verbesserung der Arm-, Bein- und Gesamtbewegung sowie der Atmung. Vielseitige Übungsformen bis hin zu einzelnen Trainingssequenzen zur Verbesserung der Ausdauer, ggf. Start und Wendetechnik runden den Kurs ab. Voraussetzung für die Teilnahme: Beherrschen der Kraul-Grundlagen, 25-50m Kraulschwimmen in Grobform.

Bitte mitbringen: gut sitzende Schwimmbrille, bei langen Haaren wird eine Kunststoff-Badehaube empfohlen, optional: Pull-buoy, Schwimmbrett, Paddles

R358911 **Obergiesing**
Thomas Wallewein · Anton-Fingerle-Bildungszentrum · Schwimmbad 53U · Schlierseestr. 47 (Eingang Schulen) · 7 x di 18.00 bis 18.45 Uhr · 12.12.2023 bis 6.2.2024 · € 64.-

R358912 **Obergiesing**
Thomas Wallewein · Anton-Fingerle-Bildungszentrum · Schwimmbad 53U · Schlierseestr. 47 (Eingang Schulen) · 7 x di 18.45 bis 19.30 Uhr · 12.12.2023 bis 6.2.2024 · € 64.-

Aqua-Gymnastik

Gezielte Bewegungen im Wasser sind von besonderer Wirksamkeit. Bei gleichzeitiger Entlastung der Gelenke, Bänder und der Wirbelsäule werden Muskelkraft und Ausdauer aufgebaut, Beweglichkeit und Belastbarkeit gefördert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Sicheres Beherrschen einer anderen Schwimm- und Standtiefe sowie tiefem Wasser ist Voraussetzung für die Teilnahme.

R358913 **Obergiesing**
Ulrike Ohngemach · Anton-Fingerle-Bildungszentrum · Schwimmbad 53U · Schlierseestr. 47 (Eingang Schulen) · 8 x di 19.30 bis 20.15 Uhr · 10.10. bis 5.12.2023 · € 74.- · Fortsetzungsmöglichkeit: R358915

R358914 **Obergiesing**
Ulrike Ohngemach · Anton-Fingerle-Bildungszentrum · Schwimmbad 53U · Schlierseestr. 47 (Eingang Schulen) · 8 x di 20.15 bis 21.00 Uhr · 10.10. bis 5.12.2023 · € 74.- · Fortsetzungsmöglichkeit: R358916

R358915 **Obergiesing**
Ulrike Ohngemach · Anton-Fingerle-Bildungszentrum · Schwimmbad 53U · Schlierseestr. 47 (Eingang Schulen) · 7 x di 19.30 bis 20.15 Uhr · 12.12.2023 bis 6.2.2024 · € 64.-

R358916 **Obergiesing**
Ulrike Ohngemach · Anton-Fingerle-Bildungszentrum · Schwimmbad 53U · Schlierseestr. 47 (Eingang Schulen) · 7 x di 20.15 bis 21.00 Uhr · 12.12.2023 bis 6.2.2024 · € 64.-

Aquafit

Fitness im Wasser entlastet Gelenke und Wirbelsäule. Durch gezielte Übungen mit verschiedenen Fitnessgeräten wird die gesamte Körpermuskulatur gekräftigt und die Gelenke werden mobilisiert. Trainingselemente aus dem Bereich des Aquajoggings runden die Stunde ab und trainieren das gesamte Herz-Kreislauf-System. Sicheres Beherrschen einer anderen Schwimm- und Standtiefe sowie tiefem Wasser ist Voraussetzung für die Teilnahme.

R358917 **Grünwald**
N.N. · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 8.00 bis 9.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 120.-

R358918 **Grünwald**
N.N. · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 9.00 bis 10.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 120.-

R358919 **Grünwald**
N.N. · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x do 10.00 bis 11.00 Uhr · 5.10.2023 bis 1.2.2024 · € 120.-

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein fitnessorientiertes Ganzkörpertraining. Die Gelenke werden durch den Stockeinsatz entlastet, Verspannungen der Muskeln und im Nackenbereich können sich bei gut ausgeführter Walkingtechnik lösen. Die Belastung kann individuell gesteuert werden, daher ist Nordic Walking für alle Alters- und Leistungsklassen geeignet. Es wird bei jedem Wetter gelaufen, Ausnahmen werden im Kurs vereinbart.

Bitte mitbringen: Spezialstöcke für Nordic Walking, Sportschuhe und wetterfeste Kleidung

R358936 – Sonntagsseminar **Olympiapark**
Astrid Fetz-Wenzel · Treffpunkt: Olympiapark, Parkharfe, Block 10 · Ernst-Curtius-Weg · so 9.00 bis 12.00 Uhr · 8.10.2023 · € 20.– · Einige Nordic Walking-Stöcke können gegen Leihgebühr ausgeliehen werden, Reservierung unter 0179-9439209.

R358938 – Samstagskurs **Schwabing-Nord**
Agnes Schätzl · Treffpunkt: Scheidplatz, Eingang Luitpoldpark, oben am U-Bahnausgang B Luitpoldpark · 6 x sa 10.00 bis 11.30 Uhr · 7.10. bis 11.11.2023 · € 54.– · Einige Nordic Walking-Stöcke können gegen Leihgebühr ausgeliehen werden, Reservierung unter 0157 – 54179727

R358940 **Sendling-Westpark**
Andrea Baader · Treffpunkt: Biergarten am Rosengarten im Westpark · Westendstr. · 15 x do 10.00 bis 11.30 Uhr · 12.10.2023 bis 15.2.2024 · (nicht am 26.10. und 23.11.) · € 120.–

(Nordic) Walking trifft Gymnastik

Die positiven Effekte von Walking/Nordic Walking und Gymnastik werden zu einem äußerst effektiven Training vereint. Durch (Nordic) Walking aktivieren Sie Ihr Herz-Kreislauf-System, mit ergänzenden Gymnastikübungen stabilisieren Sie Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Haltung. Für Ungeübte und Geübte, mit oder ohne Nordic Walking-Stöcken und für jedes Alter geeignet. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Ausnahmen werden mit der Dozentin im Kurs vereinbart.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Nordic Walking-Stöcke (wenn vorhanden)

R358964 – Sonntagskurs **Allach-Untermenzing**
Sabine Schwickardy-Besenböck · Treffpunkt: Angerlohe · Ecke Von-Reuter-Str./Pringsheimstr. · 5 x so 8.30 bis 9.45 Uhr · 22.10. bis 26.11.2023 · € 38.–

(Nordic) Walking trifft Körperwahrnehmung

Ein Mensch, der sich in seinem Körper wohlfühlt und guten Kontakt zu dessen Impulsen hat, spürt, was ihm guttut. Nordic Walking in Verbindung mit ganzheitlichen Körperübungen aus den Bereichen Wahrnehmung, Atmung, Bewegung und Berührung, sowie Einzel- und Paarübungen, die im Kurs vorgestellt und geübt werden, tragen dazu bei, die Verbindung zur eigenen Natur wieder herzustellen und Gesundheit, Wohlbefinden und Stressabbau zu fördern. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Ausnahmen werden mit der Dozentin im Kurs abgesprochen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Nordic Walking-Stöcke (wenn vorhanden)

R358965 **Allach-Untermenzing**
Sabine Schwickardy-Besenböck · Treffpunkt: Angerlohe · Ecke Von-Reuter-Str./Pringsheimstr. · 5 x sa 15.30 bis 17.30 Uhr · 7.10. bis 11.11.2023 · € 53.–

Laufen im Park – Einsteiger*innen

Das Ziel ist das systematische Heranführen an das Laufen und die richtige Lauftechnik. Zu Beginn wechseln sich Geh- mit Laufeinheiten ab, bis Sie am Ende des Kurses eine längere Zeit am Stück laufen können. Bestimmte Lauf-Koordinationsübungen runden das Training ab. Für Ungeübte und Wiedereinsteiger*innen mit Lauferfahrung geeignet.

Bitte mitbringen: Laufschuhe und dem Wetter angepasste Kleidung

R358966 **Sendling-Westpark**
Anette Damm · Treffpunkt: U6 Haltestelle Westpark · Reuland-/Pressburger Str. (Ausgang) · 4 x mo 18.45 bis 19.30 Uhr · 9.10. bis 30.10.2023 · € 20.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R358967

R358967 **Sendling-Westpark**
Anette Damm · Treffpunkt: U6 Haltestelle Westpark · Reuland-/Pressburger Str. (Ausgang) · 7 x mo 17.00 bis 17.45 Uhr · 6.11. bis 18.12.2023 · € 35.–

R358968 **Pasing**
Marlen Wenzel · Treffpunkt: Innenhof · Bäckerstr. 14 (Eingang über die Ebenböckstr.) · 9 x mo 18.00 bis 19.00 Uhr · 9.10. bis 11.12.2023 · € 54.– · Umkleidemöglichkeiten vorhanden

R358969 **Obersendling**
Gerhard Böhm · Treffpunkt: Parkplatz im Südpark (Buslinie 132 oder 15 Min. Fußweg von U3 Machtlfingerstr.) · Inninger Str. 30 (westlich) · 8 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 11.10. bis 29.11.2023 · € 48.– · Fortsetzungsmöglichkeit: R358972

R358970 – Samstagskurs **Neuhausen**
Verena Singer · Treffpunkt: Eingang Nymphenburger Park am Margarete-Danzi-Tor · 6 x sa 10.00 bis 11.00 Uhr · 7.10. bis 25.11.2023 · € 38.–

R358971 **Neuhausen**
Anette Damm · Arnulfsteg in Richtung Erika-Mann-Straße · 6 x mo 17.00 bis 17.45 Uhr · 15.1. bis 19.2.2024 · € 29.–

R358972 **Obersendling**
Gerhard Böhm · Treffpunkt: Parkplatz im Südpark (Buslinie 132 oder 15 Min. Fußweg von U3 Machtlfingerstr.) · Inninger Str. 30 (westlich) · 6 x mi 18.00 bis 19.00 Uhr · 10.1. bis 14.2.2024 · € 36.–

Laufen im Park – mit Vorkenntnissen

Das Ziel ist die Vermittlung effektiver Trainingsmethoden zur Verbesserung der Grundlagenausdauer, Erhöhung des Lauftempo sowie Optimierung der Lauftechnik. Zunächst trainieren wir in Intervallen, um als Ziel ca. 40 Min. am Stück in moderatem Tempo laufen zu können. Ein regeneratives Stretching steht am Ende jeder Trainingseinheit. Für Wiedereinsteiger*innen mit Lauferfahrung geeignet.

Bitte mitbringen: Laufschuhe und dem Wetter angepasste Kleidung

R358973 **Moosach**
Hans-Jürgen Höcherl · Treffpunkt: Bushaltestelle Olympia-Einkaufszentrum Ost · 8 x di 19.00 bis 20.00 Uhr · 10.10. bis 28.11.2023 · € 48.–

R358974 **Sendling-Westpark**
Marcel Trepte · Treffpunkt: U6 Haltestelle Westpark · Reuland-/Pressburger Str. (Ausgang) · 5 x di 18.30 bis 19.30 Uhr · 10.10. bis 14.11.2023 · € 32.–

R358975 **Pasing**
Marlen Wenzel · Treffpunkt: Innenhof · Bäckerstr. 14 (Eingang über die Ebenböckstr.) · 9 x mo 19.00 bis 20.00 Uhr · 9.10. bis 11.12.2023 · € 54.– · Umkleidemöglichkeiten vorhanden

Laufen im Park – Lauftreff

Sie laufen regelmäßig mindestens 40 Min. am Stück in moderatem Tempo und möchten durch gezieltes Training das Tempo und die Distanz variieren. Dieser Kurs vereint gezieltes angeleitetes Training mit Tipps. In Absprache mit der Kursleitung und den Teilnehmenden kann dies als Vorbereitung für bestimmte Läufe dienen.

Bitte mitbringen: Laufschuhe und dem Wetter angepasste Kleidung

R358976 **Moosach**
Hans-Jürgen Höcherl · Treffpunkt: Bushaltestelle Olympia-Einkaufszentrum Ost · 8 x di 18.00 bis 19.00 Uhr · 10.10. bis 28.11.2023 · € 48.–

Outdoor-Fitness – HIT

Steigern Sie Ihre Fitness unter freiem Himmel. Ein powervolles Ganzkörpertraining, bei dem große und kleine Muskelgruppen wie auch die Tiefenmuskulatur gestärkt werden und die Fettverbrennung angekurbelt wird. Nach dem Warm-up folgt ein hochintensives Intervalltraining (HIIT) mit kurzen, aber anspruchsvollen Übungen. Angepasst an die individuellen Fitnesslevel wird so sportliche Abwechslung und Intensität für den ganzen Körper garantiert. Eine gewisse Grundfitness wird vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Sportschuhe, Getränk

R358980

Neuhausen

Anette Damm · Arnulfsteg in Richtung Erika-Mann-Straße · 6 x mo
17.45 bis 18.30 Uhr · 15.1. bis 19.2.2024 · € 25.–

Outdoor-Fitness

Steigern Sie Ihre Fitness unter freiem Himmel. Lockerer Lauftraining inklusive Lauf-ABC wird kombiniert mit Kräftigungsübungen. Dadurch werden sowohl die Kondition als auch alle großen Muskelgruppen trainiert. Ein kurzes Stretching bildet den entspannenden Abschluss der Stunde. Geeignet für alle Altersstufen und jedes Fitnesslevel.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Laufschuhe, Getränk

R358982

Sendling-Westpark

Anette Damm · Treffpunkt: Biergarten am Rosengarten im Westpark · Westendstr. · 4 x mo 17.30 bis 18.30 Uhr · 9.10. bis 30.10.2023 · € 25.–

R358984

Schwabing

Sarah Liebetrau · Treffpunkt: Sophie-Scholl-Gymnasium, Eingang zum Sportplatz · 15 x mi 17.00 bis 17.55 Uhr · 4.10.2023 bis 31.1.2024 · € 73.–

Express-Snacks für Büroheld*innen – vegetarisch

Mit ein wenig Ernährungs-Know-how und den richtigen Rezepten bleiben Sie den ganzen Tag gut gelaunt, satt und leistungsfähig! Unsere leicht vorzubereitenden Snack-Ideen helfen, den Alltag in Beruf und Studium souverän und ohne Mittagstief zu gestalten. Und das ganz ohne den Griff zur Schokolade! Wir probieren knackige Vitaminbomben aus Obst und Gemüse mit hochwertigem Getreide und wertvollem Eiweiß aus, die wir in diesem Kurs gemeinsam zubereiten und genießen!

R380204

Einstein 28

Britta Schukat · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · fr
18.00 bis 21.00 Uhr · 1.3.2024 · € 22.– · Zuzüglich € 16.–
Materialgeld · 14 Plätze · barrierefrei

Blitzschnelle Alltagsküche

Lange Arbeitstage, viel unterwegs? Da bleibt meist wenig Zeit zum Kochen, es muss schnell gehen! Aber dennoch sollte es frisch sein. Wir zeigen Alternativen zu Tiefkühlpizza, Lieferservice oder Käsebrot mit selbst gemachtem "Fast Food", gesund und lecker! Zudem warten weitere 30-Minuten-Rezepte, von Suppen über Salate bis hin zu Fisch- und Fleischgerichten oder vegetarischen Köstlichkeiten, ergänzt um fixe Ideen für einen Nachtschisch oder Kuchen. Tipps für den Einkauf und eine gute Vorratshaltung helfen Zeit zu sparen und genussvoll zu essen.

R380225

Einstein 28

Bianca Herma Schlömer · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · 3 x mo 18.00 bis 21.30 Uhr · 6.11. bis 20.11.2023 · € 78.– · Zuzüglich € 40.– Materialgeld · 14 Plätze · barrierefrei

Kreativ vegetarisch Kochen trotz Fulltimejob

Im stressigen Berufsalltag kommt gerade gesundes, ausgewogenes und leckeres Essen oft zu kurz. In diesem Kurs probieren wir abwechslungsreiche, vegetarische Rezepte für Frühstück, Snacks und Abendessen, die sich schnell vor- und zubereiten lassen und Ihrem individuellen Geschmack angepasst werden können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit einer zeitgerechten Vorratshaltung und viel Kreativität immer wieder frisch und genussreich kochen können, damit Sie den ganzen Tag gut gepflegt sind.

R380235

Einstein 28

Britta Schukat · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · fr
18.00 bis 21.30 Uhr · 16.2.2024 · € 31.– · Zuzüglich € 16.–
Materialgeld · 14 Plätze · barrierefrei

Kreative Brotzeitideen für Kindergarten und Schule

Die Brotzeit für Kindergarten oder Schule muss vielen Anforderungen gerecht werden, gesund soll sie sein, abwechslungsreich und nicht zuletzt sollte sie auch gerne gegessen werden! Mit einfachen Rezepten für selbst zubereitete Snacks und Tricks zum Aufpeppen der Obst und Gemüseportionen kommt Schwung und Abwechslung in die Brotzeit! Wir backen zum Beispiel Frühstücksmuffins und Mini-Kürbiswaffeln, kreieren Bananenlollis und kunterbunten Frucht-Spieße, versuchen uns an Paprikaspiegelei und frischen Gemüseschnecken.

R381114

Einstein 28

Britta Schukat · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · fr
18.00 bis 21.00 Uhr · 2.2.2024 · € 22.– · Zuzüglich € 16.–
Materialgeld · 14 Plätze · barrierefrei

Einstieg in die vegane Ernährung Theorie und Praxis

Vegane Ernährung liegt im Trend. In diesem Kurs bereiten wir vegane vitaminstrotzende Gerichte aus regionalen frischen Zutaten in Bio-Qualität zu und verzichten hierbei bewusst auf Fertigprodukte. Auch das Ernährungswissen kommt nicht zu kurz und beleuchtet einige wichtige Aspekte, die bei der veganen Ernährung beachtet werden sollten. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich künftig gänzlich oder ab und an vegan ernähren möchten. In Kooperation mit der Pasinger Bio-Gärtnerei Kamlah www.gaertnerei-kamlah.de.

R383008 – Samstagsseminar

Pasing

Daniel Sobiech · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.30 bis 15.00 Uhr · 25.11.2023 · € 31.– · Zuzüglich € 24.– Materialgeld · 16 Plätze · barrierefrei

Schnelle vegane Abendküche für Berufstätige

Keine Lust mehr, abends nach dem Büro noch stundenlang am Herd zu stehen? Mit kleinen Handgriffen und flotten Ideen zeigen wir, wie aus einfachen Zutaten ein hochwertiges und abwechslungsreiches Abendessen hergestellt werden kann – ohne tierische Produkte. Sie erhalten Tipps und Tricks zur Vorratshaltung und erfahren, wie schnell ein frisches, gesundes Abendmenü mit z.B. Rote-Linsen-Pilz-Ragout, Lupinengeschnetzeltes und süße Kokos-Polenta auf dem Tisch steht. Wer lässt sich von fixen veganen Ideen nicht anstecken? Alle Zutaten sind aus biologischem Landbau.

R383014

Einstein 28

Brigitte Kanning · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · do
17.00 bis 21.00 Uhr · 30.11.2023 · € 31.– · Zuzüglich € 16.–
Materialgeld · 14 Plätze · barrierefrei

Soulfood – bewusst kochen gegen Stress im Alltag vegetarisch

Stress ist allgegenwärtig und verlangt unserem Körper immens viel ab. Mit dem richtigem Essen können wir nicht nur viel Gutes für unsere Gesundheit tun, sondern sind auch gelassener und beugen nachhaltig Stress vor. Neben ein wenig Theorie über das Stressgeschehen im Körper und was und wie wir in Stresssituationen essen sollten, kochen wir gemeinsam gesunde, stressfreie, vegetarische Gerichte. Währenddessen haben wir Gelegenheit, uns persönlich auszutauschen und Erfahrungen zu teilen. Alle Zutaten sind aus biologischem Landbau.

R383028

Einstein 28

Brigitte Kanning · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · do 17.30 bis 21.30 Uhr · 7.12.2023 · € 31.- · Zuzüglich € 15.-
Materialgeld · 14 Plätze · barrierefrei

Veganer "Käse" selbst gemacht

Wenn Sie auf Käse aus Milch verzichten müssen oder wollen, finden Sie hier vielfältigste Genuss-Alternativen! Für den Einstieg probieren wir uns an einem Sonnenblumen-Frischkäse, einer Cashew-Creme-Käse mit Frühlingszwiebeln und einem Hanfsamen-Mozzarella an marinierten Pilzen. Wir rühren uns einen veganen Käse zum Überbacken, den wir auch gleich zum Testen mit Ofengemüse ins Rohr stecken. Außerdem gibt es Rezepte auf Basis von Macadamia und Mandel und zum süßen Abschluss einen selbstgemachten Kokosjoghurt mit Früchten und Kakaonibs. Alle Zutaten aus Bio-Anbau.

R383030

Pasing

Gloria Cuadros · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · fr 17.00 bis 21.00 Uhr · 24.11.2023 · € 31.- · Zuzüglich € 21.- Materialgeld · 16 Plätze · barrierefrei

Hilfe, mein Kind isst vegan! – Rezepte für die ganze Familie

Immer mehr Menschen und vor allem Jugendliche entscheiden sich heute für eine vegetarische oder vegane Ernährung. Das kann die gemeinsamen Mahlzeiten in der Familie oder Partnerschaft vor ganz neue Herausforderungen stellen! Wie schafft man es da, beim kochen allen gerecht zu werden? Probieren Sie diese einfachen, pflanzlich interpretierten Gerichte, die der ganzen Familie schmecken! Wir kochen unter anderem Champignon-Risotto, Nudeln mit Rote-Linsen-Sugo und "Hackbällchen" aus Kidneybohnen oder gefüllte Paprika. Mit Zutaten sind aus Bio-Anbau.

R383116

Sendling

Sabine Rajchl · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.00 bis 21.00 Uhr · 28.11.2023 · € 25.- · Zuzüglich € 18.- Materialgeld · 12 Plätze · barrierefrei

Vegane Weihnachtsbäckerei

Weihnachten steht vor der Tür und Plätzchen backen ist angesagt. Wer vegan lebt, bekommt hier ausgesuchte Rezepte, die einfach köstlich schmecken. Die Wahl der besten veganen "Butter" wird ebenfalls Thema sein. Wir backen Klassiker wie Vanillekipferl aber auch Ausgefallenes wie Lavengwer-Cookies, Kokosnuss-Mandarinen-Bällchen oder Kardamom-Plätzchen. Sie werden überrascht sein, wie schnell und einfach es in der Gruppe geht, Ihren veganen Plätzchenvorrat für die Weihnachtszeit anzulegen.

R383170

Hasenberg

Xenia Völker · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · mi 17.30 bis 21.00 Uhr · 29.11.2023 · € 28.- · Zuzüglich € 12.-
Materialgeld · 14 Plätze

Glutenfreie Weihnachtsplätzchen und Kleingebäck

Eine der schönsten kulinarischen Weihnachtstraditionen sind die Plätzchen. Leider stecken in dem Kleingebäck meist Weizenmehl oder anderes glutenhaltiges Getreide. Wer das nicht verträgt, findet oft keine Alternative und muss auf die Leckereien im Advent verzichten. In diesem Kurs backen wir leckere Weihnachtsplätzchen und andere süße bis herzhaft Köstlichkeiten und das ganz ohne Gluten. Mit beispielsweise Kokos-, Mandel- oder Maismehl entsteht so köstliches Gebäck, das teilweise auch für eine vegane Ernährung geeignet ist. Für Menschen mit ausgeprägter Zöliakie ist dieser Kurs nicht geeignet.

R383208 – Sonntagsseminar

Freimann

Bianca Meraner · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. OG · so 10.00 bis 13.00 Uhr · 26.11.2023 · € 23.- · Zuzüglich € 16.- Materialgeld · 16 Plätze

Genussvoll ayurvedisch kochen

Die Ayurveda-Ernährung ist eine aus dem indischen Raum stammende Lehre mit dem Ziel, das allgemeine Wohlbefinden zu stärken. Lernen Sie hier kennen, was ayurvedisch Kochen bedeutet und welche Genüsse dahinter steckt. Erfahren Sie, welche Zutaten wann und wie zum Einsatz kommen. Sie erleben, wie schmackhaft, bekömmlich, leicht verdaulich und vielfältig ayurvedische Speisen zubereitet werden. Dazu wird ein Chai-Tee serviert und die Zubereitung von Ghee demonstriert. Bitte mitbringen: ein Schraubglas.

R383215

Pasing

Helga Stegers · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · do 17.30 bis 21.30 Uhr · 19.10.2023 · € 31.- · Zuzüglich € 20.- Materialgeld · 16 Plätze · barrierefrei

Ayurvedische Ernährung in Theorie und Praxis

Im ersten Teil des Kurstags bekommen Sie eine Einführung in die theoretischen Grundlagen der ayurvedischen Ernährungslehre, entdecken Ihre persönliche Konstitution sowie die Lebenseigenschaften Sattva, Rajas und Tamas. Danach kochen wir darauf abgestimmte Gerichte, die besonders bekömmlich, dabei vielfältig und reich an Aromen sind. Im Zentrum stehen frische, unverarbeitete Bio-Produkte in Form von Saison Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und selbst gemachtem Ghee. Das Essen ist etwa um 15.00 Uhr fertig, in der Pause gibt es eine kleine Zwischenmahlzeit.

R383217 – Sonntagsseminar

Freimann

Charanjit Heer · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. OG · so 10.00 bis 16.30 Uhr · 14.1.2024 · € 49.- · Zuzüglich € 21.- Materialgeld · 14 Plätze

Essen fürs Immunsystem

Der Herbst ist die richtige Zeit, um unsere Abwehrkräfte fit zu machen für die kalten Tage! Unser tägliches Essen kann einen wichtigen Teil zur Stärkung beitragen. Zahlreiche Lebensmittel haben einen direkten Einfluss auf unterschiedliche Teile unseres Immunsystems (antientzündliche Wirkung, Speichelzusammensetzung, Darmbesiedlung etc.). Zusammen bereiten wir Gerichte zu, die lecker sind und eine Fülle von unterstützenden Inhaltsstoffen für unsere Abwehr enthalten. Frische Kräuter, Gewürze, fermentierte Lebensmittel spielen dabei eine Hauptrolle.

R383220

Pasing

Bianca Meraner · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · mi 18.00 bis 21.30 Uhr · 22.11.2023 · € 27.- · Zuzüglich € 27.- Materialgeld · 16 Plätze · barrierefrei

Linse, Bohne, Kichererbse – vegetarische Hülsenfruchtgerichte

Die große Anzahl verschiedener Arten von Hülsenfrüchten bietet uns unbegrenzte Möglichkeiten der Zubereitung, egal ob roh, gekeimt oder gekocht. Weltweit sind Hülsenfrüchte in den verschiedenen Kulturen sehr beliebt und in der veganen Ernährung sind sie eine unverzichtbare Eiweiß- und Sättigungsbeilage. Wir kochen: Linsenkartoffelcurry, Lupinen-Bolognese, Erdnussbutter-Paprika-Creme und Brownies mit Kidneybohnen. Alle Zutaten sind aus biologischem Anbau.

R383225

Einstein 28

Brigitte Kanning · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · do 17.00 bis 21.00 Uhr · 16.11.2023 · € 31.- · Zuzüglich € 16.-
Materialgeld · 14 Plätze · barrierefrei

Low-Carb kochen mit guten Fetten und veganen Proteinquellen

Low-Carb-Ernährung bedeutet, dass man wenig kohlenhydratreiche Lebensmittel isst und sich die Nährstoffe stattdessen aus eher fett- und eiweißreichen Lebensmitteln holt. Vor allem Zucker und Weißmehl werden vermieden, während gute Fette im Vordergrund stehen. Dadurch soll der Zuckerstoffwechsel des Körpers entlastet werden. Wir probieren Rezepte, bei denen wir auch ohne Nudeln, Knödel und weißem Reis satt werden und uns dabei auch noch genussvoll und gesund ernähren. Besonderes Augenmerk legen wir auf wertvolle vegane Proteine und jede Menge Vitalstoffe.

R383230 – Sonntagsseminar

Einstein 28

Nadine Stahl · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 21.1.2024 · € 38.- · Zuzüglich € 22.-
Materialgeld · 14 Plätze · barrierefrei

Vegetarisch kochen – Genuss für jeden Tag

Ob Sie Vegetarier*in sind, oder einfach ab und zu fleischlos essen wollen, dieser Kochkurs bietet fleischfreie Genüsse auf hohem Niveau. Gesund, modern und vegetarisch – so das Motto! Lernen Sie, leckeres, gesundes Essen für jeden Tag zuzubereiten, mit dem Sie sowohl Ihre Liebsten, als auch sich selbst verwöhnen können. Intensive Farben, Aromen und Gerüche – diese Küche ist ein Genuss für alle Sinne. Wir kochen saisonale Gerichte vom Salat bis zum Dessert und genießen pralle Früchte, knackiges Grün und außergewöhnliche Aromen.

R383240 – Samstagsseminar

Einstein 28

Peter Vitus · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 2.3.2024 · € 54.- · Zuzüglich € 25.- Materialgeld · 14 Plätze · barrierefrei

Genuss ohne Reue – Plätzchen ohne Haushaltszucker und Süßstoffe

Es duftet unwiderstehlich in der Weihnachtsbäckerei! Süßen Köstlichkeiten zu frönen geht auch ganz ohne raffinierten Zucker, Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe. Stattdessen backen wir mit der Süße aus Früchten und natürlichen, vollwertigen Quellen, wie Honig, Ahornsirup oder Kokosblütenzucker. So entstehen feine Versuchungen, wie köstliches Fruchtebrot, Lebkuchen, Zimtsterne, Vanillekipferl. Alle sind natürlich eine "Sünde" wert. Lassen Sie uns weihnachtlich schlemmen ohne Reue.

R384008 – Samstagsseminar

Einstein 28

Bianca Meraner · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · sa 11.00 bis 15.00 Uhr · 2.12.2023 · € 31.- · Zuzüglich € 20.-
Materialgeld · 14 Plätze · barrierefrei

Olivenölseminar – Verkostung mit Kochpraxis

Olivenöl ist seit Jahren im Trend und das mediterrane Öl hat Kultstatus am deutschen Herd. Möchten auch Sie ein qualitativ hochwertiges Produkt kaufen, wissen aber nicht, ob man den Qualitätsangaben auf den Etiketten vertrauen kann? Lernen Sie, Olivenöl selbst zu beurteilen, indem Sie hinter die Kulissen der Erzeugung und Vermarktung schauen. Nach der theoretischen Einführung verkosten Sie Öle von hoher und eher niedriger Qualität. Und zuletzt unterziehen Sie das Olivenöl dem Praxistest in der Küche bei der Zubereitung raffinierter Happy Spoons.

R386125

Pasing

Andreas März · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 23.10.2023 · € 23.- · Zuzüglich € 8.- Materialgeld · 16 Plätze · barrierefrei

Die Kunst des Haltbarmachens – Lebensmittel klimafreundlich, saisonal und regional verwerten Online-Vortrag

Lernen Sie verschiedene Methoden der Haltbarmachung und Fermentation kennen! Die Kunst, Lebensmittel haltbar zu machen, erlebt gerade eine Renaissance. Heute, wie zur Zeit unserer Großeltern geht es dabei um die sinnvolle Verwertung begrenzter Ressourcen. So werden die alten Techniken zu neuen Lösungen, wenn es um Klimaschutz, steigende Lebensmittelpreise und langfristiger Vorratshaltung geht. Gemüse, Obst und andere Lebensmittel länger lagern zu können, schont nicht nur Geldbeutel und Umwelt, sondern ist auch kreativ und macht Spaß!

R386815 – Online-Vortrag

Online

Karina Haufe · Online · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 21.11.2023 · € 8.- · Anmeldung erforderlich · 25 Plätze

Vegane Ernährung für Sportlerinnen und Sportler

Intensives Training stellt an die Ernährung ganz besondere Ansprüche. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie es Ihnen auch ohne tierische Produkte gelingt, sich bei hoher körperlicher Leistung bedarfsgerecht zu ernähren. Konkrete Tipps zu veganen Eiweißlieferanten helfen Ihnen, das Gelernte in der Praxis umzusetzen. Dieser Vortrag ist auch für Hobbysportlerinnen oder wissbegierigen Veganer geeignet, die leistungsfähig und aktiv im Alltag sein möchten!

R386828 – Online-Vortrag

Online

Karina Haufe · Online · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 7.11.2023 · € 8.- · 25 Plätze

Ab heute nur noch zuckerFREU!

Die Alternative zum zuckergesetzten Familienleben

Die oberste Maxime bei Ratschlägen zu gesunder Kinderernährung lautet zumeist: Zucker müsse gemieden werden! Unsere Kinder sehen das gewöhnlich anders und verschmähen zuckerfreie Süßigkeiten. Aber wie vermeiden wir Streit um Süßes, Frust und schlechtes Gewissen auf beiden Seiten? Die Mit-Autorin des Buches "Ab heute nur noch zuckerfrei" zeigt, wie der Spagat gelingen kann zwischen Loslassen und dem Erlernen eines natürlichen Essverhaltens mit Freude und Genuss! Der Vortrag richtet sich nicht nur an Eltern, sondern an alle, die sich für die Themen "maßvoller Zuckergenuss" und Intuition interessieren.

R386860 – Online-Vortrag

Online

Katharina Fantl · Online · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 18.1.2024 · € 8.- · 25 Plätze

Fit bleiben im Alter – wie unterstützt uns dabei die Ernährung

Fit und gesund zu bleiben, ist ein wichtiger Wunsch vieler Menschen. Doch mit zunehmendem Alter können gesundheitliche Beschwerden wie Bluthochdruck, Diabetes oder Gelenksbeschwerden auftreten. Mit einer ausgewogenen Ernährung können Sie hier schon mit kleinen Veränderungen große Wirkungen erzielen. Doch wie sieht eine gesunde Ernährung im Alter aus und wie lässt sie sich einfach und genussvoll in den Alltag integrieren? Erfahren Sie, welche Faktoren zu beachten sind, damit Sie die positiven Aspekte dieses Lebensabschnitts in vollen Zügen genießen können!

R388061 – Vortrag

Pasing

Bianca Meraner · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 17.1.2024 · € 8.- · Restkarten vor Ort · 16 Plätze · barrierefrei

Trinkwasserqualität – Flasche oder Leitung?

Leitungswasser ist das Beste! Oder etwa nicht? Worauf soll ich beim Flaschenwasser achten? Viele Fragen, Unsicherheiten und überholte Glaubenssätze zu unserem wichtigsten Lebensmittel Wasser werden in diesem Vortrag beleuchtet. Sie bekommen belegtes Hintergrundwissen zu verschiedenen Wasserqualitäten und konkrete Tipps für die Nutzung von Leitungs- und Flaschenwasser sowie Chancen und Grenzen von Wasserfiltern.

R388062 – Vortrag

Pasing

Xenia Völker · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 15.11.2023 · € 8.- · Restkarten vor Ort · 16 Plätze · barrierefrei

Gesunder und erholsamer Schlaf mit der Fünf-Elemente-Ernährung

Guter Schlaf ist besonders in turbulenten Zeiten für die Erholung unerlässlich, jedoch oft eine Herausforderung. Wussten Sie, dass die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) völlig andere Zusammenhänge in Bezug auf Schlaf sieht als die westliche Medizin? Erfahren Sie, wie Sie mithilfe der chinesischen Fünf-Elemente-Küche Ihren Schlaf verbessern können – sowohl durch Ihre täglichen Mahlzeiten als auch durch köstliche Kräuter aus Ihrem Garten oder vom Balkon. Entdecken Sie die Verbindung zwischen gutem Schlaf, gesunder Ernährung und der Regulation Ihres Gewichts.

R388064 – Vortrag

Neuhausen

Stephanie Steinegger · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171b · mo 18.30 bis 20.00 Uhr · 27.11.2023 · € 8.- · Restkarten vor Ort · 16 Plätze · barrierefrei

Herz und Gefäße schützen mit der Fünf-Elemente-Ernährung

Was kann ich selber ganz einfach tun? Herz-Kreislauf-Erkrankungen gelten allgemein als Risikofaktor, nicht nur unmittelbar für Herz und Gefäße. Der Vortrag zeigt, wie man mit den täglichen Mahlzeiten den Körper entlasten und mit wichtigen Nährstoffen und Mineralien versorgen kann. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sieht auch hier andere Zusammenhänge als die westliche Medizin. Erfahren Sie, wo die Unterschiede und Gemeinsamkeiten liegen und wann es Sinn macht, sich gezielt Unterstützung zu holen.

R388065 – Vortrag

Allach-Untermenzing

Stephanie Steinegger · Volkshochschule · Oertelplatz 11 (2. OG) · do 18.30 bis 20.00 Uhr · 25.1.2024 · € 8.- · Restkarten vor Ort · 16 Plätze · barrierefrei

Gesunder Start ins Jahr mit Fasten und basenbetonter Ernährung

Nach der Wintermüdigkeit möchten wir mit viel Kraft und Schwung in das neue Jahr starten. Zeit, alten Ballast loszuwerden! Dafür eignen sich Fastentage und basische Ernährung ideal. Durch das Entlasten des Verdauungsapparates wird der Stoffwechsel angeregt und die Ausscheidung beschleunigt. Erfahren Sie, wie Sie die Vorteile des Fastens sanft, aber effektiv für sich nutzen und was eine basenorientierte Ernährung ausmacht.

R388076 – Vortrag

Obersending

Susanne Kirstein · Volkshochschule · Aidenbachstr. 21 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.2.2024 · € 8.- · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 12 Plätze · barrierefrei
