

Anmeldung

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße und Hausnummer

PLZ/ Wohnort

Telefon

E-Mail

Kurs- Nr.

Thema (Kurzform):

Lastschriftverfahren bar (bei Anmeldung im VHS-Sekretariat)

Ich erkläre mich mit den im VHS-Programm abgedruckten Allgemeinen
Geschäftsbedingungen einverstanden.

Datum

Unterschrift

Erteilung eines SEPA-Rahmenmandats für VHS Gerlingen

Kontoinhaber (Name, Vorname)

Kreditinstitut

BIC

IBAN DE

Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

 **vhs** Gerlingen



Auf diesem Flyer finden Sie das Angebot für Mitglieder der Fördergemeinschaft Pflege, das von der Volkshochschule Gerlingen in Zusammenarbeit mit dem Vorstand des Fördergemeinschaft erarbeitet wurde.

Sie können sich über das angehängte Formular oder persönlich in der Volkshochschule zu den üblichen Geschäftsöffnungszeiten anmelden. Die Kursgebühr wird automatisch um den Bonus der Fördergemeinschaft reduziert und von Ihrem Konto eingezogen.

Bis zum 12. Januar 2023 haben die Mitglieder des Fördervereins ein Voranmelderecht. Am besten gleich anmelden.

Wir wünschen viel Freude und Gesundheit!

 **vhs**

Fördergemeinschaft
Pflege e.V.



Erbrecht Erstellung eines Testaments

Mit einem Testament kann nach eigenen Wünschen der Nachlass geregelt werden, ansonsten greift die gesetzliche Erbfolge. In diesem Kurs werden Ihnen die Grundlagen der gesetzlichen Erbfolge vermittelt, die formalen Möglichkeiten, seinen Nachlass zu regeln dargestellt sowie die verschiedenen Regelungsmöglichkeiten zur Erstellung eines eigenhändigen Testaments aufgezeigt. Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Lucia Motte / Kurs-Nr. 231-13105F
Mi, 01.03.2023, 18:30-20:45 Uhr
Haus der vhs; Seminar 1.4
kostenfrei für Mitglieder Förderverein, Anmeldung erforderlich

Gesundheitswandern Kleine Wanderung mit großer Wirkung

Freuen Sie sich auf Mobilisation, Kräftigung, Koordination, Dehnung und Entspannung sowie Informationen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil? Wir wandern ca. 5 km und 80 hm. Das Ziel der Kurse ist die individuelle körperliche Fitness zu steigern.

Cornelia Sauerländer
ab Do, 02.03.2023, 09:30-11:30 Uhr, 4-mal
ab Do, 20.04.2023, 09:30-11:30 Uhr, 4-mal
ab Do, 15.06.2023, 09:30-11:30 Uhr, 4-mal

jeweils 34,00 €,
weiteres bitte bei der VHS erfragen

R.E.S.E.T. Basis Entspannter Kiefer = entspannter Körper

R.E.S.E.T schafft die Möglichkeit, über den Kiefer Migräne zu reduzieren, Schmerzen in verschiedenen Körperbereichen zu verringern oder gar zum Verschwinden zu bringen. Auch Knacken, Knirschen und eine Blockade des Kiefers müssen nicht mehr sein. Selbst Zahnspangenkorrekturen gehen schneller und leichter vonstatten und auch nach Kieferoperationen oder bei Tinnitus gibt es positive Erfahrungsberichte. Sie können das Gelernte sofort umsetzen und erfahren Hintergründe zum Thema Schmerzen im Körper und deren Auflösung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Wasser zum Trinken.

Angelika Rau / Kurs-Nr. 231-31311G
ab Do, 15.06.2023, 19:00-21:30 Uhr, 2-mal
Haus der vhs; Seminar 1.4
37,00 € inkl. ausführlichem, bebildertem Skript

Anmeldung und Beratung

Volkshochschule Gerlingen
Schulstraße 19
70839 Gerlingen
Telefon 07156 205-401
Fax 07156 205-405
info@vhs-gerlingen.de
www.vhs-gerlingen.de

Tibetisches Heilyoga - Lu Jong Für EinsteigerInnen aller Altersgruppen (Kleingruppe)

Bei diesem Yoga - Angebot werden wir die vom tibetischen Meister Tulku Lobsang überlieferten über 8000 Jahre alten Lu Jong Übungen praktizieren, die allesamt im Stehen oder aber auch auf dem Stuhl ausgeübt werden können. Lu Jong ist wie eine Meditation in Bewegung, bringt Gelassenheit, innere Kraft und ein tiefes Gefühl von Glückseligkeit. Dadurch stärken wir unsere Gesundheit, aktivieren unsere Selbstheilungskräfte und gewinnen an geistiger Vitalität

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Meditationskissen, Yogamatte, großes Handtuch als Mattenaufgabe und evtl. Getränk.

Julia Rau / Kurs-Nr. 231-31141
ab Di, 28.02.2023, 17:15-18:15 Uhr, 14-mal
Seniorenwohnanlage; Gemeinschaftsraum
96,00 €

Qigong am Nachmittag - Wohltuende Pflege der Lebensenergie

Mit Qigong - übersetzt dem „beharrlichen Üben an der Lebensenergie“ - kann man in jedem Alter beginnen und sein Wohlbefinden und seine Gesundheit stärken. Die Jahrtausende alten Übungen aus China verbessern den Energiefluss, vertiefen das Atemvolumen und schenken dem Körper auf einfache Weise Beweglichkeit.

Wir üben meditativ und fließend, Entspannung ist ein wesentlicher Bestandteil der Stunde. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Übungsinhalte orientieren sich an den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Gruppe, viele Übungen können auch im Sitzen ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

Uli Mall / Kurs-Nr. 231-32209
ab Mo, 27.02.2023, 15:30-16:30 Uhr, 17-mal
Haus der vhs; vhs-Halle 0.1
117,00 €

Feldenkrais® am Vormittag Osteoporose-Prophylaxe einmal anders

Das dynamische und federnde Gehen ist der natürlichste Weg zu kräftigen Knochen. Die Durchblutung wird gefördert, so dass die Knochen gut versorgt und zum Wachstum angeregt werden. Eine ausbalancierte, aufgerichtete Haltung und eine harmonische Bewegungskoordination führen zu einem federnden Druck beim Gehen, der die Knochendichte stimuliert. Der Kurs ist aus der Feldenkrais-Methode entwickelt. Durch eine Folge von Bewegungsprozessen wird die Qualität der Körperkoordination verbessert. Das Ziel ist die sichere Aufrichtung, die Gewicht tragen kann, ohne dem Körper zu schaden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Martha Elsäßer / Kurs-Nr. 231-32103
ab Di, 28.02.2023, 10:30-11:30 Uhr, 10-mal
Haus der vhs; Studio 1.1
69,00 €

Yoga im Sitzen auf dem Stuhl

Geeignet für Menschen, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, aber nicht auf einer Matte sitzen, knien oder liegen können oder wollen. Die wirbelsäulengerechten Körperübungen (Asanas), die harmonischen Bewegungsreihen (Karanas), Pranayama - der Umgang mit dem Atem, Entspannungsübungen sowie Mudras mit den Händen können sehr gut auf dem Stuhl ausgeführt werden. Alle Übungen können zu erhöhter Vitalität, Energie, Entspannung, Konzentrationsfähigkeit - und somit zu einer besseren Lebensqualität bis ins hohe Alter führen. Alle Yogaübungen werden so ausführlich erklärt, dass jede/r, auch ohne jegliche Yoga-Vorkenntnisse, sie ausführen kann.

Uta Schneider / Kurs-Nr. 231-31134
ab Di, 07.03.2023, 13:45-14:45 Uhr, 14-mal
Markusgemeindehaus, Saal
82,00 €

Gesund und Fit 50 Plus für Frauen - Bewegen statt schonen

Ein spezieller Gymnastikkurs für Frauen ab 50, der durch gezielte Übungen den Knochen und Muskelaufbau sowie die Gelenkfunktionen fördern möchte, um bestehende Beschwerden zu verbessern oder ihnen vorzubeugen. Im Vordergrund stehen vielseitige Bewegungsübungen, Freude an der Bewegung, mehr Fitness und die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Dehn- und Entspannungsübungen sorgen für einen harmonischen Ausklang. Die präventiven Übungen unterstützen Ihre Sicherheit und Selbstständigkeit im Alltag. Werden Sie aktiv, tun Sie sich etwas Gutes, denn „wer rastet der rostet“!

Bitte mitbringen: Sportmatte, Handtuch als Mattenaufgabe und Turnschuhe.

Albana Gjonaj / Kurs-Nr. 231-33562
ab Di, 28.02.2023, 17:00-18:00 Uhr, 17-mal
Pestalozzi-Schule; Aula
100,00 €

Nordic-Walking mit Gymnastik an der Fitnessstation in den Breitwiesen

Nordic-Walking ist mehr als ein reiner Ausdauersport. Durch die aktive Fuß-, Bein-, Arm- und Rumpfarbeit wird die Muskulatur gekräftigt, Venen und Gefäße werden entlastet. Zusätzlich werden wir uns in jeder Kurseinheit an der Gesundheitsstation der Breitwiesenschule mit verschiedenen Dehn- und Kräftigungsübungen fit halten - u.a. aus dem Übungsprogramm der „5 Esslinger“.

Dieser Kurs ist auch für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: gute Schuhe (Jogging- oder Walkingschuhe), Nordic Walking Stöcke, dem Wetter angepasste Kleidung und Getränk.

Sibylle Jankovsky / Kurs-Nr. 231-33104
ab Mo, 06.03.2023, 10:00-11:00 Uhr, 15-mal
Treffpunkt: Fitnessstation (Breitwiesenschule)
88,00 €

Tanzen im Sitzen auf dem Stuhl Schnupperkurs in den Faschingsferien

In der Jugend tanzen wir aus der Kraft unserer Körper heraus, im Alter tanzen wir mit der Macht unserer Seelen. Tanzen im Sitzen ist eine spezielle Tanzform auf Stühlen, Hockern oder Rollatoren, die es auch bewegungs-eingeschränkten Menschen ermöglicht, zu Musik aktiv zu werden. Unser „Tanzwerkzeug“ ist unser Körper, wobei die Hände und Füße das meiste an Bewegungen machen werden. Tücher und andere Hilfsmittel unterstützen das Ganze.

Mitmachen kann jede Person, ob jung, jünger oder älter.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und etwas zum Trinken.

Brigitte Müller / Kurs-Nr. 231-34610G
Fr, 24.02.2023, 09:30-11:30 Uhr
Markusgemeindehaus, Saal
kostenfrei für Mitglieder Förderverein,
Anmeldung erforderlich

„Stressprävention im Wald“ - Waldbaden (jap. „Shinrin Yoku“)

Suchst Du Entschleunigung? Ruhe? Gelassenheit? Achtsame und klärende Momente, aus der Zuversicht und Freude entspringen kann?

Waldbaden (Shinrin Yoku) stammt ursprünglich aus Japan und ist seit vielen Jahren als wissenschaftlich belegte Methode zur Gesundheitsvorsorge und als Möglichkeit zur Stressbewältigung bekannt. In gemäßigtem Tempo bewegen wir uns durch den Wald. Mit Achtsamkeits-, leichten meditativen Übungen und sanften Bewegungen können wir selbst erfahren, wie unser Wohlbefinden und das Immun- und Nervensystem dabei gestärkt werden.

Johanna Clasing
Kurs-Nr. 231-33108 - Frühjahr
So, 23.04.2023, 09:30-12:00 Uhr
Kurs-Nr. 231-33109 - Sommer
Sa, 22.07.2023, 09:00-11:30 Uhr
Treffpunkt: Krumbachtal, Waldparkplatz
kostenfrei für Mitglieder Förderverein,
Anmeldung erforderlich