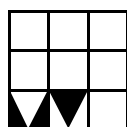


Gesundheit aktiv für Senioren



Dies ist ein Auszug aus dem Gesamtprogramm Herbst/Winter 2017/2018 der Münchner Volkshochschule. Es ist ab 1. September 2017 in den Häusern der MVHS, den Münchner Stadtbibliotheken, der Stadtinformation im Rathaus und einigen Münchner Buchhandlungen kostenlos erhältlich. Im Zeitschriftenhandel können Sie es gegen eine Schutzgebühr von € 1.50 oder einen Gutschein erwerben, den Sie zum Download unter www.mvhs.de/programmutschein finden.



Ab 1. September 2017

Online-Anmeldung: www.mvhs.de

Persönliche Anmeldung

Wo?

Zentrale Gasteig Einstein 28	Rosenheimer Straße 5, 1. Stock Einsteinstraße 28
Stadtbereich Nord	Am Hart, Troppauer Straße 10
Stadtbereich Ost	Giesing, Werinherstraße 33
Stadtbereich Süd	Harras, Albert-Roßhaupter-Straße 8
Stadtbereich West	Pasing, Bäckerstraße 14

Wann?

Freitag, 1.9.2017,	14.00 bis 19.00 Uhr
montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr
nur Zentrale Gasteig	
samstags	11.00 bis 16.00 Uhr

Telefonische Anmeldung

Wo?

Zentrale Gasteig	(0 89) 4 80 06-62 39
Stadtbereich Nord	(0 89) 4 80 06-68 68
Stadtbereich Ost	(0 89) 4 80 06-67 50
Stadtbereich Süd	(0 89) 4 80 06-67 30
Stadtbereich West	(0 89) 4 80 06-68 30

Wann?

Freitag, 1.9.2017,	14.00 bis 19.00 Uhr
montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr

Schriftliche Anmeldung mit Anmeldeformular an

Münchner Volkshochschule

Postfach 80 11 64, 81611 München
Troppauer Straße 10, 80937 München
Werinherstraße 33, 81541 München
Albert-Roßhaupter-Straße 8, 81369 München
Bäckerstraße 14, 81241 München

Bitte beachten Sie

Vom 22. Dezember 2017 bis 7. Januar 2018 ist die Anmeldung nur online und schriftlich möglich.

Allgemeine Auskünfte

Unter Telefon (0 89) 4 80 06-0 ,
persönlich an der Infothek der MVHS im Gasteig, 1. Stock,
und im Einstein 28/EG:
täglich (außer feiertags) von 8.30 bis 18.00 Uhr.

Besondere Anmeldemöglichkeiten

Deutsch

Integrationskurse

- Anmeldung nur persönlich im Einstein 28, Einsteinstraße 28

Weitere Informationen www.mvhs.de.

Intensiv- und Standardkurse A1 bis C2, Berufssprachkurse

sowie Pluspunkte, Prüfungen und Einbürgerungstest

- Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 3. Stock:
 - Beratung für alle Kurse (Raum 3.143)
 - Anmeldung für alle Prüfungen (Raum 3.139)
- Einsteinstraße 28 und Stadtbereiche: nur A1 und A2, Pluspunkte

Weitere Informationen www.mvhs.de.

Integrationsangebote

siehe www.mvhs.de.

Senioren Volkshochschule

Anmeldung und Beratung in unseren Seniorenzentren:

Stadtmitte

Einsteinstraße 28, 81675 München
Telefonische Beratung (0 89) 4 80 06-65 67:
mittwochs und donnerstags von 9.00 bis 15.30 Uhr
Darüber hinaus gelten die regulären Zeiten für Anmeldung und Beratung im Einstein 28, EG:
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

Schwabing

Belgradstraße 108, 80804 München
Telefon (0 89) 4 80 06-66 99
montags bis donnerstags
von 10.00 bis 12.00 und 14.00 bis 16.00 Uhr

Giesing

Werinherstraße 33, 81541 München
Telefon (0 89) 4 80 06-67 50
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr,
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

Barrierefrei lernen

auch im Fachgebiet: Belgradstraße 108, 80804 München,
Telefon (0 89) 4 80 06-66 91
E-Mail: barrierefrei-lernen@mvhs.de
und bei Kooperationspartnern, siehe Seite 811.
Beratung und Anmeldung: montags bis donnerstags
von 10.00 bis 12.00 und 14.00 bis 16.00 Uhr

Sprachen – Einstufung und Beratung

Wo? Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 3. Stock

Wann?

Freitag, 1.9.2017	14.00 bis 19.00 Uhr
montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr

(Bitte kommen Sie bis eine Stunde vor Beratungsschluss.)

Münchner Volkshochschule
Postfach 80 11 64
81611 München

Persönliche Anmeldung: Bar/EC-Zahlung und Lastschriftverfahren möglich

Schriftliche Anmeldung: nur Lastschriftzahlung möglich

Die Buchung ist nur möglich, wenn nebenstehendes SEPA-Lastschriftmandat vollständig ausgefüllt und unterschrieben ist.

Mit der Geltung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Münchner Volkshochschule für diese Anmeldung bin ich einverstanden.

Kursnummer volle Kursgebühr* €

Alternativkurs, wenn der gewünschte Kurs belegt ist.

Kursnummer volle Kursgebühr* €

Alternativkurs, wenn der gewünschte Kurs belegt ist.

Bitte vollständig ausfüllen:

Teilnehmer-Nr. weiblich männlich

Name/surname

Vorname/first name

c/o

Straße

PLZ, Ort

Telefon (tagsüber)

E-Mail

* Informationen zu Ermäßigungsregelungen, die AGBs sowie die Widerrufsbelehrung finden Sie auf www.mvhs.de.
Zur Beantragung einer Ermäßigung legen Sie bitte gültige Unterlagen in Kopie bei.

www.mvhs.de

Per Fax an:

(089) 480 06-62 06, (089) 480 06-68 69, (089) 480 06-67 62,
(089) 480 06-67 37 oder (089) 480 06-68 17

Persönlich bei folgenden Häusern der MVHS:

Zentralen

Gasteig, 1. Stock, Rosenheimer Straße 5 (089) 480 06-0
Einstein 28, Einsteinstraße 28

Stadtbereiche

Nord, Troppauer Straße 10 (089) 480 06-68 68
Ost, Werinherstraße 33 (089) 480 06-67 50
Süd, Albert-Roßhaupter-Straße 8 (089) 480 06-67 30
West, Bäckerstraße 14 (089) 480 06-68 30

Füllen Sie bitte pro Person ein Anmeldeformular aus.

Bitte melden Sie sich schriftlich mindestens vier Tage vor Veranstaltungsbeginn an, sonst kann Ihnen die Anmeldekarte nicht mehr rechtzeitig zugeschickt werden.

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE04ZZZ00000085936

Kontoinhaber/account holder – Familienname/surname Vorname/first name

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Land

IBAN

BIC

Ich ermächtige die Münchner Volkshochschule, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Münchner Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenznummer wird mir von der Münchner Volkshochschule mitgeteilt.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
Das SEPA-Lastschriftmandat ist solange gültig, bis ich widerspreche.

Ort Datum

Unterschrift

Kundenbefragung

Ihre Meinung ist uns wichtig. Regelmäßige, anonyme Kundenbefragungen helfen, Service und Kursangebote der MVHS kontinuierlich zu verbessern. Dürfen wir Ihre Kontaktdaten für eine Einladung zur Teilnahme an Kundenbefragungen nutzen? Diese Einwilligung können Sie jederzeit für die Zukunft unter datenschutz@mvhs.de widerrufen.

Ja Nein

Freiwillige statistische Angaben:

1 ohne Schulabschluss
2 Hauptschulabschluss
3 Mittlere Reife
4 Abitur
5 Fachhochschule/
Universität

Geburtsdatum

Kalendarium

Das Programm Herbst/Winter 2017/2018 dauert vom 1. Oktober 2017 bis 28. Februar 2018.

Die Anmeldung beginnt am 1. September 2017.

September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar
1 Fr	1 So	1 Mi	1 Fr	1 Mo	1 Do
2 Sa	2 Mo	2 Do	2 Sa	2 Di	2 Fr
3 So	3 Di	3 Fr	3 So	3 Mi	3 Sa
4 Mo	4 Mi	4 Sa	4 Mo	4 Do	4 So
5 Di	5 Do	5 So	5 Di	5 Fr	5 Mo
6 Mi	6 Fr	6 Mo	6 Mi	6 Sa	6 Di
7 Do	7 Sa	7 Di	7 Do	7 So	7 Mi
8 Fr	8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo	8 Do
9 Sa	9 Mo	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Fr
10 So	10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Sa
11 Mo	11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do	11 So
12 Di	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 Mo
13 Mi	13 Fr	13 Mo	13 Mi	13 Sa	13 Di
14 Do	14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Mi
15 Fr	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Do
16 Sa	16 Mo	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Fr
17 So	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Sa
18 Mo	18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 So
19 Di	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 Mo
20 Mi	20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa	20 Di
21 Do	21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Mi
22 Fr	22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo	22 Do
23 Sa	23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Fr
24 So	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Sa
25 Mo	25 Mi	25 Sa	25 Mo	25 Do	25 So
26 Di	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 Mo
27 Mi	27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Di
28 Do	28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Mi
29 Fr	29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo	
30 Sa	30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di	
	31 Di		31 So	31 Mi	

Das Kursprogramm in den Schulferien und an Feiertagen

Fortlaufende Kurse finden in der Regel an gesetzlichen Feiertagen und in den bayerischen Schulferien nicht statt:

Herbstferien: 28. Oktober bis 5. November 2017

Weihnachten: 22. Dezember 2017 bis 7. Januar 2018

Faschingsferien: 10. bis 18. Februar 2018

Die gesetzlichen Feiertage sind im Kalendarium weiß markiert

(In 2017 ist auch der Reformationstag, 31. Oktober, bundesweit ein gesetzlicher Feiertag.)

Gesundheit aktiv für Senioren

Angebote zum Kennenlernen	465
Gesundheit aktiv – Spezialthemen	468
Aktivitäten im Freien	468
Yoga	469
Taijiquan	470
Qigong	470
Die Feldenkrais-Methode – Leicht und mühelos	
neue Beweglichkeit erlangen	471
Gymnastik von A bis Z	472
Offenes Programm im Münchenstift	477

Verantwortlich: Saskia Alefeld

48006-6573

Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen (gemäß § 20 SGB V)

Die Teilnahme an Gesundheitskursen kann von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Die Krankenkassen dürfen jedoch nur Kurse bezuschussen, die von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) vorab zertifiziert wurden.

Die Förderkriterien, welche die Krankenkassen festlegen, sind an viele verschiedene Bedingungen geknüpft. Unter anderem werden nur Einsteigerkurse mit einem maximalen Umfang von 12 Terminen und bestimmten Inhalten bezuschusst.

Wir freuen uns Ihnen einige Präventionskurse aus den Bereichen Stressbewältigung und Bewegung anbieten zu können, die wir mithilfe von vorgegebenen Konzepten des Deutschen Volkshochschulverbands (DVV) bei der ZPP zertifizieren lassen konnten. Einen Überblick unserer bezuschussbaren Kurse finden Sie auf Seite 420. Diese Kurse richten sich an Interessierte aller Altersklassen und sind nicht speziell auf die Zielgruppe Senioren zugeschnitten.

Darüber hinaus bieten wir Ihnen im Bereich Gesundheit aktiv für Senioren ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung. Wichtig sind uns das Eingehen auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden, Abwechslungsreichtum und die Möglichkeit für Teilnehmende, regelmäßig und konstant etwas für ihre Gesundheit zu tun unter dem Stichwort lebenslanges Lernen.

Gerne stellen wir Ihnen nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine Teilnahmebescheinigung gemäß der allgemeinen Geschäftsbedingungen aus, insofern Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben. Bitte vermerken Sie dies auf der Anwesenheitsliste der Kursleitung. Andere Bescheinigungen für Krankenkassen (dies gilt auch für Bonushefte) stellen wir nicht aus.

Nutzen Sie Ihren Altersvorsprung! 20% Preisvorteil mit der Senior-Card

Sind Sie an mehreren Kursen der Senioren Volkshochschule interessiert? Dann nutzen Sie die Senior-Card mit 20 Prozent Ermäßigung. Sie kostet € 30.– und gilt eine Programmlaufzeit.

Information und Buchung

in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 48006-6239 und im Internet unter www.mvhs.de/senior-card

Angebote zum Kennenlernen

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun, wissen aber noch nicht, mit welcher Methode Sie sich wirklich wohlfühlen? Probieren Sie verschiedene Themen einmal aus und finden Sie heraus, was für Sie stimmt.

Bei den Kennenlernterminen nehmen Sie am ersten Kurstermin der regulären Kurse teil, für die Sie sich dann bei Gefallen auch weiter anmelden können. Die Kursgebühr für den Kennenlerntermin kann nicht mit dem Kurs verrechnet werden.

Alle Kurse sind auch für diejenigen geeignet, die sich bisher körperlich wenig bewegt haben. Unsere Kursleitenden gehen auf individuelle Vorerfahrungen ein und berücksichtigen eventuelle körperliche Einschränkungen.

Atembalance zum Kennenlernen

Freier Atem kann zu einem spürbaren Gleichgewicht führen. Atemübungen (nach Prof. I. Middendorf) lösen Verspannungen, stärken den Rücken, verbessern die Haltung und machen die Bewegungen geschmeidiger. Sie wirken belebend und erfrischen bis in die Zellen. Das Körpergefühl verändert sich positiv, Gelassenheit und innere (Atem-)Kraft kommen zum Tragen. Eine gute Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und leichte Gymnastikschuhe oder Socken mitbringen.

F370055

Obergiesing

Für Senioren · Helga Mayer-Stein · Volkshochschule · Severinstr. 6 · di 15.45 bis 16.45 Uhr · 24.10.2017 · € 5.–

Yoga zum Kennenlernen

Die Grundstufe richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Erlern werden grundlegende Haltungs- und Bewegungsmuster im Stehen oder Sitzen.

F370060

Einstein 28

Für Senioren · Martina Kirchner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · mo 12.00 bis 13.30 Uhr · 9.10.2017 · € 5.–

Hatha Yoga – in der Tradition von B.K.S. Iyengar zum Kennenlernen

Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar bietet eine sorgfältige Auswahl von Bewegungs-, Haltungs- und Atemübungen. Besonderes Augenmerk wird auf eine anatomisch exakte Ausrichtung der Körperhaltungen gelegt. Die Muskulatur wird gekräftigt, die Bewegungen werden geschmeidiger, die Haltung verbessert sich und die Körperwahrnehmung wird verfeinert. Sie gewinnen mehr Energie und begegnen den Anforderungen des Alltags gelassener.

F370065

Obergiesing

Für Senioren · Barbara von Balluseck · Volkshochschule · Severinstr. 6 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 10.10.2017 · € 5.–

Yoga für die Augen zum Kennenlernen mit leichten Übungen für Augen und Wirbelsäule

Eine flexible Wirbelsäule, Halswirbelsäule und entspannte Schultern sorgen für die optimale Durchblutung und Funktion der Organe und der besonders wichtigen Kopfdurchblutung. Müde Augen und nachlassende Sehkraft können die Folge einseitiger Arbeitsweisen und mangelnder Beweglichkeit sein. Erlernen Sie mit Spaß Übungen, die Körper und Gehirn verbinden: Hatha-Yoga-Übungen zur Stärkung und Flexibilität der Wirbelsäule, Augenübungen zur Stärkung und Regeneration der Sehkraft.

F370070 Schwabing-Nord
Für Senioren · Brigitte Colin · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · mi 11.00 bis 12.30 Uhr · 18.10.2017 · € 5.– · ♿

Taijiquan zum Kennenlernen

Entspannen Sie mit Taijiquan! Die Figuren in langsamer, achtsamer Bewegung aktivieren Organe und Muskelkraft. Die Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende, die keine oder geringe Vorkenntnisse haben. Bitte bequeme Kleidung anziehen und leichte Schuhe oder Socken mitbringen.

F370075 Bogenhausen
Für Senioren · Gabriele Gaida · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · fr 14.00 bis 15.30 Uhr · 6.10.2017 · € 5.–

F370080 Schwabing
Für Senioren · Ludwig Petzi · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · do 16.00 bis 17.00 Uhr · 12.10.2017 · € 5.–

Qigong zum Kennenlernen

Sie haben schon viel von Qigong gehört? Hier haben Sie die Möglichkeit, auszuprobieren, ob es für Sie die richtige Methode ist. Qigong hat seine Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Qigong-Übungen können dazu beitragen, rundherum gesund zu bleiben oder Beschwerden zu lindern. Die ruhigen, sanften und fließenden Bewegungen sind leicht erlernbar und für jedes Alter geeignet. Sie können sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausgeführt werden. Bitte bequeme Kleidung anziehen und entsprechende Schuhe oder Socken mitbringen.

F370090 Einstein 28
Für Senioren · Roswitha Rzehak-Kufler · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · do 16.15 bis 17.45 Uhr · 5.10.2017 · € 5.–

F370095 Laim
Für Senioren · Andrea Hungerbühler · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · mi 15.45 bis 16.45 Uhr · 4.10.2017 · € 5.–

F370100 Schwabing
Für Senioren · Andrea Stockinger · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · fr 15.15 bis 16.45 Uhr · 13.10.2017 · € 5.–

F370105 Sendling
Für Senioren · Hanne Zitka-Scheuerer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 14.00 bis 15.30 Uhr · 10.10.2017 · € 5.–

Qigong und Jonglieren zum Kennenlernen

Die behutsamen Bewegungen des Qigong setzen neue Energien frei. Das Spiel mit den Bällen, das in kleinen Schritten zu erlernen ist, gefällt unseren Gehirnzellen und regt sie an. Beides führt zu einem besseren Körperbewusstsein, belebt Geist und Seele und trägt zu Ihrer Gesundheit bei. Bitte bequeme Kleidung anziehen und entsprechende Schuhe oder Socken mitbringen.

F370110 Neuhausen
Für Senioren · Petra Herrmann · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · di 13.00 bis 14.30 Uhr · 17.10.2017 · € 5.–

Tänzerisches Qigong zum Kennenlernen

Die sanften, fließenden Bewegungsformen des Qigong sind leicht erlernbar und daher sehr gut geeignet für die Verbindung mit den leichten Bewegungen des Tanzes. Ihre Muskeln und Gelenke werden kräftiger, Sie bewegen sich elastischer und fördern mit Musik und Lebenslust Ihr Wohlbefinden. Bitte bequeme Kleidung anziehen und entsprechende Schuhe oder Socken mitbringen.

F370115 Einstein 28
Für Senioren · Ruth Golic · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · do 16.15 bis 17.45 Uhr · 5.10.2017 · € 5.–

Neue Beweglichkeit erlangen – die Feldenkrais-Methode zum Kennenlernen

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie einen Weg kennen, Muskeln ohne Kraftaufwand und Leistungsdruck geschmeidig werden zu lassen. Bewegung im Alltag wird leichter und müheloser und Sie gewinnen eine höhere Lebensqualität. Bitte bequeme Kleidung anziehen und entsprechende Schuhe oder Socken mitbringen.

F370120 Freimann
Für Senioren · Patricia Trevisan · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · do 16.00 bis 17.30 Uhr · 5.10.2017 · € 5.–

F370125 Sendling
Für Senioren · Gabriele Blasy · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 14.00 bis 15.30 Uhr · 2.10.2017 · € 5.–

In Kooperation mit dem ASZ Riem.

F370130 Messestadt Riem
Für Senioren · Doris Schmidt · Alten- und Service-Zentrum · Platz der Menschenrechte 10 · mo 14.30 bis 15.45 Uhr · 9.10.2017 · € 5.– · ♿

Beckenbodentraining für Frauen zum Kennenlernen

Eine gut trainierte Beckenbodenmuskulatur bedeutet Unabhängigkeit. Mit gezielten, einfachen Übungen können Sie sich die Beckenbodenmuskulatur bewusst machen, aktiv die Muskelfunktion verbessern und die Durchblutung anregen.

F370140 Schwabing
Nur für Seniorinnen · Anette Helmrich · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · mi 14.15 bis 15.15 Uhr · 18.10.2017 · € 5.–

Faszientraining zum Kennenlernen

Faszien, die vernetzten Bindegewebsfasern, umhüllen und stützen alle Organe und Muskeln, sie spielen eine wichtige Rolle für Ihre Gesundheit. Mit kleinen Hilfsmitteln wie Tennisball, Golfball oder der Blackroll lernen Sie, Ihr Bindegewebe und speziell schmerzempfindliche Stellen zu behandeln. „Verklebte“ Stellen im Gewebe werden gelöst und der Lymphfluss wird angeregt. Dehnungsübungen, Freude an der Bewegung und Zeit zum Spüren tragen zu einem neuen Körpergefühl bei. Das Maß an körperlicher Anstrengung bestimmen Sie dabei selbst.

F370145 Einstein 28
Für Senioren · Marieluise Mühlbauer · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · mi 10.00 bis 11.00 Uhr · 4.10.2017 · € 5.–

Gymnastik für eine bessere Haltung zum Kennenlernen

Eine gute Haltung ist ein Zeichen von gesunder und kraftvoller Muskulatur. Geben Sie Ihrer Muskulatur die Chance zur Kräftigung und erlernen Sie einfache Übungen, die Ihnen helfen, Ihre Haltung zu bewahren oder zu verbessern. Das gesundheitsorientierte Bewegungserlebnis schafft ein muskuläres Gleichgewicht, trainiert die Wirbelsäule, stärkt den Rücken und hilft Osteoporose vorzubeugen. Das Angebot ist auf den Grundelementen der Gymnastik (Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen) aufgebaut.

In Kooperation mit dem ASZ Riem

F370150

Messestadt Riem

Für Senioren · Markus Haugg · Alten- und Service-Zentrum · Platz der Menschenrechte 10 · di 15.45 bis 16.45 Uhr · 31.10.2017 · € 5.– · ☎

F370160

Einstein 28

Markus Haugg · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · mi 15.15 bis 16.15 Uhr · 4.10.2017 · € 5.–

Gymnastik für Neu- und Wiedereinsteiger zum Kennenlernen

Sie möchten gerne mehr für Ihre Beweglichkeit und Fitness tun, haben aber noch nicht den richtigen Zeitpunkt gefunden damit anzufangen? Hier haben Sie die Gelegenheit dazu. Gymnastik kann wie ein kleiner Jungbrunnen wirken. Sie kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper, macht sie beweglicher, fördert das Zusammenspiel zwischen den Muskelgruppen. Zudem hält sie die Gelenke geschmeidig. Wer seinen Körper fit hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und mobil zu bleiben. Deshalb ist Gymnastik auch im Alter wichtig.

F370165

Schwabing-Nord

Für Senioren · N.N. · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · do 13.30 bis 15.00 Uhr · 9.11.2017 · € 5.–

Gymnastik für Beweglichkeit und Kraft zum Kennenlernen

Ziel dieses ausgewogenen Trainingsprogramms ist das Erhalten der Beweglichkeit und die Förderung der Koordinations- und Reaktionsfähigkeit. Mit rhythmisch fließenden Bewegungsabläufen wird das Körperbewusstsein geschult und das Wohlbefinden gesteigert. Das gesundheitsorientierte Bewegungserlebnis schafft ein muskuläres Gleichgewicht, trainiert die Wirbelsäule, stärkt den Rücken und hilft Osteoporose vorzubeugen. Das Angebot ist auf den Grundelementen der Gymnastik (Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen) aufgebaut.

F370170

Am Hart

Für Senioren · Dimitra Papadopoulou · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo 10.00 bis 11.00 Uhr · 9.10.2017 · € 5.–

F370175

Freimann

Für Senioren · Christine Nitsch-Zens · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · mo 9.30 bis 10.15 Uhr · 9.10.2017 · € 5.–

F370180

Fürstenried-Ost

Für Senioren · Padelitsa Lasaridu · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · di 14.00 bis 15.15 Uhr · 10.10.2017 · € 5.–

Osteoporosegymnastik zum Kennenlernen

Zur Vorbeugung und zur krankengymnastischen Therapie von Osteoporose gibt es spezielle Bewegungsübungen und Entspannungstechniken, die der Rückbildung des Knochengewebes wirksam Einhalt gebieten können. Das Erhalten der Knochendichte, schmerzlindernder Muskelzuwachs und Förderung der Sehnen-, Bänder- und Gelenkfunktionen sind Ziel dieses speziellen Bewegungsprogramms. Der Kurs eignet sich auch zur Sturzprophylaxe. Neben dem Training mit Pezzi-Bällen spielen auch Haltungsübungen aus der Rückenschule eine wichtige Rolle. Bitte bequeme Kleidung und Socken tragen.

F370185

Obergiesing

Für Senioren · Charlotte Laenger · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 2.10.2017 · € 5.–

Den Rücken stärken, die Wirbelsäule trainieren zum Kennenlernen

Das gesundheitsorientierte Bewegungserlebnis schafft ein muskuläres Gleichgewicht, trainiert die Wirbelsäule, stärkt den Rücken und kann helfen Osteoporose vorzubeugen. Ziel dieses ausgewogenen Trainingsprogramms mit Musik ist, die Beweglichkeit zu erhalten und die Koordinations- und Reaktionsfähigkeit zu fördern. Das Training ist auf den Grundelementen der Gymnastik – Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen – aufgebaut.

F370190

Einstein 28

Für Senioren · Martina Kirchner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · do 10.15 bis 11.15 Uhr · 5.10.2017 · € 5.–

Tänzerische Gymnastik zum Kennenlernen

Zu schwungvollen Rhythmen fördern Sie Kondition und Beweglichkeit und dabei aktivieren Sie alle Muskeln. Einfach erlernbare Schrittkombinationen vermitteln Freude an Bewegung und Tanz. Das Training ist auf den Grundelementen der Gymnastik – Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen – aufgebaut.

F370195

Laim

Für Senioren · Marianne Schwinghammer · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · mi 11.30 bis 12.30 Uhr · 18.10.2017 · € 5.–

Venengymnastik zum Kennenlernen

Sie möchten Ihre Beine gesund erhalten oder Beschwerden lindern, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Unter Anleitung einer erfahrenen Dozentin lernen Sie einfache Gymnastikübungen kennen, mit denen Sie Ihre Venen wirkungsvoll unterstützen können. Profitieren Sie von der entstauenden, Kreislauf anregenden und kräftigenden Wirkung dieser Übungen und beugen Sie nebenbei auch noch kalten Füßen vor. Sie erleben, wie Sie aktiv mit minimalem Aufwand Ihre Beine gesund und schön erhalten können. Bitte bequeme Kleidung anziehen und entsprechende Schuhe mitbringen.

F370200

Schwabing

Für Senioren · Franziska Schepers · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · fr 13.45 bis 14.45 Uhr · 6.10.2017 · € 5.–

Wirbelsäulengymnastik zum Kennenlernen

Lernen Sie, sich bewusster zu bewegen und ungünstige Bewegungsgewohnheiten sowie überflüssige Anstrengungen zu vermeiden. Durch gezielte Übungen aus der Rückenschule gewinnen Sie eine ausgewogene Haltung, die vor Versteifung und einseitiger Abnutzung der Wirbelsäule bewahrt. Übungsablauf: Aufwärmen und Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen der Schulter-, Rücken- und Bauchmuskulatur unterstützt durch Sitzball oder Stuhl, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen am Boden, zum Teil mit Theraband, kleinen Bällen, Stab oder Seil.

F370205

Schwabing

Für Senioren · Marina Streckies · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · do 9.15 bis 10.15 Uhr · 5.10.2017 · € 5.–

Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik zum Kennenlernen

Rückenschmerzen und Beschwerden wie Blasenschwäche werden häufig durch ein steifes Becken verursacht. Gezielte Übungen, die das Becken und die Wirbelsäule unterschiedlich ansprechen und in Bewegung bringen, stärken, dehnen und entspannen die Muskulatur des Rückens und des Beckenbodens.

F370210

Schwabing-Nord

Für Senioren · Ina Potin · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · do 15.30 bis 16.30 Uhr · 5.10.2017 · € 5.–

Zumba Gold® zum Kennenlernen

Zu Samba-Rhythmen die Haltung verbessern, bei Merengue die Gelenke geschmeidig machen oder bei Swing das Herz-Kreislauf-System trainieren, all das ist Zumba Gold®. Lassen Sie sich von lateinamerikanischen Rhythmen mitreißen und erleben Sie, wie Sie mit Spaß und Freude etwas für Ihre Gesundheit tun.

F370215

Einstein 28

Markus Haugg · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · mi 14.00 bis 15.00 Uhr · 4.10.2017 · € 5.–

Gesundheit aktiv – Spezialthemen

Unter dieser Rubrik finden Sie immer wieder wechselnde Bewegungsangebote, auf die wir Sie speziell hinweisen möchten. Weitere Kurse mit besonderer thematischer Ausrichtung finden Sie auch unter „Yoga – Spezialthemen“ oder unter „Qigong – Spezialthemen“

Unsere Veranstaltungen sind auch für Ungeübte gut geeignet.

**Augentraining und Jonglieren
Augen, Gehirn und Körper aktivieren**

Sehen findet im Gehirn statt. Augentraining und Jonglieren sind eine ideale Kombination, um Augen und Gehirn zu aktivieren. Dabei ist nicht entscheidend, ob man zu Beginn mit einem, zwei oder drei Bällen jongliert. Durch das Jonglieren-Lernen können lebenslang Gehirnzellen wachsen. Die Beweglichkeit, Ausdauer, Konzentration und das Körpergefühl werden gefördert. Durch diese ganzheitliche Herangehensweise werden die Augen entspannt und die Sehkraft gestärkt.

Bewegung macht beweglich – das gilt auch für die Augen.

F370520 Obergiesing

Für Senioren · Brigitte Colin · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 6 x mo
10.30 bis 12.00 Uhr · 6.11. bis 11.12.2017 · € 41.– · 13 Plätze

Beweglichkeit und Stabilität für Hände und Füße

Täglich brauchen wir unsere Hände und Füße zum Greifen, Fühlen, Stehen oder Gehen. Um sie gesund und beweglich zu erhalten oder eventuell vorhandene Beschwerden zu lindern, kann man einiges tun. Neben wichtigen Informationen und viel Hintergrundwissen erlernen Sie gezielte Übungen, die Beweglichkeit und Stabilität fördern oder Ihr Reaktionsvermögen und das Gleichgewicht schulen. Erfahren Sie, was Sie präventiv oder verbessernd für bewegliche Hände und Füße tun können.

F370540 Einstein 28

Für Senioren · Charlotte Laenger · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 ·
15 x fr 9.15 bis 10.45 Uhr · 6.10.2017 bis 9.2.2018 · € 86.– ·
Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

Atembalance

Freier Atem kann zu einem spürbaren Gleichgewicht führen. Atemübungen (nach Prof. I. Middendorf) lösen Verspannungen, stärken den Rücken, verbessern die Haltung und machen die Bewegungen geschmeidiger. Sie wirken belebend und erfrischen bis in die Zellen. Das Körpergefühl verändert sich positiv, Gelassenheit und innere (Atem-)Kraft kommen zum Tragen. Eine gute Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und leichte Gymnastikschuhe oder Socken mitbringen.

F371030 Obergiesing

Für Senioren · Helga Mayer-Stein · Volkshochschule · Severinstr. 6 ·
10 x di 15.45 bis 16.45 Uhr · 24.10.2017 bis 16.1.2018 · € 55.– ·
Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Interessieren Sie sich für **Neuigkeiten** aus der Münchner Volkshochschule und **aktuelle Veranstaltungen**?

Wir informieren Sie gerne in unserem E-Mail-Newsletter:
Einfach abonnieren unter

www.mvhs.de/newsletter

Aktivitäten im Freien

Im Freien aktiv zu sein, bedeutet einen gesunden Beitrag zu unserem Wohlbefinden zu leisten. Genießen Sie die Natur und trainieren Sie dabei Körper, Geist und Ausdauer.

**GEHmeinsames Gehen im Englischen Garten
belebend, amüsant, überraschend**

Lernen Sie eine neue GEH-Technik kennen. Durch kleine Veränderungen Ihrer Körperhaltung werden die Bewegungsabläufe Schritt für Schritt fließender und geschmeidiger. Sie entwickeln einen weichen und rollenden Gang. Ihr gesamter Bewegungsapparat, das Herz-Kreislauf-System und Ihre Atmung werden mit jedem Schritt in Ihrem Tempo aktiviert, Fehlbelastungen reduziert. Schritt für Schritt zu mehr Wohlergehen. Im Anschluss gerne noch ein GEHspräch bei kleiner Brotzeit oder Kaffee und Kuchen.

Bitte flache Schuhe ohne Absatz mit weichen dünnen Sohlen und wettergeeignete bequeme Kleidung mitbringen. Taschen und Rucksäcke können am Treffpunkt eingestellt werden, damit die Arme beim Gehen frei schwingen können.

F370600 Schwabing

Für Senioren · Isabella Maria Weiss · Treffpunkt: Milchhäusl
(Bio-Kiosk) am Eingang zum Englischen Garten · Ecke Königin-/
Veterinärstr. · 4 x do 10.00 bis 11.30 Uhr · 5.10. bis 26.10.2017 ·
€ 27.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Nordic Walking trifft Pilates im Englischen Garten

Dieses äußerst effektive Training vereint die positiven Effekte von Nordic Walking und Pilates. Mit Nordic Walking können Sie Ihr Risiko für zahlreiche typische Altersbeschwerden senken, denn die schwungvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an und stärkt Muskeln und Knochen. Die Pilates-Übungen verbessern die Koordination, Beweglichkeit und Stabilität des gesamten Körpers.

Die Belastung kann individuell gesteuert werden, daher sind Nordic Walking und Pilates für alle Alters- und Leistungsklassen geeignet. Bitte eigene Nordic Walking-Stöcke (keine Ski- oder Bergwanderstöcke), dem Wetter angepasste Kleidung und Sportschuhe mit Profil mitbringen.

Falls Sie Beratung für den Kauf der Stöcke möchten, dann zum ersten Kurstermin ohne Stöcke kommen.

F370700 Schwabing

Für Senioren · Vera Bach · Treffpunkt: Garten der Seidlvilla · Nikolai-
platz 1b · 6 x mo 12.00 bis 13.30 Uhr · 9.10. bis 20.11.2017 ·
€ 41.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Nordic Walking in der Nordhaide

Mit Nordic Walking bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung, stärken Ihre Muskeln und kurbeln den Stoffwechsel an. Und das mitten in der Natur, ohne große Ausrüstung und gelenkschonend. Nordic Walking ist für Senioren bestens geeignet. Nach dem Aufwärmen in der Gruppe lernen Sie schrittweise, wie Sie den Stock in die Hand nehmen, welche Haltung die Beste ist und was Sie bei Ihren Füßen beachten müssen. Unser Training in der Natur lassen wir mit einfachen Dehnübungen ausklingen.

Bitte mitbringen: Nordic Walking-Stöcke (ideale Stockhöhe: Schlaufenausgang auf Nabelhöhe), dem Wetter angepasste Kleidung und Sportschuhe. Nordic Walking-Stöcke können gegen Leihgebühr ausgeliehen werden, Nachfrage unter Telefon 01 70-7123776.

F370705 Nordhaide

Für Senioren · Agnes Schätzl · Treffpunkt: Eingang zur Panzerwiese auf der Höhe Schleißheimerstr. 505 (gegenüber der Ecke Schleißheimerstr./Harpprechtstr.) · 5 x mo 10.00 bis 11.30 Uhr · 9.10. bis 13.11.2017 · € 29.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Nordic Walking im Westpark

Sie möchten Nordic Walking kennen lernen und sich mit der Technik Schritt für Schritt vertraut machen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining. Die Gelenke werden durch den Stockeinsatz entlastet, Verspannungen der Muskulatur, speziell im Nackenbereich können sich bei korrekt ausgeführter Walking-Technik lösen. Die Belastung kann individuell gesteuert werden, daher ist Nordic Walking für alle Alters- und Leistungsklassen geeignet.

Bitte eigene Nordic Walking-Stöcke, dem Wetter angepasste Kleidung und Sportschuhe mit Profil mitbringen.

F370710 Sendling-Westpark
Für Senioren · Eva Schreiter · Treffpunkt: VHS-Garten Westpark · Eingang Nestroy-/Zillertalstr. · 6 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 10.10. bis 21.11.2017 · € 34.- · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Yoga

An der Münchner Volkshochschule wird seit vielen Jahren klassisches Hatha-Yoga unterrichtet. Dabei wird Yoga als übendes Verfahren verstanden, das neben dem Aufbau bestimmter Körperhaltungen (Asanas) sowie geführter Atmung (Pranayama) auch die Möglichkeit bietet, das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist positiv zu beeinflussen. Unser Angebot dient der Gesundheitsförderung, versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe und ersetzt keine Therapie.

Yoga kann selbst in hohem Alter angefangen und praktiziert werden. Bestimmt bereichert es Ihr Leben.

Unsere Yoga-Kurse sind gegliedert in: Grundstufe (für Teilnehmende, die keine oder geringe Vorkenntnisse haben), Aufbaustufe (für Fortgeschrittene) und Spezialthemen (Yoga-Kurse mit spezieller thematischer Ausrichtung).

Yoga – Grundstufe

Yoga – Grundstufe

Die Grundstufe richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Erlernt werden grundlegende Haltungs- und Bewegungsmuster im Stehen oder Sitzen.

F372000 Einstein 28
Für Senioren · Charlotte Laenger · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x do 11.00 bis 12.30 Uhr · 5.10.2017 bis 1.2.2018 · € 102.- · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F372005 Einstein 28
Für Senioren · Martina Kirchner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x mo 12.00 bis 13.30 Uhr · 9.10.2017 bis 5.2.2018 · € 102.- · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F372010 Hasenberg1
Für Senioren · Michael Litschko · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 17 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 9.10.2017 bis 26.2.2018 · € 116.- · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F372020 Schwabing-Nord
Für Senioren · Yessika Vogeler · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 13 x mo 15.45 bis 17.15 Uhr · 9.10.2017 bis 22.1.2018 · € 88.- · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F372030 Schwabing-Nord
Für Senioren · Martina Kirchner · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 14 x mi 12.45 bis 14.15 Uhr · 11.10.2017 bis 31.1.2018 · € 95.- · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F372050 Grünwald
Für Senioren · Anne Hagedorn · Grünwalder Freizeitpark GmbH, Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35c · 15 x mi 14.30 bis 16.00 Uhr · 4.10.2017 bis 7.2.2018 · € 102.- · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Yoga – Aufbaustufe

Yoga – Aufbaustufe

Die Aufbaustufe richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Kurs der Grundstufe besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben.

F372070 Fürstenried-Ost
Für Senioren · Pascaline Baldacci · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 2.10.2017 bis 29.1.2018 · € 102.- · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

F372200 Obergiesing
Nur für Seniorinnen · Brigitte Colin · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x fr 10.15 bis 11.45 Uhr · 6.10.2017 bis 9.2.2018 · € 102.- · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Yoga – Spezialthemen

Yoga für die Augen mit leichten Übungen für Augen und Wirbelsäule

Eine flexible Wirbelsäule, Halswirbelsäule und entspannte Schultern sorgen für die optimale Durchblutung und Funktion der Organe und der besonders wichtigen Kopfdurchblutung. Müde Augen und nachlassende Sehkraft können die Folge einseitiger Arbeitsweisen und mangelnder Beweglichkeit sein. Erlernen Sie mit Spaß Übungen, die Körper und Gehirn verbinden: Hatha-Yoga-Übungen zur Stärkung und Flexibilität der Wirbelsäule, Augenübungen zur Stärkung und Regeneration der Sehkraft.

F372290 Schwabing-Nord
Für Senioren · Brigitte Colin · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 10 x mi 11.00 bis 12.30 Uhr · 18.10.2017 bis 10.1.2018 · € 68.- · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze · ♿

Hatha Yoga – in der Tradition von B.K.S. Iyengar

Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar bietet eine sorgfältige Auswahl von Bewegungs-, Haltungs- und Atemübungen. Besonderes Augenmerk wird auf eine anatomisch exakte Ausrichtung der Körperhaltungen gelegt. Die Muskulatur wird gekräftigt, die Bewegungen werden geschmeidiger, die Haltung verbessert sich und die Körperwahrnehmung wird verfeinert. Sie gewinnen mehr Energie und begegnen den Anforderungen des Alltags gelassener.

F372300 Obergiesing
Für Senioren · Barbara von Balluseck · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 10.10.2017 bis 6.2.2018 · € 102.- · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Yoga auf der Grundlage von Ayurveda

Im Sinne von Yoga und Ayurveda wird die Lebensqualität durch ganzheitliche Gesundheitsvorsorge gesteigert. Dabei lernen Sie, über aufmerksame Selbstwahrnehmung, Ihre Haltung im Alltag auszugleichen und zu verändern. Durch freien Umgang mit der Atmung werden auch psychosomatische Wechselwirkungen positiv beeinflusst, was zu besserer Beweglichkeit, Entspannung, Konzentration und innerer Ausgeglichenheit beiträgt. Yoga kann selbst in hohem Alter praktiziert werden.

F372310 Einstein 28
Für Senioren · Kristina Opp-Forward · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 12 x mo 11.15 bis 12.45 Uhr · 9.10.2017 bis 15.1.2018 · € 82.- · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F372320 Einstein 28
Für Senioren · Kristina Opp-Forward · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 12 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 9.10.2017 bis 15.1.2018 · € 82.- · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Taijiquan

Taijiquan (auch Tai Chi) ist eine Gesundheitsübung in langsamer Bewegung. Bei jedem Schritt in Zeitlupe wird die Gewichtsverlagerung deutlich erfahrbar und geübt. Unsicherheiten werden aufgelöst, neues Vertrauen in die eigene Bewegung wird aufgebaut. Tai Chi ist deshalb auch als Sturzprophylaxe von den Krankenkassen anerkannt. Darüber hinaus hält Tai Chi die körpereigenen Regulationssysteme im Gleichgewicht, regt die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist an und stärkt das Selbstvertrauen und die innere Lebenskraft. Tai-Chi-Übungen betonen in jeder Figur den Schutz und die Stärkung der eigenen Mitte und helfen, die Würde zu erhalten, wenn körperliche Abläufe beschwerlich werden. Unsere Kurse sind gegliedert in: Grundstufe (für Teilnehmende, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben) und Aufbaustufe (für Fortgeschrittene).

Taijiquan – Grundstufe

Taijiquan – Grundstufe

Entspannen Sie mit Taijiquan! Die Figuren in langsamer, achtsamer Bewegung aktivieren Organe und Muskelkraft. Die Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende, die keine oder geringe Vorkenntnisse haben. Bitte bequeme Kleidung anziehen und leichte Schuhe oder Socken mitbringen.

F373000 **Schwabing**
Für Senioren · Ludwig Petzi · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 10 x do 16.00 bis 17.00 Uhr · 12.10. bis 21.12.2017 · € 45.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F373010 **Bogenhausen**
Für Senioren · Gabriele Gaida · Volkshochschule · Rosenkavaliereplatz 16 · 10 x fr 14.00 bis 15.30 Uhr · 6.10. bis 15.12.2017 · € 68.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F373020 **Fürstenried-Ost**
Für Senioren · Hyang-Kyu Song · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mi 15.30 bis 17.00 Uhr · 4.10.2017 bis 31.1.2018 · € 102.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F373030 **Laim**
Für Senioren · Ludwig Petzi · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 12 x di 11.45 bis 12.45 Uhr · 17.10.2017 bis 23.1.2018 · € 55.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Taijiquan – Aufbaustufe

Taijiquan – Aufbaustufe

Vertiefen Sie die Grundbegriffe und Bewegungsmuster des Taijiquan und bauen Sie diese problemlos weiter aus. Die Kurse der Aufbaustufe richten sich an Teilnehmende, die bereits Kurse der Grundstufe besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben. Bitte bequeme Kleidung anziehen und leichte Schuhe oder Socken mitbringen.

F373200 **Einstein 28**
Für Senioren · N.N. · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 10.10.2017 bis 6.2.2018 · € 102.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F373210 **Schwabing**
Für Senioren · Beate Gräfen-Schult · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 13 x mi 16.45 bis 17.45 Uhr · 4.10.2017 bis 17.1.2018 · € 59.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F373220 **Fürstenried-Ost**
Für Senioren · Hyang-Kyu Song · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 4.10.2017 bis 31.1.2018 · € 102.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Qigong

Seit mehr als 2000 Jahren werden in China einfache und sehr wirkungsvolle Atem- und Bewegungsübungen zur Pflege der Lebensenergie (Qi) praktiziert. Sie sind harmonisierend und dienen der Gesunderhaltung und Prävention. Spannungen werden abgebaut, das Körperbewusstsein gefördert. Eine natürliche Kräftigung und Pflege der Muskeln und Gelenke schafft größere Elastizität und fördert das Wohlbefinden. Die sanften, fließenden Bewegungsformen sind leicht erlernbar und können sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausgeführt werden.

Unsere Kurse sind gegliedert in: Grundstufe (für Teilnehmende, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben), Aufbaustufe (für Fortgeschrittene) sowie Spezialthemen (Qigong-Kurse mit besonderer thematischer Ausrichtung).

Qigong – Grundstufe

Qigong – Grundstufe

Erlernen Sie Grundbegriffe und die Grundhaltung des Qigong anhand ausgewählter Übungen im Stehen oder Sitzen. Die Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen.

F374020 **Einstein 28**
Für Senioren · Roswitha Rzehak-Kufler · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 10 x do 16.15 bis 17.45 Uhr · 5.10. bis 14.12.2017 · € 68.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F374040 **Schwabing-Nord**
Für Senioren · Helga Heidenthaler · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x mo 14.00 bis 15.30 Uhr · 9.10.2017 bis 5.2.2018 · € 86.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze · ♿

F374060 **Schwabing**
Für Senioren · Andrea Stockinger · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 9 x fr 15.15 bis 16.45 Uhr · 13.10. bis 15.12.2017 · € 61.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F374065 **Schwabing**
Für Senioren · Andrea Stockinger · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 2 x fr 15.15 bis 16.45 Uhr · 19.1. und 26.1.2018 · € 14.– · 13 Plätze

F374070 **Obergiesing**
Für Senioren · Beate Gräfen-Schult · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 13 x di 14.00 bis 15.30 Uhr · 26.9.2017 bis 16.1.2018 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F374080 **Obergiesing**
Für Senioren · Beate Gräfen-Schult · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 13 x mi 11.00 bis 12.30 Uhr · 4.10.2017 bis 17.1.2018 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F374090 **Laim**
Für Senioren · Andrea Hungerbühler · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 10 x mi 15.45 bis 16.45 Uhr · 4.10. bis 13.12.2017 · € 45.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F374100 **Bogenhausen**
Für Senioren · Hanne Zitka-Scheuerer · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · 8 x do 14.00 bis 15.30 Uhr · 5.10. bis 7.12.2017 (nicht am 2.11. und 9.11.) · € 55.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

F374110 **Sendling**
Für Senioren · Hanne Zitka-Scheuerer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 8 x di 14.00 bis 15.30 Uhr · 10.10. bis 12.12.2017 · € 55.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Qigong im Sitzen

Erlernen Sie Grundbegriffe und die Grundhaltung des Qigong anhand ausgewählter Übungen im Sitzen. Die Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen.

F374120 **Hadern**
Für Senioren · N.N. · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 6 x mo 13.30 bis 15.00 Uhr · 6.11. bis 11.12.2017 · € 41.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Qigong – Aufbaustufe

Qigong – Aufbaustufe

Vertiefen Sie die Grundbegriffe und Bewegungsmuster des Qigong und bauen Sie diese weiter aus. Die Kurse der Aufbaustufe richten sich an Teilnehmende, die bereits einen Kurs der Grundstufe besucht haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen.

F374205 **Laim**
Für Senioren · Andrea Hungerbühler · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 10 x mi 14.30 bis 15.30 Uhr · 4.10. bis 13.12.2017 · € 45.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F374200 **Einstein 28**
Für Senioren · Anita Schlichting · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x di 10.45 bis 11.45 Uhr · 10.10.2017 bis 6.2.2018 · € 68.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F374210 **Schwabing**
Für Senioren · Gabriele Gaida · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 13 x di 17.30 bis 19.00 Uhr · 10.10.2017 bis 23.1.2018 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F374220 **Schwabing**
Für Senioren · Thurid Stewart · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 15 x fr 9.45 bis 11.15 Uhr · 6.10.2017 bis 9.2.2018 · € 102.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F374230 **Schwabing**
Für Senioren · Thurid Stewart · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 15 x fr 11.30 bis 13.00 Uhr · 6.10.2017 bis 9.2.2018 · € 102.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze



Die hohe Qualität von Bildungsangeboten, Beratung und Service steht im Mittelpunkt der Arbeit der Münchner Volkshochschule. Seit dem Jahr 2004 verfolgen wir dieses Ziel auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements nach EFQM (European Foundation for Qualitymanagement). Nach der Zertifizierung „Committed to Excellence“ in 2006 und „Recognised for Excellence 4 star“ in 2012 haben wir im Juli 2015 mit über 600 Punkten den Zertifizierungsgrad „Recognised for Excellence 5 star“ erreicht.

Qigong – Spezialthemen

Qigong und Jonglieren lernen

Die behutsamen Bewegungen des Qigong setzen neue Energien frei. Das Spiel mit den Bällen, das in kleinen Schritten zu erlernen ist, gefällt unseren Gehirnzellen und regt sie an. Beides führt zu einem besseren Körperbewusstsein, belebt Geist und Seele und trägt zu Ihrer Gesundheit bei. Bitte bequeme Kleidung anziehen und entsprechende Schuhe oder Socken mitbringen.

F374310 **Neuhausen**
Für Senioren · Petra Herrmann · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 8 x di 13.00 bis 14.30 Uhr · 17.10. bis 19.12.2017 · € 54.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Augen-Qigong

Die Pflege der Augen ist im Zeitalter von Computer und Fernseher zu einer besonderen Aufgabe geworden. Qigong-Übungen und gezieltes Sehtraining nach Qigong-Prinzipien können helfen, die Sehkraft der Augen zu erhalten und zu verbessern. Die Übungen stärken und entspannen Ihre Augen, die trocken, tränend oder verspannt sind, und regen die Selbstheilungskräfte an. Die Übungen sind leicht zu erlernen und können zu Hause weitergeübt werden.

F374320 **Schwabing**
Für Senioren · Andrea Stockinger · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 2 x fr 15.00 bis 16.30 Uhr · 2.2. und 9.2.2018 · € 14.– · 12 Plätze

Rücken-Qigong – sanfte Bewegungen und meditative Entspannung

Ein chinesisches Sprichwort besagt: Die Beweglichkeit der Wirbelsäule bestimmt das wahre Alter eines Menschen. Spezielle Rückenübungen lockern den Schulter- und Nackenbereich, stärken die Muskulatur und fördern die Elastizität der Wirbelsäule. Ruhige, meditative Bewegungen lösen Verspannungen und sorgen für wohltuende Entspannung.

F374330 **Schwabing**
Für Senioren · Andrea Stockinger · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 3 x do 16.00 bis 17.00 Uhr · 25.1. bis 8.2.2018 · € 14.– · 13 Plätze

Tänzerisches Qigong

Die sanften, fließenden Bewegungsformen des Qigong sind leicht erlernbar und daher sehr gut geeignet für die Verbindung mit den leichten Bewegungen des Tanzes. Ihre Muskeln und Gelenke werden kräftiger, Sie bewegen sich elastischer und fördern mit Musik und Lebenslust Ihr Wohlbefinden.

F374340 **Einstein 28**
Für Senioren · Ruth Golic · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 10 x do 16.15 bis 17.45 Uhr · 5.10. bis 14.12.2017 · € 84.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Qigong, Selbstmassage und Akupressur

Hilfe zur Selbsthilfe bei Schulter- und Nackenverspannungen und anderen Rückenproblemen. Die Dozentin geht gerne auf Ihre Anliegen ein und zeigt Ihnen spezielle Übungen, mit denen Sie sich zu Hause selbst helfen können.

F374360 **Schwabing**
Für Senioren · Andrea Stockinger · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 15 x do 14.45 bis 15.45 Uhr · 5.10.2017 bis 1.2.2018 · € 68.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Die Feldenkrais-Methode – Leicht und mühelos neue Beweglichkeit erlangen

Wie kann ich mich leichter bewegen? Wie bewege ich mich mit mehr Bewusstheit? Nehmen Sie den Bewegungsprozess aufmerksam wahr und erleben Sie, wie ohne Kraftaufwand neue Beweglichkeit wie von selbst entsteht. Sie werden überrascht sein, wie viel müheloser Sie sich mit den Feldenkrais-Übungen bewegen. Sie können Einschränkungen überwinden und gewinnen mehr Lebensqualität. Unsere Kurse sind gegliedert in Grundstufe (für Teilnehmende, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben) und Aufbaustufe (für Fortgeschrittene).

Feldenkrais-Methode – Grundstufe

Neue Beweglichkeit erlangen: die Feldenkrais-Methode – Grundstufe

Erlernen Sie Grundlagen der Feldenkrais-Methode. Die Grundstufe richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Bitte bequeme Kleidung anziehen und entsprechende Schuhe oder Socken mitbringen.

F375000 **Einstein 28**
Für Senioren · Patricia Trevisan · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x di 11.15 bis 12.45 Uhr · 10.10.2017 bis 6.2.2018 · € 86.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

F375010 **Freimann**
Für Senioren · Patricia Trevisan · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · 14 x do 16.00 bis 17.30 Uhr · 5.10.2017 bis 25.1.2018 · € 95.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F375020 **Schwabing-Nord**
Für Senioren · Adele May · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x mi 15.15 bis 16.45 Uhr · 4.10.2017 bis 21.2.2018 · € 102.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F375030 **Schwabing-Nord**
Für Senioren · Adele May · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x mi 17.00 bis 18.30 Uhr · 4.10.2017 bis 21.2.2018 · € 102.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F375040 **Schwabing-Nord**
Für Senioren · Gabriele Blasy · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 14 x do 9.45 bis 11.15 Uhr · 5.10.2017 bis 25.1.2018 · € 95.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze · ♿

F375045 **Schwabing-Nord**
Für Senioren · Gabriele Blasy · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 10 x do 11.15 bis 12.45 Uhr · 9.11.2017 bis 25.1.2018 · € 68.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze · ♿

F375050 **Schwabing-Nord**
Für Senioren · Gabriele Blasy · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · do 9.30 bis 12.00 Uhr · 22.2.2018 · € 11.– · 12 Plätze · ♿

In Kooperation mit dem ASZ Riem

F375060 **Messestadt Riem**
Für Senioren · Doris Schmidt · Alten- und Service-Zentrum · Platz der Menschenrechte 10 · 12 x mo 14.30 bis 15.45 Uhr · 9.10.2017 bis 22.1.2018 · € 68.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

F375070 **Sendling**
Für Senioren · Gabriele Blasy · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 14.00 bis 15.30 Uhr · 2.10.2017 bis 29.1.2018 · € 102.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F375090 **Laim**
Für Senioren · Patricia Trevisan · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.10.2017 bis 1.2.2018 · € 102.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Feldenkrais-Methode – Aufbaustufe

Feldenkrais – Aufbaustufe

Vertiefen Sie die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode und bereichern Sie Ihr Übungsspektrum mit neuen Übungen. Die Aufbaustufe richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Kurs aus der Grundstufe besucht haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen. Bitte bequeme Kleidung anziehen und entsprechende Schuhe oder Socken mitbringen.

F375200 **Einstein 28**
Für Senioren · Patricia Trevisan · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 10.10.2017 bis 6.2.2018 · € 86.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

F375210 **Obergiesing**
Für Senioren · Gabriele Blasy · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x di 12.15 bis 13.45 Uhr · 10.10.2017 bis 30.1.2018 · € 80.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Feldenkrais-Methode – Spezialthemen

Feldenkrais und die Bewegungsmöglichkeiten des Kiefers

Wie hängen die Bewegungen unseres Kiefers damit zusammen, wie wir den Kopf halten und bewegen? Hat das wiederum etwas mit der Aufrichtung unserer Wirbelsäule zu tun bzw. wird es von unserer Haltung beeinflusst? An diesem Tag werden einige Aspekte dieser Zusammenhänge erforscht.

Der Kurs ist sowohl für Neueinsteiger als auch für erfahrene Feldenkrais-Teilnehmende geeignet.

Bitte warme Kleidung, Socken sowie ein Handtuch und ein Stofftaschentuch mitbringen.

F375300 **Sendling**
Für Senioren · Gabriele Blasy · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10.2.2018 · € 28.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Gymnastik von A bis Z

Beweglichkeit, Erhalt oder Aufbau der Muskulatur und Stärken des Herz-Kreislauf-Systems sind wichtig, um gesund und selbstständig zu sein und zu bleiben. Trainieren Sie mit Gleichgesinnten gezielt bestimmte Körperpartien (wie etwa Wirbelsäule, Beckenboden oder Rücken) und stärken Sie Ihre Muskulatur und Ihre Ausdauer. Beugen Sie so gesundheitlichen Problemen vor und sorgen wirkungsvoll und mit Freude für den Erhalt körperlicher Funktionen und Beweglichkeit. Das Training ist auf den Grundelementen der Gymnastik – Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen – aufgebaut.

Ausgleichsgymnastik

Ausgleichsgymnastik

Wohltuende Bewegungs-, Dehn- und Lockerungsübungen rundum, speziell auch für Rücken und Gelenke, zur Haltungskorrektur allgemein sowie zur Stärkung von Kreislauf und Muskelkraft: ein Programm, das Spaß bringt, fit macht, altersbedingten Einschränkungen und schmerzhaften Verspannungen vorzubeugen hilft – mit und ohne Musik, abwechselnd in der Bewegung, am Boden und auf dem Hocker.

F376000 **Einstein 28**
Für Senioren · Martina Kirchner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 14 x mo 9.30 bis 10.30 Uhr · 9.10.2017 bis 29.1.2018 · € 63.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F376010 **Einstein 28**
Für Senioren · Martina Kirchner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 14 x mo 10.45 bis 11.45 Uhr · 9.10.2017 bis 29.1.2018 · € 63.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F376040 **Schwabing**
Für Senioren · Martina Kirchner · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 14 x do 13.30 bis 14.30 Uhr · 5.10.2017 bis 25.1.2018 · € 63.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F376045 **Schwabing-Nord**
Für Senioren · Martina Kirchner · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 14 x fr 10.15 bis 11.15 Uhr · 6.10.2017 bis 2.2.2018 · € 63.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze · ♿

F376050 **Obergiesing**
Für Senioren · Helga Mayer-Stein · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 9.15 bis 10.15 Uhr · 10.10.2017 bis 6.2.2018 · € 68.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F376060 **Hadern**
Für Senioren · Sabine Sickinger-Menzel · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mi 10.30 bis 11.30 Uhr · 4.10.2017 bis 31.1.2018 · € 57.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

F376070 **Neuhausen**
Für Senioren · Franziska Schepers · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 15 x mi 17.00 bis 18.00 Uhr · 4.10.2017 bis 31.1.2018 · € 57.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

F376080 **Laim**
Für Senioren · Sladjana Vasiljevic · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 13 x mi 9.00 bis 10.00 Uhr · 11.10.2017 bis 24.1.2018 · € 49.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

Beckenbodengymnastik

Kurse, die Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik verbinden, finden Sie unter der Rubrik Wirbelsäulengymnastik.

Ihr Beckenboden Mehr Lebensqualität durch richtiges Training

Erfahren Sie, wie der Beckenboden mit weiteren wichtigen Körperfunktionen zusammenhängt. Wir verraten Ihnen gute Übungen, um einen gesunden Beckenboden zu erhalten. Das Gelernte können Sie einfach in Ihren Alltag übernehmen und so für Gesundheit und Wohlbefinden sorgen.

F376090 **Obergiesing**
Nur für Seniorinnen · Charlotte Laenger · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 10 x mi 9.15 bis 10.45 Uhr · 8.11.2017 bis 24.1.2018 · € 68.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Unabhängigkeit genießen – Beckenbodentraining für Frauen

Sind die Beckenbodenmuskeln gut trainiert, sind Blase und Darm fest verschlossen. Frauen leiden jedoch mit zunehmendem Alter häufiger an Blasenschwäche. Mit gezielten, einfachen Übungen können Sie sich die Beckenbodenmuskulatur bewusst machen, aktiv die Muskelfunktion verbessern und die Durchblutung anregen. Mit einer trainierten Beckenbodenmuskulatur können Sie wieder mehr Unabhängigkeit genießen.

F376100 **Einstein 28**
Nur für Seniorinnen · Eva Schreiter · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 17 x mo 9.15 bis 10.45 Uhr · 2.10.2017 bis 19.2.2018 · € 116.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F376110 **Schwabing**
Nur für Seniorinnen · Anette Helmrich · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 12 x mi 14.15 bis 15.15 Uhr · 18.10.2017 bis 24.1.2018 · € 55.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Faszientraining

Faszientraining – für ein stabiles und elastisches Bindegewebe im ganzen Körper

Faszien, die vernetzten Bindegewebsfasern, umhüllen und stützen alle Organe und Muskeln, sie spielen eine wichtige Rolle für Ihre Gesundheit. Mit kleinen Hilfsmitteln wie Tennisball, Golfball oder der Blackroll lernen Sie, Ihr Bindegewebe und speziell schmerzempfindliche Stellen zu behandeln. „Verklebte“ Stellen im Gewebe werden gelöst und der Lymphfluss wird angeregt. Dehnungsübungen, Freude an der Bewegung und Zeit zum Spüren tragen zu einem neuen Körpergefühl bei. Das Maß an körperlicher Anstrengung bestimmen Sie dabei selbst.

F376150 **Einstein 28**
Für Senioren · Marieluise Mühlbauer · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 8 x mi 10.00 bis 11.00 Uhr · 4.10. bis 29.11.2017 · € 36.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

F376152 **Einstein 28**
Für Senioren · Marieluise Mühlbauer · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 8 x mi 11.15 bis 12.15 Uhr · 4.10. bis 29.11.2017 · € 55.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

F376155 **Pasing**
Für Senioren · Marieluise Mühlbauer · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 4 x mo 14.00 bis 15.15 Uhr · 20.11. bis 11.12.2017 · € 23.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Gymnastik für eine bessere Haltung

Gymnastik für eine bessere Haltung

Eine gute Haltung ist ein Zeichen von gesunder und kraftvoller Muskulatur. Geben Sie Ihrer Muskulatur die Chance zur Kräftigung und erlernen Sie einfache Übungen, die Ihnen helfen, Ihre Haltung zu bewahren oder zu verbessern.

F376160 **Einstein 28**
Für Senioren · Markus Haugg · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 10 x mi 15.15 bis 16.15 Uhr · 4.10. bis 13.12.2017 · € 45.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich

In Kooperation mit dem ASZ Riem

F376170 **Messestadt Riem**
Für Senioren · Markus Haugg · Alten- und Service-Zentrum · Platz der Menschenrechte 10 · di 15.45 bis 16.45 Uhr · 31.10.2017 · € 45.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze · ♿

Gymnastik für Beweglichkeit und Kraft

Frisch in den Tag – Frühgymnastik

Beginnen Sie Ihren Tag mit Schwung und Elan und gönnen Sie sich und Ihrer Gesundheit Gutes. Erlernen Sie einfache Übungen, die Sie auch Daheim jederzeit wiederholen können. Das Angebot ist auf den Grundelementen der Gymnastik (Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen) aufgebaut.

F376180 **Einstein 28**
Für Senioren · Charlotte Laenger · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 10 x do 8.00 bis 9.00 Uhr · 5.10. bis 14.12.2017 · € 45.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Gymnastik für Neu- und Wiedereinsteiger

Sie möchten gerne mehr für Ihre Beweglichkeit und Fitness tun, haben aber noch nicht den richtigen Zeitpunkt gefunden damit anzufangen? Hier haben Sie die Gelegenheit dazu. Gymnastik kann wie ein kleiner Jungbrunnen wirken. Sie kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper, macht sie beweglicher, fördert das Zusammenspiel zwischen den Muskelgruppen. Zudem hält sie die Gelenke geschmeidig. Wer seinen Körper fit hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und mobil zu bleiben. Deshalb ist Gymnastik auch im Alter wichtig.

F376190 Schwabing-Nord
Für Senioren · N.N. · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 10 x do 13.30 bis 15.00 Uhr · 9.11.2017 bis 25.1.2018 · € 68.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Gymnastik für Beweglichkeit und Kraft

Bewegung macht beweglich. Erlernen Sie einfache Übungen, mit denen Sie etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun können. Das Angebot ist auf den Grundelementen der Gymnastik (Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen) aufgebaut. Dieser Kurs ist auch für Teilnehmende mit Bewegungseinschränkungen geeignet.

F376195 Schwabing-Nord
Für Senioren · Martina Kirchner · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 14 x di 13.15 bis 14.15 Uhr · 10.10.2017 bis 30.1.2018 · € 63.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F376200 Am Hart
Für Senioren · Dimitra Papadopoulou · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mo 10.00 bis 11.00 Uhr · 9.10.2017 bis 5.2.2018 · € 68.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F376210 Freimann
Für Senioren · Christine Nitsch-Zens · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · 12 x mo 9.30 bis 10.15 Uhr · 9.10.2017 bis 15.1.2018 · € 50.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

F376220 Freimann
Für Senioren · Christine Nitsch-Zens · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · 12 x mo 10.30 bis 11.15 Uhr · 9.10.2017 bis 15.1.2018 · € 50.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

F376230 Schwabing-Nord
Für Senioren · Christine Nitsch-Zens · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 14 x di 17.15 bis 18.30 Uhr · 10.10.2017 bis 30.1.2018 · € 79.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F376240 Schwabing
Für Senioren · Marina Streckies · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 15 x do 11.15 bis 12.15 Uhr · 5.10.2017 bis 1.2.2018 · € 68.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F376250 Schwabing-Nord
Für Senioren · Ina Potin · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 14 x do 16.45 bis 17.45 Uhr · 5.10.2017 bis 25.1.2018 · € 63.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F376260 Schwabing-Nord
Für Senioren · Martina Kirchner · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 14 x fr 9.00 bis 10.00 Uhr · 6.10.2017 bis 2.2.2018 · € 63.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

F376280 Fürstenried-Ost
Für Senioren · Padelitsa Lasaridu · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 14.00 bis 15.15 Uhr · 10.10.2017 bis 6.2.2018 · € 85.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F376290 Fürstenried-Ost
Für Senioren · Padelitsa Lasaridu · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 15.15 bis 16.30 Uhr · 10.10.2017 bis 6.2.2018 · € 85.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F376320 Sendling
Für Senioren · Eva Schreiter · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 16 x fr 9.00 bis 10.00 Uhr · 6.10.2017 bis 23.2.2018 · € 61.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

F376330 Sendling
Für Senioren · Eva Schreiter · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 16 x fr 10.00 bis 11.00 Uhr · 6.10.2017 bis 23.2.2018 · € 61.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

F376340 Sendling
Für Senioren · Eva Schreiter · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 16 x fr 11.00 bis 12.00 Uhr · 6.10.2017 bis 23.2.2018 · € 61.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

F376350 Sendling
Für Senioren · Eva Schreiter · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 16 x fr 12.00 bis 13.00 Uhr · 6.10.2017 bis 23.2.2018 · € 61.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

Fortgeschrittene
F376360 Sendling
Für Senioren · Gabriele Blasy · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 11.30 bis 13.00 Uhr · 4.10.2017 bis 31.1.2018 · € 86.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Osteoporosegymnastik

Die Knochen stabil halten – Osteoporosegymnastik

Osteoporosegymnastik verbessert durch gezielte Kräftigungsübungen mit verschiedenen Hilfsmitteln das Gleichgewicht, trainiert die Koordination und reduziert den Knochenabbau (Osteoporose). Die Übungen finden im Stehen und Sitzen statt und dabei benutzen wir Thera-Bänder, Bälle und Hanteln. Diese Gymnastik sensibilisiert und trainiert auch Bewegungen für den Alltag und korrigiert Fehlhaltungen.
Bitte bequeme Kleidung und Socken tragen.

F376400 Schwabing
Für Senioren · Martina Kirchner · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 14 x do 12.30 bis 13.30 Uhr · 5.10.2017 bis 25.1.2018 · € 63.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F376410 Schwabing-Nord
Für Senioren · Martina Kirchner · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 14 x fr 11.30 bis 12.30 Uhr · 6.10.2017 bis 2.2.2018 · € 53.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Osteoporosegymnastik

Zur Vorbeugung und zur krankengymnastischen Therapie von Osteoporose gibt es spezielle Bewegungsübungen und Entspannungstechniken, die der Rückbildung des Knochengewebes wirksam Einhalt gebieten können. Das Erhalten der Knochendichte, schmerzlindernder Muskelzuwachs und Förderung der Sehnen-, Bänder- und Gelenkfunktionen sind Ziel dieses speziellen Bewegungsprogramms. Der Kurs eignet sich auch zur Sturzprophylaxe. Neben dem Training mit Pezzi-Bällen spielen auch Haltungsübungen aus der Rückenschule eine wichtige Rolle.
Bitte bequeme Kleidung und Socken tragen.

F376420 Obergiesing
Für Senioren · Charlotte Laenger · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 16 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 2.10.2017 bis 5.2.2018 · € 109.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

**Nutzen Sie Ihren Altersvorsprung!
20% Preisvorteil mit der Senior-Card**

Sind Sie an mehreren Kursen der Senioren Volkshochschule interessiert? Dann nutzen Sie die Senior-Card mit 20 Prozent Ermäßigung. Sie kostet € 30.– und gilt eine Programmlaufzeit.

Information und Buchung

in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 48006-6239 und im Internet unter www.mvhs.de/senior-card

Osteoporose wirksam vorbeugen

Druckfest, zugfest und elastisch – das sind die Eigenschaften, die einen gesunden Knochen ausmachen. Werden Sie rechtzeitig aktiv und tun Sie etwas für Ihre Knochengesundheit, denn regelmäßige körperliche Bewegung schützt vor Knochenschwund. Sie erhalten theoretische Informationen zu Ursachen und anatomischen Zusammenhängen und Tipps für den Alltag zu Ernährung und Bewegung. Das Übungsprogramm zur Kräftigung der Muskulatur wird kombiniert mit entsprechenden Dehnungsübungen. Bei bestehenden Beschwerden bitte vorher einen Arzt zurate ziehen.

F376440 **Laim**
Für Senioren · Gabriella Horvath · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x mo 16.00 bis 17.00 Uhr · 2.10.2017 bis 29.1.2018 · € 68.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Pilates

Pilates

Joseph Pilates entwickelte in den 1920er Jahren ein schonendes Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefer liegenden Muskelgruppen. Die sanften, kontrollierten und harmonischen Bewegungsabläufe werden im Einklang mit Atmung und Eigenwahrnehmung ausgeführt. Eine gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelgruppen fördert die aufrechte Haltung, formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und beugt gleichzeitig Rückenschmerzen vor.

F376490 **Schwabing-Nord**
Für Senioren · N.N. · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 10 x mo 10.30 bis 11.30 Uhr · 6.11.2017 bis 22.1.2018 · € 45.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F376500 **Schwabing-Nord**
Für Senioren · Anette Helmrich · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x mo 11.45 bis 12.45 Uhr · 9.10.2017 bis 5.2.2018 · € 68.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F376510 **Schwabing-Nord**
Für Senioren · Anette Helmrich · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x mo 12.50 bis 13.50 Uhr · 9.10.2017 bis 5.2.2018 · € 68.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F376520 **Schwabing**
Für Senioren · Leslie Maurer · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 15 x mo 13.00 bis 14.00 Uhr · 9.10.2017 bis 5.2.2018 · € 68.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F376530 **Schwabing**
Für Senioren · Leslie Maurer · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 15 x mo 14.00 bis 15.00 Uhr · 9.10.2017 bis 5.2.2018 · € 68.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F376560 **Bogenhausen**
Für Senioren · Zsuzsanna Csepcsányi · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 13 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 5.10.2017 bis 25.1.2018 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F376570 **Obergiesing**
Für Senioren · Charlotte Laenger · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 16 x mo 10.45 bis 12.15 Uhr · 2.10.2017 bis 5.2.2018 · € 109.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Tänzerische Gymnastik

Tänzerische Gymnastik

In leicht tänzerischer Form werden Kondition und Beweglichkeit gefördert und dabei alle Muskeln aktiviert. Einfach erlernbare Schrittkombinationen vermitteln Freude an Bewegung und Tanz.

F376700 **Schwabing-Nord**
Für Senioren · Patricia Trevisan · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x mi 9.30 bis 10.45 Uhr · 4.10.2017 bis 31.1.2018 · € 71.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

F376710 **Schwabing**
Für Senioren · Anette Helmrich · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 14 x mi 15.30 bis 16.30 Uhr · 11.10.2017 bis 31.1.2018 · € 63.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F376720 **Laim**
Für Senioren · Marianne Schwinghammer · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 8 x mi 11.30 bis 12.30 Uhr · 18.10. bis 13.12.2017 · € 30.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze · ☺

Venengymnastik

Venengymnastik – für gesunde und schöne Beine

Erhalten Sie Ihre Beine gesund und lindern Sie so Beschwerden. Unter Anleitung einer erfahrenen Dozentin lernen Sie einfache Gymnastikübungen kennen, mit denen Sie Ihre Venen wirkungsvoll unterstützen können. Profitieren Sie von der entstauenden, Kreislauf anregenden und kräftigenden Wirkung dieser Übungen und beugen Sie nebenbei auch noch kalten Füßen vor. Nach dem Kursbesuch wissen Sie, wie Sie Fehlverhalten vermeiden und unbeschwerter gehen können. Sie erleben, wie Sie aktiv mit minimalem Aufwand Ihre Beine gesund und schön erhalten können.

F376800 **Schwabing**
Für Senioren · Franziska Schepers · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 15 x fr 13.45 bis 14.45 Uhr · 6.10.2017 bis 9.2.2018 · € 68.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Wassergymnastik

Wassergymnastik

Das spritzige Training im Wasser entlastet und schont die Gelenke, fördert die Beweglichkeit und die Durchblutung. Durch den Wasserwiderstand und die Arbeit mit diversen Aquafitnessgeräten steigern Sie Ihre Kondition und Kraft. Ideal für ein aktives Herz-Kreislauf-Training ist die Wassertemperatur von 27 Grad. Die musikalische Untermalung schafft den geeigneten Takt.

F376900 **Schwabing-Nord**
Für Senioren · Monika Hartig · Willi-Graf-Gymnasium, Eingang Scheidplatz · Borschtallee 26 · fr 16.00 bis 17.00 Uhr · 6.10., 13.10., 20.10., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12., 8.12., 15.12.2017, 12.1., 19.1. und 26.1.2018 · € 55.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

F376910 **Schwabing-Nord**
Für Senioren · Monika Hartig · Willi-Graf-Gymnasium, Eingang Scheidplatz · Borschtallee 26 · fr 17.00 bis 18.00 Uhr · 6.10., 13.10., 20.10., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12., 8.12., 15.12.2017, 12.1., 19.1. und 26.1.2018 · € 55.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Gymnastik für Rücken und Wirbelsäule

Rückhalt – den Rücken stärken, die Wirbelsäule trainieren

Das gesundheitsorientierte Bewegungserlebnis schafft ein muskuläres Gleichgewicht, trainiert die Wirbelsäule, stärkt den Rücken und hilft Osteoporose vorzubeugen.

Ziel dieses ausgewogenen Trainingsprogramms mit Musik ist, die Beweglichkeit zu erhalten und die Koordinations- und Reaktionsfähigkeit zu fördern. Das Training ist auf den Grundelementen der Gymnastik – Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen – aufgebaut.

F377000 Einstein 28
Für Senioren · Martina Kirchner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 14 x do 10.15 bis 11.15 Uhr · 5.10.2017 bis 25.1.2018 · € 63.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Wirbelsäulengymnastik

Lernen Sie, sich bewusster zu bewegen und ungünstige Bewegungsgewohnheiten sowie überflüssige Anstrengungen zu vermeiden. Durch gezielte Übungen aus der Rückenschule gewinnen Sie eine ausgewogene Haltung, die vor Versteifung und einseitiger Abnutzung der Wirbelsäule bewahrt.

Übungsablauf: Aufwärmen und Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen der Schulter-, Rücken- und Bauchmuskulatur unterstützt durch Sitzball oder Stuhl, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen am Boden, zum Teil mit Theraband, kleinen Bällen, Stab oder Seil.

F377010 Einstein 28
Für Senioren · Ellen Schulz · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 17 x mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 4.10.2017 bis 21.2.2018 · € 97.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

F377020 Einstein 28
Für Senioren · Ellen Schulz · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 17 x mi 11.15 bis 12.45 Uhr · 4.10.2017 bis 21.2.2018 · € 97.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

F377030 Hasenberg
Für Senioren · Christine Nitsch-Zens · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 13 x di 9.45 bis 10.45 Uhr · 10.10.2017 bis 23.1.2018 · € 59.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F377040 Schwabing-Nord
Für Senioren · Martina Kirchner · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 14 x di 12.00 bis 13.00 Uhr · 10.10.2017 bis 30.1.2018 · € 63.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F377050 Schwabing
Für Senioren · Marina Streckies · Volkshochschule · Seidvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 15 x do 10.15 bis 11.15 Uhr · 5.10.2017 bis 1.2.2018 · € 68.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F377060 Schwabing
Für Senioren · Marina Streckies · Volkshochschule · Seidvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · 15 x do 9.15 bis 10.15 Uhr · 5.10.2017 bis 1.2.2018 · € 68.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F377062 Neuhausen
Für Senioren · Irmhild Schikora · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 15 x mi 11.00 bis 12.00 Uhr · 4.10.2017 bis 31.1.2018 · € 57.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 17 Plätze

F377064 Neuhausen
Für Senioren · Irmhild Schikora · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 15 x mi 12.00 bis 13.00 Uhr · 4.10.2017 bis 31.1.2018 · € 57.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 17 Plätze

F377068 Neuhausen
Für Senioren · Ilse Fisch · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 15 x mo 16.30 bis 17.45 Uhr · 9.10.2017 bis 5.2.2018 · € 71.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Wirbelsäulengymnastik für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig Folgen von ungünstigen Bewegungsgewohnheiten, Verkrampfungen und Haltungsfehlern. Sie lernen durch gezielte Übungen, die Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen und Ihre Wirbelsäule vor Versteifung und einseitiger Abnutzung zu bewahren. Ziel ist die Verbesserung Ihrer Haltung.

Außerdem soll verhindert werden, dass sich Abnutzungserscheinungen der Bandscheiben verschlimmern. Bei akuten Beschwerden wird empfohlen, ärztlichen Rat einzuholen.

Für Ungeübte und Fortgeschrittene, wenn nicht anders ausgewiesen.

F377066 Neuhausen
Für Senioren · Ilse Fisch · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 15 x mo 15.00 bis 16.15 Uhr · 9.10.2017 bis 5.2.2018 · € 71.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Ein gesunder Rücken ist eine Voraussetzung für Schmerzfreiheit und Wohlbefinden. Lernen Sie günstige Bewegungen und Haltungen kennen, mit denen Sie sich bewusster bewegen und überflüssige Anstrengungen vermeiden können. Durch gezielte Übungen aus der Rückenschule gewinnen Sie eine ausgewogene Haltung, die vor Versteifung und einseitiger Abnutzung der Wirbelsäule bewahrt.

F377070 Hasenberg
Nur für Seniorinnen · Christine Nitsch-Zens · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 13 x di 11.00 bis 12.00 Uhr · 10.10.2017 bis 23.1.2018 · € 59.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Wirbelsäulengymnastik nach der Neuen Rückenschule

Der ganzheitliche Ansatz der „Neuen Rückenschule“ berücksichtigt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse für die Prävention. Damit können Sie viel für Ihre Rückengesundheit tun und dem chronisch werdenden Schmerz entgegenwirken. Ihre Körperwahrnehmung und Beweglichkeit wird verbessert.

F377090 Obergiesing
Für Senioren · Claudia Lüdecke-Fries · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 9.45 bis 10.45 Uhr · 10.10.2017 bis 6.2.2018 · € 57.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

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. So können Sie Kreuzschmerzen sowie Verspannungen in Rücken-, Nacken- und Schultermuskulatur vorbeugen.

Bitte mitbringen: ein großes Handtuch

F377095 Laim
Nur für Seniorinnen · Gabriella Horvath · Volkshochschule · Fürstenerieder Str. 53 · 15 x mo 15.00 bis 16.00 Uhr · 2.10.2017 bis 29.1.2018 · € 57.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

www.mvhs.de

Besuchen Sie uns auch im Internet!

Hier können Sie rund um die Uhr Bildung **online buchen**, finden **schnell und aktuell** alle Informationen zu unserem vielfältigen Angebot.

Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik

Rückenschmerzen und Beschwerden wie Blasenschwäche werden häufig durch ein steifes Becken verursacht. Gezielte Übungen, die das Becken und die Wirbelsäule unterschiedlich ansprechen und in Bewegung bringen, stärken, dehnen und entspannen die Muskulatur des Rückens und des Beckenbodens.

F377100 Einstein 28
Für Senioren · Charlotte Laenger · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x do 9.15 bis 10.45 Uhr · 5.10.2017 bis 1.2.2018 · € 86.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

F377110 Schwabing-Nord
Für Senioren · Marietta Altmann · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x di 16.00 bis 17.00 Uhr · 10.10.2017 bis 6.2.2018 · € 57.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

F377115 Schwabing-Nord
Für Senioren · Ina Potin · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 14 x do 15.30 bis 16.30 Uhr · 5.10.2017 bis 25.1.2018 · € 63.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F377120 Obergiesing
Für Senioren · Charlotte Laenger · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 16 x mi 11.15 bis 12.45 Uhr · 4.10.2017 bis 7.2.2018 · € 109.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Zumba Gold®

Zumba Gold®

Zu Samba-Rhythmen die Haltung verbessern, bei Merengue die Gelenke geschmeidig machen oder bei Swing das Herz-Kreislauf-System trainieren, all das ist Zumba Gold®. Lassen Sie sich von lateinamerikanischen Rhythmen mitreißen und erleben Sie, wie Sie mit Spaß und Freude etwas für Ihre Gesundheit tun.

F377190 Einstein 28
Für Senioren · Markus Haugg · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 10 x mi 14.00 bis 15.00 Uhr · 4.10. bis 13.12.2017 · € 45.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich

F377200 Hasenberg
Für Senioren · Markus Haugg · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 15 x do 9.30 bis 10.30 Uhr · 5.10.2017 bis 1.2.2018 · € 68.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F377210 Hasenberg
Für Senioren · Markus Haugg · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 15 x do 10.45 bis 11.45 Uhr · 5.10.2017 bis 1.2.2018 · € 68.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F377220 Schwabing-Nord
Für Senioren · Ina Potin · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x di 9.30 bis 10.30 Uhr · 17.10.2017 bis 13.2.2018 · € 68.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F377230 Schwabing-Nord
Für Senioren · Ina Potin · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · 15 x di 10.45 bis 11.45 Uhr · 17.10.2017 bis 13.2.2018 · € 68.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

In Kooperation mit dem ASZ Riem

F377270 Messestadt Riem
Für Senioren · Markus Haugg · Alten- und Service-Zentrum · Platz der Menschenrechte 10 · 12 x di 14.30 bis 15.30 Uhr · 17.10.2017 bis 23.1.2018 · € 55.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

F377275 Laim
Für Senioren · Ina Potin · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 10 x fr 14.00 bis 15.00 Uhr · 10.11.2017 bis 2.2.2018 · nicht am 25.4. und 2.5. · € 45.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

F377280 Pasing
Für Senioren · Ina Potin · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 10 x di 17.00 bis 18.00 Uhr · 17.10.2017 bis 9.1.2018 · nicht am 25.4. und 2.5. · € 45.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Offenes Programm im Münchenstift

„Alt sein ist ein herrlich Ding, wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heißt.“ Diesem Satz Martin Bubers entsprechend präsentiert Ihnen die Münchner Volkshochschule in Kooperation mit der MÜNCHENSTIFT GmbH ein vielfältiges Programm, das neue Anfänge auch in hohem Alter ermöglicht. Es unterstützt Sie darin, Ihre Gesundheit zu erhalten, Ihr Wohlbefinden zu stärken und die Freude am gemeinsamen Lernen neu zu entdecken. Das Programm ist so konzipiert, dass auch auf mögliche Einschränkungen Rücksicht genommen wird und ein Einstieg in die Kurse ohne Vorkenntnisse zu jedem Termin möglich ist. Die Kurse finden im Haus St. Josef am Luise-Kiesselbach-Platz 2 in Sendling-Westpark und im Haus an der Rümmanstraße 60 in Schwabing statt. Das Angebot ist für die Bewohnerinnen und Bewohner der MÜNCHENSTIFT-Häuser kostenfrei.

Tänzerische Gymnastik

In leicht tänzerischer Form werden Kondition und Beweglichkeit gefördert und dabei alle Muskeln aktiviert. Einfach erlernbare Schrittkombinationen vermitteln Freude bis ins hohe Alter an Bewegung und Tanz.

F172000 Sendling-Westpark
Für Senioren · Eva Schreiter · Münchenstift · Haus St. Josef · Luise-Kiesselbach-Platz 2 · 15 x mo 14.00 bis 15.00 Uhr · 2.10.2017 bis 29.1.2018 · € 56.– (Gebührenfrei für Bewohner der Münchenstift-Häuser) · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Auch mit Einzelkarte € 4.– nur am Veranstaltungsort · ♿

Entspannung mit Qigong

Sie haben schon viel von Qigong gehört? Hier haben Sie die Möglichkeit auszuprobieren, ob es die richtige Methode für Sie ist. Qigong hat seine Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin und die Übungen können dazu beitragen, bis ins hohe Alter gesund zu bleiben oder Beschwerden zu lindern. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken mit.

F172030 Sendling-Westpark
Für Senioren · Petra Herrmann · Münchenstift · Haus St. Josef · Luise-Kiesselbach-Platz 2 · 15 x do 14.00 bis 15.00 Uhr · 5.10.2017 bis 8.2.2018 · € 56.– (Gebührenfrei für Bewohner der Münchenstift-Häuser) · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Auch mit Einzelkarte € 4.– nur am Veranstaltungsort · ♿

Yoga für die Augen und Hatha-Yoga im Sitzen

Lernen Sie durch Atem- und Entspannungsübungen die Augen, Nacken, Schultern und Wirbelsäule sanft zu bewegen und zu entlasten. Augen-Yoga und Hatha-Yoga im Sitzen fördern die Stärkung und Regenerierung der Augen und der Gehirnzellen. Die Übungen können die Kopfdurchblutung und Konzentrationsfähigkeit bis ins hohe Alter verbessern.

F172330 Schwabing-Nord
Für Senioren · Brigitte Colin · Münchenstift · Haus an der Rümmanstr. · Rümmanstr. 60 · 15 x do 16.00 bis 17.00 Uhr · 5.10.2017 bis 8.2.2018 · € 59.– (Gebührenfrei für Bewohner der Münchenstift-Häuser) · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Auch mit Einzelkarte € 4.– nur am Veranstaltungsort · ♿