

2011

2012

## YOGA

## Yoga – Schnupperkurs für Senioren

Menschen in fortgeschrittener Lebensphase profitieren durch die vielfältigen Wirkungen von Yoga: Körperliche und geistige Entspannung, erhöhte Konzentrationsfähigkeit, verbesserte Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Selbstvertrauen und Stressresistenz tragen dazu bei, Gesundheit und Lebensqualität zu erhalten. Alle Körperübungen werden teilnehmerorientiert angeleitet und von den Teilnehmern entsprechend ihrer individuellen Fitness und Tagesform ausgeführt. Regenerierende Entspannungen ergänzt mit einfachen Atemübungen harmonisieren den Fluss der Lebensenergie.

*Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen!*

Wenn Sie sich erstmalig für einen Yoga-Kurs entscheiden, lassen Sie sich bitte von Ihrem Hausarzt beraten, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

**Sp3.029H Ulrich Storz**

22.10.-5.11.11, 6 UStd.

3 x Sa, 15.00-16.30 Uhr

Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,  
An der Havel Spitze 3, Raum: Bella Vista  
€ 15,70 (erm: € 9,85) 8–14 Teiln.

**Sp3.029F Ulrich Storz**

14.1.-25.2.12, 10 UStd.

5 x Sa, 15.00-16.30 Uhr

Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,  
An der Havel Spitze 3, Raum: Bella Vista  
€ 23,50 (erm: € 13,75) 8–14 Teiln.

## Yoga

Yoga – der sanfte Weg zur Harmonisierung zwischen Körper und Geist.

Mit Hilfe von Körperhaltungen, Atem-, Konzentrations-, Entspannungs- und Meditationsübungen wird das Ziel verfolgt, nicht nur in den Übungsstunden, sondern auch im Alltag entspannter und ruhiger, aber auch konzentrierter, aufmerksamer und insgesamt ausgeglichener zu leben.

*Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen! (In der VHS-Filiale Eiswerder Str. sind Decken vorhanden)*

Wenn Sie sich erstmalig für einen Yoga-Kurs entscheiden, lassen Sie sich bitte von Ihrem Hausarzt beraten, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

**Sp3.030H Herma Wildenhayn**

5.9.-12.12.11, 26 UStd.

13 x Mo, 18.00-19.30 Uhr

Schule am Grüngürtel,  
Askaniering 42, Sporthalle  
€ 54,70 (erm: € 29,35) 12 – 25 Teiln.

**Sp3.030F Herma Wildenhayn**

6.2.-11.6.12, 30 UStd.

15 x Mo, 18.00-19.30 Uhr

Schule am Grüngürtel,  
Askaniering 42, Sporthalle  
€ 62,50 (erm: € 33,25) 12 – 25 Teiln.

**Sp3.031H Herma Wildenhayn**

5.9.-12.12.11, 26 UStd.

13 x Mo, 19.45-21.15 Uhr

Schule am Grüngürtel,  
Askaniering 42, Sporthalle  
€ 54,70 (erm: € 29,35) 12 – 25 Teiln.

**Sp3.031F Herma Wildenhayn**

6.2.-11.6.12, 30 UStd.

15 x Mo, 19.45-21.15 Uhr

Schule am Grüngürtel,  
Askaniering 42, Sporthalle  
€ 62,50 (erm: € 33,25) 12 – 25 Teiln.

**Sp3.032H Heilwig Groß**

6.9.-13.12.11, 21 UStd.

13 x Di, 10.45-12.00 Uhr

Orthopädische Turnstätte,  
Im Spektefeld 35, Turnhalle  
€ 46,26 (erm: € 25,13) 10 – 12 Teiln.

**Sp3.032F Heilwig Groß**

7.2.-22.5.12, 21 UStd.

13 x Di, 10.45-12.00 Uhr

Orthopädische Turnstätte,  
Im Spektefeld 35, Turnhalle  
€ 46,26 (erm: € 25,13) 10 – 12 Teiln.

**Sp3.033H Rita Hannemann**

6.9.-13.12.11, 26 UStd.

13 x Di, 16.00-17.30 Uhr

Schule am Grüngürtel,  
Askaniering 42, Sporthalle  
€ 54,70 (erm: € 29,35) 12 – 20 Teiln.

**Sp3.033F Rita Hannemann**

7.2.-12.6.12, 32 UStd.

16 x Di, 16.00-17.30 Uhr

Schule am Grüngürtel,  
Askaniering 42, Sporthalle  
€ 66,40 (erm: € 35,20) 12 – 20 Teiln.

**Sp3.034H Rita Hannemann**

6.9.-13.12.11, 26 UStd.

13 x Di, 17.45-19.15 Uhr

Schule am Grüngürtel,  
Askaniering 42, Sporthalle  
€ 54,70 (erm: € 29,35) 12 – 20 Teiln.

**Sp3.034F Rita Hannemann**

7.2.-12.6.12, 32 UStd.

16 x Di, 17.45-19.15 Uhr

Schule am Grüngürtel,  
Askaniering 42, Sporthalle  
€ 66,40 (erm: € 35,20) 12 – 20 Teiln.

2011

2012

**Sp3.035H Jochen Becker**

7.9.-14.12.11, 26 UStd.

13 x Mi, 18.00-19.30 Uhr

Grundschule am Ritterfeld,  
Schallweg 31, Aula  
€ 54,70 (erm: € 29,35) 12 – 25 Teiln.

**Sp3.035F Jochen Becker**

22.2.-6.6.12, 28 UStd.

14 x Mi, 18.00-19.30 Uhr

Grundschule am Ritterfeld,  
Schallweg 31, Aula  
€ 58,60 (erm: € 31,30) 12 – 25 Teiln.

**Sp3.036H Jochen Becker**

7.9.-14.12.11, 26 UStd.

13 x Mi, 19.30-21.00 Uhr

Grundschule am Ritterfeld,  
Schallweg 31, Aula  
€ 54,70 (erm: € 29,35) 12 – 25 Teiln.

**Sp3.036F Jochen Becker**

22.2.-6.6.12, 28 UStd.

14 x Mi, 19.30-21.00 Uhr

Grundschule am Ritterfeld,  
Schallweg 31, Aula  
€ 58,60 (erm: € 31,30) 12 – 25 Teiln.

**Sp3.037H Sigrid Heger**

19.10.-14.12.11, 18 UStd.

9 x Mi, 16.00-17.30 Uhr

Christoph-Förderich-Grundschule,  
Förderichstr. 29-33, Gymnastikhalle  
€ 39,10 (erm: € 21,55) 12 – 20 Teiln.

**Sp3.037F Sigrid Heger**

8.2.-30.5.12, 30 UStd.

15 x Mi, 16.00-17.30 Uhr

Christoph-Förderich-Grundschule,  
Förderichstr. 29-33, Gymnastikhalle  
€ 62,50 (erm: € 33,25) 12 – 20 Teiln.

**Sp3.038H Sigrid Heger**

19.10.-14.12.11, 18 UStd.

9 x Mi, 17.45-19.15 Uhr

Christoph-Förderich-Grundschule,  
Förderichstr. 29-33, Gymnastikhalle  
€ 39,10 (erm: € 21,55) 12 – 20 Teiln.

**Sp3.038F Sigrid Heger**

8.2.-30.5.12, 30 UStd.

15 x Mi, 17.45-19.15 Uhr

Christoph-Förderich-Grundschule,  
Förderichstr. 29-33, Gymnastikhalle  
€ 62,50 (erm: € 33,25) 12 – 20 Teiln.

**Sp3.039H Ulrich Storz**

14.9.-14.12.11, 24 UStd.

12 x Mi, 19.30-21.00 Uhr

VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,  
Raum 3 für Gesundheit  
€ 50,80 (erm: € 27,40) 8–16 Teiln.

**Sp3.039F Ulrich Storz**

15.2.-6.6.12, 30 UStd.

15 x Mi, 19.30-21.00 Uhr

VHS-Filiale, Eiswerder Str. 7,  
Raum 3 für Gesundheit  
€ 62,50 (erm: € 33,25) 8–16 Teiln.

**Sp3.040H Ulrich Storz**

8.9.-8.12.11, 24 UStd.

12 x Do, 17.00-18.30 Uhr

Schule am Grüngürtel,  
Askaniering 42, Sporthalle  
€ 50,80 (erm: € 27,40) 10 – 20 Teiln.

**Sp3.040F Ulrich Storz**

9.2.-7.6.12, 30 UStd.

15 x Do, 17.00-18.30 Uhr

Schule am Grüngürtel,  
Askaniering 42, Sporthalle  
€ 62,50 (erm: € 33,25) 10 – 20 Teiln.

## Yoga für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/-innen mit Yoga-Vorkenntnissen geeignet. Bereits gelernte, aber auch neue Asanas und Asanavarianten werden geübt und vertieft. Neben den Körperübungen werden Atem- und Meditationsübungen vermittelt.

**Sp3.041H Heilwig Groß**

6.9.-13.12.11, 21 UStd.

13 x Di, 9.30-10.45 Uhr

Orthopädische Turnstätte,  
Im Spektefeld 35, Turnhalle  
€ 46,26 (erm: € 25,13) 10 – 12 Teiln.

**Sp3.041F Heilwig Groß**

7.2.-22.5.12, 21 UStd.

13 x Di, 9.30-10.45 Uhr

Orthopädische Turnstätte,  
Im Spektefeld 35, Turnhalle  
€ 46,26 (erm: € 25,13) 10 – 12 Teiln.



2011

2012

### TAI JI QUAN – QI GONG

#### Tai Ji Quan

„In jeder Bewegung muss der ganze Körper leicht und beweglich sein, und alle seine Teile müssen miteinander verbunden sein wie Perlen auf einer Schnur.“ (Chang San-Feng)

Tai Ji Quan ist eine uralte Form der chinesischen Körperkultur. Eine Folge weicher, fließender Bewegungen fördert die innere und äußere Entspannung, erhöht – selbst unvollkommen ausgeführt – das seelische Wohlbefinden und stärkt den Lebensschwung.

Bitte bequeme Kleidung sowie Sport- oder Gymnastikschuhe mitbringen!

##### Sp3.060H Irene Gagel

6.9.-13.12.11, 26 UStd.

13 x Di, 10.00-11.30 Uhr

Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6, Ballettsaal

€ 54,70 (erm: € 29,35) 8–12 Teiln.

##### Sp3.061H Irene Gagel

6.9.-13.12.11, 26 UStd.

13 x Di, 18.30-20.00 Uhr

Wilhelm-Leuschner-Oberschule, Blumenstr. 13, Sporthalle

€ 54,70 (erm: € 29,35) 10-15 Teiln.

#### Tai Ji Quan – Sommerkurs

Der Sommerkurs bietet die Chance, an vier aufeinanderfolgenden Tagen intensiv zu üben, je nach Wetterlage, drinnen oder draußen.

Anmeldung möglichst bis 14.06.2012



#### Qi Gong & Tai Ji Quan

Die heilenden Übungen des Qi Gong in Verbindung mit der Bewegungskunst des Tai Ji Quan bilden eine wunderbare Kombination, die der Gesundheit dienlich sein kann und in China sehr gebräuchlich ist.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

##### Sp3.062H Heidrun Düwal

8.9.-8.12.11, 24 UStd.

12 x Do, 17.00-18.30 Uhr

Kant-Gymnasium, Bismarckstr. 54, Sporthalle

€ 50,80 (erm: € 27,40) 10-14 Teiln.

##### Sp3.062F Heidrun Düwal

9.2.-31.5.12, 28 UStd.

14 x Do, 17.00-18.30 Uhr

Kant-Gymnasium, Bismarckstr. 54, Sporthalle

€ 58,60 (erm: € 31,30) 10-14 Teiln.

#### Qi Gong zum Kennenlernen

Qi Gong ist ein wertvolles Gut der chinesischen Kultur mit jahrhundertealten Erfahrungen und einem umfassenden Wissen über die Kräfte des Lebens. Die leicht erlernbaren Übungen des Qi Gong fördern Gesundheit und Wohlbefinden, körperliche und geistige Beweglichkeit bis ins hohe Alter.

Grundlage der Qi Gong Arbeit ist das Zusammenspiel von Entspannung, Ruhe und Bewegung.

Bitte Anmeldung möglichst bis 24.11.2012 bzw. 22.02.2012

##### Sp3.063H Lambert Janssen

3.12.11, 7 UStd.

Sa, 12.00-17.30 Uhr

Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,

An der Havel Spitze 3, Raum: Bella Vista

€ 17,65 (erm: € 10,83) 8–14 Teiln.

##### Sp3.063F Lambert Janssen

17.3.12, 7 UStd.

Sa, 12.00-17.30 Uhr

Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,

An der Havel Spitze 3, Raum: Bella Vista

€ 17,65 (erm: € 10,83) 8–14 Teiln.

2011

2012

#### Qi Gong – Ruhe und Bewegung

Die leicht erlernbaren Übungen des Qi Gong fördern Gesundheit und Wohlbefinden, körperliche und geistige Beweglichkeit bis ins hohe Alter.

##### Sp3.064H Lambert Janssen

6.9.-6.12.11, 24 UStd.

12 x Di, 10.00-11.30 Uhr

Kulturzentrum „Gemischtes“, Sandstr. 41

€ 71,70 (erm: € 48,30) 8–16 Teiln.

##### Sp3.064F Lambert Janssen

14.2.-29.5.12, 26 UStd.

13 x Di, 10.00-11.30 Uhr

Kulturzentrum „Gemischtes“, Sandstr. 41

€ 77,50 (erm: € 52,15) 8–16 Teiln.

#### Bewegte Form – Innen Nährendes Qi Gong (Nei Yang Gong)

Die Übungen des Qi Gong sollen die körpereigenen Abwehrkräfte stärken, die Funktionen von Verdauung, Atmung, Herz-Kreislauf- und Nervensystem verbessern, die Haltung regulieren, die Konzentrationsfähigkeit fördern und die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung ermöglichen. Die Übungen sind für alle Altersstufen geeignet.

##### Sp3.065H Heidrun Düwal

6.9.-13.12.11, 26 UStd.

13 x Di, 17.00-18.30 Uhr

Robert-Reinick-Grundschule,

Jugendweg 15-16, Sporthalle

€ 54,70 (erm: € 29,35) 8–16 Teiln.

##### Sp3.065F Heidrun Düwal

7.2.-29.5.12, 28 UStd.

14 x Di, 17.00-18.30 Uhr

Robert-Reinick-Grundschule,

Jugendweg 15-16, Sporthalle

€ 58,60 (erm: € 31,30) 8–16 Teiln.

#### Qi Gong – Ruhe und Bewegung

Für Fortgeschrittene

Die leicht erlernbaren Übungen des Qi Gong fördern Gesundheit und Wohlbefinden, körperliche und geistige Beweglichkeit bis ins hohe Alter.

##### Sp3.066H Lambert Janssen

6.9.-6.12.11, 24 UStd.

12 x Di, 11.30-13.00 Uhr

Kulturzentrum „Gemischtes“, Sandstr. 41

€ 71,70 (erm: € 48,30) 8–16 Teiln.

##### Sp3.066F Lambert Janssen

14.2.-29.5.12, 26 UStd.

13 x Di, 11.30-13.00 Uhr

Kulturzentrum „Gemischtes“, Sandstr. 41

€ 77,50 (erm: € 52,15) 8–16 Teiln.

#### Stilles und Bewegtes Qi Gong

Wochenendseminar an der Havel

Die ausgewählten Übungen sind sowohl für Interessierte, die erstmals Kontakt zum Qi Gong aufnehmen wollen, als auch für diejenigen, die ihre Erfahrungen vertiefen wollen, geeignet.

Bitte Anmeldung möglichst bis 2.11.2012 bzw. 25.04.2012

##### Sp3.067H Heidrun Düwal

12.-13.11.11, 10 UStd.

Sa/So, 14.00-18.00 Uhr

Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,

An der Havel Spitze 3, Raum: Bella Vista

€ 24,81 (erm: € 14,41) 8–10 Teiln.

##### Sp3.067F Heidrun Düwal

5.-6.5.12, 10 UStd.

Sa/So, 14.00-18.00 Uhr

Pro Seniore, Residenz Wasserstadt,

An der Havel Spitze 3, Raum: Bella Vista

€ 24,81 (erm: € 14,41) 8–10 Teiln.