



**Zeit für sich.**

**Wohlbefinden stärken.**

## Gesundheit

Information & Anmeldung:  
Telefon: 06031/83-6000  
E-Mail: info@vhs-wetterau.de

Fachliche Beratung:  
Bettina Hendler  
Telefon: 06031/83-6651  
E-Mail: bettina.hendler@vhs-wetterau.de

## Therapieansätze

### Sind Sie hochsensibel?

#### Vortrag

Kennen Sie das? „Sei nicht so empfindlich!“ oder „Stell dich nicht so an!“ Fühlen Sie sich oft dünnhäutig? Lieben Sie eher die Stille als laute Veranstaltungen? Werden Sie als schüchtern eingeschätzt? Fühlen Sie sich deswegen manchmal anders als andere? Sie haben aber auch ein reiches Innenleben, können gut zuhören und mit anderen mitfühlen? Hochsensibilität ist eine besondere Gabe! In meinem Vortrag möchte ich informieren und Anregungen geben, um sich und andere besser zu verstehen.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
1 Termin Do | 05.11.2020 |  
18:30 - 20:45 Uhr  
UE306008H1 Leitung: Claudia Lange  
5 € - Voranmeldung

### Hochsensibel zwischen Beruf und Berufung

#### Vortrag

Hochsensible Menschen - ob als Mitarbeiter, Führungskraft oder Selbständige/r - haben ein starkes Bedürfnis nach Sinn in ihrem Leben. Das gilt besonders auch für ihren Beruf, der für viele in hohem Maß „Berufung“ ist. Doch die Anforderungen und der Zeitdruck im Arbeitsumfeld wachsen und meist spüren Hochsensible dies als Erste. In meinem Vortrag möchte ich auf die Potentiale hochsensibler Menschen hinweisen, mögliche Probleme benennen, aber auch Wege der Veränderung zeigen, damit ein erfülltes berufliches Leben möglich wird.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
1 Termin Do | 04.02.2021 |  
18:30 - 20:45 Uhr  
UE306008H2 Leitung: Claudia Lange  
5 € - Voranmeldung



**Claudia Lange**

Als ich Anfang 40 war, hörte ich das erste Mal in meinem Leben etwas über Hochsensibilität und erkannte mich darin wieder. Dieses Wissen hat mein Leben nachhaltig erleichtert. Ich fing an, mich besser zu verstehen und auch besser mit mir umzugehen. Dies hat sich durch meine Ausbildungen in Kinesiologie und Hypnose vertieft. Es gibt schon immer hochsensible Menschen, aber erst die Erforschung von Elaine Aron hat die Hochsensibilität bekannt gemacht. In meinen Beratungen und Vorträgen gebe ich gerne meine Erfahrungen und mein Wissen weiter. Es macht mir Freude zu erleben, wenn Menschen leichter ihren Weg gehen können, weil sie sich oder andere hochsensible Menschen besser verstehen.

### Hochsensibel und verliebt

#### Vortrag

Für Hochsensible können Liebesbeziehungen eine Bereicherung, aber auch eine Herausforderung sein. Schon das Verlieben kann sehr intensiv erlebt werden und zu nicht unerheblichem Stress führen. Wie kann eine Beziehung gelingen? Wo sind Stolpersteine? Was ist hilfreich für ein glückliches Miteinander? In meinem Vortrag möchte ich informieren, anregen und Mut machen. Dabei ist auch Raum für Fragen und Austausch.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
1 Termin Do | 04.03.2021 |  
18:30 - 20:45 Uhr  
UE306008H3 Leitung: Claudia Lange  
5 € - Voranmeldung

### Ganzheitliches Augentraining

In diesem Seminar erlernen Sie einen neuen, entspannten Umgang mit Ihren Augen und wie Sie selbst Ihre Sehkraft stärken. Angesprochen sind alle, egal ob es sich um Fehlsichtigkeiten, Alterssichtigkeit oder Augenkrankheiten handelt sowie diejenigen Menschen mit gutem Sehvermögen, die dieses aktiv erhalten wollen.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
1 Termin So | 07.02.2021 |  
10:00 - 16:45 Uhr  
UE304107H1 Leitung: Silvana Brück  
38 € - Voranmeldung

Bringen Sie bitte eine Decke und ggf. ein kleines Kissen mit. Gymnastikmatten für die Entspannungsphasen sind vorhanden. Denken Sie bitte auch an Ihre persönliche Verpflegung.

### Massage-Kurse

Anmeldung nur paarweise! Gebühr pro Person. Mitzubringen sind: Decke, Kissen, ein großes und ein kleines Handtuch, Massageöl, warme Socken, Waschlappen, sowie ggf. Imbiss/Getränk und Schreibzeug. Bitte beachten Sie, dass die Übungen hauptsächlich am Boden stattfinden.

### Tag für die Füße – Ayurvedische Fußmassage für Paare

Diese jahrtausendlang angewendete Technik mobilisiert und entspannt zugleich. Die Füße tragen uns durch das Leben und sind mitverantwortlich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Wir erlernen in Partnerarbeit, mit dem richtigen Einfühlungsvermögen und den richtigen Techniken uns gegenseitig Gutes zu tun.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
1 Termin Sa | 19.09.2020 |  
11:00 - 17:00 Uhr  
UE304307H1 Leitung: Martina Bielaczek  
34 € - Voranmeldung

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
1 Termin Sa | 30.01.2021 |  
11:00 - 17:00 Uhr  
UE304307H2 Leitung: Martina Bielaczek  
34 € - Voranmeldung

### Massage für Paare

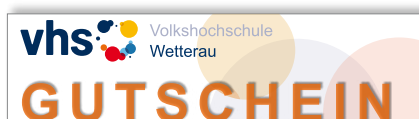
Berührung ist eine Sprache, die manchmal mehr sagen kann als Worte. Gerade für die Partnerschaft ist es eine Bereicherung, wenn man sich durch wohlthuende Massagegriffe gegenseitig helfen kann.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
1 Termin Sa | 07.11.2020 |  
11:00 - 17:00 Uhr  
UE304307H3 Leitung: Martina Bielaczek  
34 € - Voranmeldung

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
1 Termin Sa | 20.03.2021 |  
11:00 - 17:00 Uhr  
UE304307H4 Leitung: Martina Bielaczek  
34 € - Voranmeldung



Besuchen Sie uns auf Facebook  
[www.facebook.com/vhsWetterau](http://www.facebook.com/vhsWetterau)



### Kopf-Nacken-Schulter-Massage für Paare

Ein Rezept für zu Hause, wie wir uns selbst und unserem Partner bei Kopfschmerzen, Nackenverspannungen und sonstigen stressbedingten Symptomen durch ein paar gezielte Übungen und Techniken zu Erleichterung und Entspannung verhelfen können.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
1 Termin Sa | 05.12.2020 |  
11:00 - 17:00 Uhr  
UE304307H5 Leitung: Martina Bielaczek  
34 € - Voranmeldung

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
1 Termin Sa | 19.06.2021 |  
11:00 - 17:00 Uhr  
UE304307H6 Leitung: Martina Bielaczek  
34 € - Voranmeldung

## Stressbewältigung – Achtsamkeit – Entspannung



### Entspannungstechniken

Vor allem im Gesundheitsbereich, in der Ganztagsbetreuung, der Altenpflege oder der Physiotherapie ist der Alltag geprägt von Stress und Hektik. Jede freie Minute ist durchgeplant, so dass oft sogar grundlegende Bedürfnisse wie Essen und Schlafen zu kurz kommen. Besonders hier sind Entspannungsphasen essenziell, um neue Kraft zu tanken und die eigene Gesundheit zu schützen. In diesem Kurs werden verschiedene Techniken vermittelt, die gut in den Arbeitsalltag integriert werden können. Selbstverständlich sind auch alle Interessierten aus anderen beruflichen Branchen in diesem Kurs herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken (je nach Temperatur vielleicht auch eine Decke) und ausreichend Flüssigkeit.

**Büdingen** Berufliche Schule  
Krolopsches Gebäude  
Großendorf 4  
1 Termin So | 01.11.2020 |  
10:00 - 13:00 Uhr  
UE304517D1 Leitung:  
Gabriele Lotz-Fornrdron  
17 € - Voranmeldung

**Büdingen** Berufliche Schule  
Krolopsches Gebäude  
Großendorf 4  
1 Termin Sa | 27.03.2021 |  
16:00 - 19:00 Uhr  
UE304517D2 Leitung:  
Gabriele Lotz-Fornrdron  
17 € - Voranmeldung

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
1 Termin So | 20.09.2020 |  
10:00 - 13:00 Uhr  
UE304517H1 Leitung:  
Gabriele Lotz-Fornrdron  
17 € - Voranmeldung

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
1 Termin Sa | 20.02.2021 |  
16:00 - 19:00 Uhr  
UE304517H2 Leitung:  
Gabriele Lotz-Fornrdron  
17 € - Voranmeldung



### Alltag leicht gemacht dank Achtsamkeit

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die nach Wegen suchen, sich wieder mehr zu spüren und die eigenen Bedürfnisse besser zu erkennen. Es geht um die kleinen Dinge, die in der Getriebenheit des Alltages häufig nicht mehr wahrgenommen werden, die aber entscheidend für unser Wohlbefinden sind. In geschützter Atmosphäre soll in kreativen Gesprächen, beim freien Tanzen und in Stille immer wieder zum Spüren angeregt werden. Es geht um die Kunst, sich treiben zu lassen und dabei sich selbst zu begegnen.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
2 Termine Sa | 12.12.2020 |  
10:00 - 17:15 Uhr  
So | 13.12.2020 |  
10:00 - 17:15 Uhr  
UE304537H1 Leitung: Sabine Czermak  
76 € - Voranmeldung

Bringen Sie bitte ein kleines Kissen, je nach Witterung eine Decke sowie ggf. ein Handtuch für die Gymnastikmatte (vorhanden) mit und denken Sie an Ihre persönliche Verpflegung.



### Mein inneres Potential wecken

Jeder von uns trägt ein unglaubliches inneres Potential in sich, von dem nur ein verschwindend kleiner Bruchteil tatsächlich genutzt wird. Dank fest eingepprägter Gewohnheiten und Glaubenssätze zwingen wir uns in ein Korsett, das viel zu eng ist für eine freie Entfaltung der eigenen Persönlichkeit. Dieses Seminar soll in geschützter Atmosphäre ohne Urteil und Bewertung Raum schaffen, sich wieder besser zu spüren, und Mut machen, mehr Freiraum in der eigenen Sichtweise und dem Umgang mit Alltagssituationen zuzulassen.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
2 Termine Sa | 27.03.2021 |  
10:00 - 17:15 Uhr  
So | 28.03.2021 |  
10:00 - 17:15 Uhr

UE304537H2 Leitung: Sabine Czermak  
76 € - Voranmeldung  
Bringen Sie bitte ein kleines Kissen, je nach Witterung eine Decke sowie ggf. ein Handtuch für die Gymnastikmatte (vorhanden) mit und denken Sie an Ihre persönliche Verpflegung.



### Achtsamkeit, Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung

An diesem Abend werden Sie Einblicke in das Achtsamkeitstraining und die Meditation bekommen und neben wissenschaftlichen und spirituellen Erklärungsansätzen strukturierte und alltagsbegleitende Methoden aus der Achtsamkeitspraxis erfahren. Regelmäßiges Praktizieren kann sich spürbar positiv auf körperliche und psychische Beschwerden sowie auf Selbstvertrauen und Lebensfreude auswirken.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
1 Termin Mo | 14.12.2020 |  
18:45 - 21:00 Uhr  
UE306518H1 Leitung: Renato Kruljac  
13 € - Voranmeldung

Bitte bequeme Kleidung und persönliche Verpflegung mitbringen.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
1 Termin Mo | 28.06.2021 |  
18:45 - 21:00 Uhr  
UE306518H2 Leitung: Renato Kruljac  
13 € - Voranmeldung  
Bitte bequeme Kleidung und persönliche Verpflegung mitbringen.



### Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen)

Jin Shin Jyutsu, ist eine einfache, sofort anwendbare Methode, bei der bestimmte Energiepunkte des Körpers sanft berührt werden, was umgangssprachlich auch „Strömen“ genannt wird. Die Aktivierung bzw. Harmonisierung dieser Energiepunkte kann sich positiv auf Spannungs- und Schmerzzustände auswirken. In diesem Kurs wird Jin Shin Jyutsu zur Selbsthilfe für den eigenen Körper vermittelt; eine zweite Person (wie z. B. in Massagekursen) wird nicht benötigt.

Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen ein großes Handtuch (weiche Gymnastikmatten sind vorhanden), ein kleines Kopfkissen sowie je nach Witterung eine Decke mit.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
9 Termine Do | ab 17.09.2020 |  
10:45 - 11:45 Uhr  
UE304401H1 Leitung: Heike Frohne  
51 € - Voranmeldung



**Friedberg**  
8 Termine  
vhs, Friedensstr. 18  
Mo | ab 21.09.2020 |  
18:00 - 19:30 Uhr  
UE304403H1  
Leitung: Heike Frohne  
68 € - Voranmeldung

**Friedberg**  
9 Termine  
vhs, Friedensstr. 18  
Do | ab 28.01.2021 |  
10:45 - 11:45 Uhr  
UE304401H2  
Leitung: Heike Frohne  
51 € - Voranmeldung

**Friedberg**  
8 Termine  
vhs, Friedensstr. 18  
Mo | ab 25.01.2021 |  
18:00 - 19:30 Uhr  
UE304403H2  
Leitung: Heike Frohne  
68 € - Voranmeldung

**Friedberg**  
9 Termine  
vhs, Friedensstr. 18  
Do | ab 22.04.2021 |  
10:45 - 11:45 Uhr  
UE304401H3  
Leitung: Heike Frohne  
51 € - Voranmeldung

**Friedberg**  
8 Termine  
vhs, Friedensstr. 18  
Mo | ab 26.04.2021 |  
18:00 - 19:30 Uhr  
UE304403H3  
Leitung: Heike Frohne  
68 € - Voranmeldung

## Shinrin Yoku – Waldbaden

*Eine (ent)spannende Selbsterfahrung für Körper, Geist und Seele*

Waldbaden oder Shinrin Yoku, wie es auf Japanisch heißt, ist viel mehr als nur ein Waldspaziergang. Es ist das bewusste Verweilen im Wald mit dem Zweck, sich zu entschlern, die Sinne zu schärfen und die eigene Gesundheit zu stärken. Ein besonderes Merkmal des Waldbadens sind Langsamkeit und Stille. Die zurückzulegende Wegstrecke beträgt ca. 2 km. Kleine angeleitete Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie sanfte Bewegungseinheiten vertiefen das Walderlebnis und erleichtern das Abschalten vom Alltag. Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung sowie eine Unterlage zum Sitzen, ggf. etwas zum Trinken. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt; ausgenommen sind Starkregen oder Sturmwarnung.

Bitte zu Hause lassen: Alles, was ablenken könnte, wie z. B. Hund oder Mobiltelefon. Wir bitten Sie, während des Kurses nicht zu rauchen.

**Nidda-Michelnau**  
1 Termin  
Treffpunkt:  
Parkplatz Steinbruch  
Fr | 28.08.2020 |  
17:00 - 20:00 Uhr  
UE304603P1  
Leitung: Kornelia Stöhr  
17 € - Voranmeldung

**Nidda-Michelnau**  
1 Termin  
Treffpunkt:  
Parkplatz Steinbruch  
Fr | 07.05.2021 |  
18:00 - 21:00 Uhr  
UE304603P2  
Leitung: Kornelia Stöhr  
17 € - Voranmeldung

## Grünkraft

*Ruhe, Kraft, Lebensfreude*

Natur umfängt uns, ist uns in unserem tiefsten Wesen nahe, weil wir Teil von ihr sind. Sie spricht uns aus diesem Grunde an mit ihrer Schönheit und Weisheit. In diesem Wochenend-Seminar wollen wir in meditativen Übungen Eindrücken erlebter Naturschönheit nachgehen und ihr heilsames Potential erfahren. Wir werden in Landschaftserleben, in Erfahrungen mit Lebendigem, mit Blüte, Baum, Stein, Landschaft, Sternenhimmel, mit allen Sinnen unsere Erlebnisfähigkeit vertiefen lernen und unsere Resonanzen mit kreativen Medien zu fassen suchen. Teil der Natur sein, wird zur Sinn stiftenden Erfahrung, die uns im Alltag trägt.

Das Wochenend-Seminar richtet sich an Frauen.

**Altenstadt**  
3 Termine  
Kloster Engelthal  
Fr | 09.07.2021 | 15:00 Uhr  
bis So | 11.07.2021 | 12:30 Uhr  
UE304607A1  
Leitung:  
Marina Raffaella Cera  
264 € - Voranmeldung

Inklusive 2 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche und WC im Gästehaus des Klosters und Vollverpflegung (inkl. Mittagessen nach Seminarende am Sonntag, am Samstagmittag Lunchpaket).

Wichtig: Eine kostenfreie Stornierung der Buchung ist nur bis zum 09.04.2021 möglich. Bei Absagen bis 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn fallen 50 % der Übernachtungskosten in Höhe von 154 € an, danach 100 % der gesamten Kursgebühr.



Foto © Dagmar Hirsch-Post

### Bitte beachten

Das Gästehaus der Benediktinerinnenabtei Kloster Engelthal befindet sich innerhalb der alten Umfassungsmauern und gehört direkt zum Kloster dazu. Daher ist es kein reines Bildungs- bzw. Tagungshaus, sondern empfängt seine Prägung vom benediktinischen Lebensstil der Schwesterngemeinschaft. Ruhe, Erholung und Besinnung stehen im Vordergrund des Aufenthalts. Die Essenszeiten orientieren sich an den Gottesdienstzeiten; die Gäste sind zur Teilnahme an den Gottesdiensten herzlich eingeladen.



## Meditatives Bogenschießen

Beim meditativen Bogenschießen stehen Ruhe, Gelassenheit, Konzentration und das richtige Atmen gleichermaßen im Vordergrund wie Achtsamkeit und Intuition. Nach einem besonderen und einzigartigen Konzept, das Meditation, Yoga, Mentaltraining und Bogenschießen vereint, ist diese Art des meditativen Bogenschießens besonders dafür geeignet, sich der eigenen geistigen und körperlichen Stärken, aber auch aktueller Lebensthemen bewusst zu werden.

Bitte rutschfeste Socken oder saubere Hallenschuhe sowie Getränk und Snack mitbringen. Ein eigener Bogen sowie eigene Pfeile dürfen aus Sicherheitsgründen im Kurs nicht benutzt werden. Das komplette Übungsgerät wird gestellt; die Leihgebühr in Höhe von 20 € ist im Kurspreis enthalten. Der Kurs findet wetterunabhängig in geeigneten Räumlichkeiten der VHS statt. Die Teilnahme ist ab 16 Jahren möglich.

**Friedberg**  
1 Termin  
vhs, Friedensstr. 18  
Sa | 12.09.2020 |  
13:00 - 19:00 Uhr  
UE301377H3  
Leitung: Frank Goll  
74 € - Voranmeldung

**Friedberg**  
1 Termin  
vhs, Friedensstr. 18  
Sa | 21.11.2020 |  
13:00 - 19:00 Uhr  
UE301377H4  
Leitung: Frank Goll  
74 € - Voranmeldung

**Friedberg**  
1 Termin  
vhs, Friedensstr. 18  
Sa | 13.02.2021 |  
13:00 - 19:00 Uhr  
UE301377H5  
Leitung: Frank Goll  
74 € - Voranmeldung

**Friedberg**  
1 Termin  
vhs, Friedensstr. 18  
Sa | 29.05.2021 |  
13:00 - 19:00 Uhr  
UE301378H1  
Leitung: Frank Goll  
74 € - Voranmeldung



### Mit Meditation zur inneren Ruhe

Die Lebensqualität steigt bei Menschen, die regelmäßig meditieren. Meditation wirkt positiv auf den Körper; wir sind seelisch ausgeglichener und der Geist wird frei. In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, verschiedene Meditationsformen zu testen, um herauszufinden, welche Technik am besten zu Ihnen passt und wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können. Bitte eine Unterlage (z. B. Iso- oder Yogamatte), warme Socken sowie ggf. eine Decke mitbringen.

**Bad Vilbel** Georg-Büchner-Gymnasium (Neubau 1), Saalburgstr. 11  
10 Termine Di | ab 25.08.2020 | 18:00 - 19:30 Uhr  
UE301143C1 Leitung: Dr. Yvonne Grolik 84 € - Voranmeldung

**Bad Vilbel** Georg-Büchner-Gymnasium (Neubau 1), Saalburgstr. 11  
10 Termine Di | ab 12.01.2021 | 18:00 - 19:30 Uhr  
UE301143C2 Leitung: Dr. Yvonne Grolik 84 € - Voranmeldung

**Bad Vilbel** Georg-Büchner-Gymnasium (Neubau 1), Saalburgstr. 11  
10 Termine Di | ab 20.04.2021 | 18:00 - 19:30 Uhr  
UE301143C3 Leitung: Dr. Yvonne Grolik 84 € - Voranmeldung



### Meditation – gibt Ruhe und Kraft im Alltag

Bereits kleine tägliche Meditationseinheiten helfen, um den unterschiedlichsten „Stürmen“ im Alltag besser standhalten zu können. Meditation bedeutet Zeit für sich selbst und hilft Ihnen, in Ihrer Mitte zu bleiben. Im Meditationskurs erlernen Sie z. B. so unterschiedliche Methoden wie Klang-, Farb- und Achtsamkeitsmeditationen, wodurch für jeden etwas dabei ist. Meditation frei von Dogmen oder Regeln, dafür kreativ, individuell und abwechslungsreich. Bitte mitbringen: Warme Socken, bequeme Kleidung, ggf. eine Decke und ein kleines Kopfkissen.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
8 Termine Do | ab 24.09.2020 | 18:00 - 19:30 Uhr  
UE301143H1 Leitung: Birgit Wilde 68 € - Voranmeldung

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
8 Termine Do | ab 21.01.2021 | 18:00 - 19:30 Uhr  
UE301143H2 Leitung: Birgit Wilde 68 € - Voranmeldung

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
8 Termine Do | ab 22.04.2021 | 18:00 - 19:30 Uhr  
UE301143H3 Leitung: Birgit Wilde 68 € - Voranmeldung

### Tag der Meditation

Für alle, die gerne mehr als nur eine Art von Meditation kennenlernen wollen, ist dieser Kurs ein wunderbarer Einstieg. Genauso, wie es verschiedene Menschen gibt, gibt es auch verschiedene Meditations-Formen. Um herauszufinden, welche Meditations-Form die richtige für Sie ist, werden die ausgewählten Methoden ausgiebig erklärt und danach gemeinsam praktiziert.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
1 Termin So | 08.11.2020 | 10:00 - 16:45 Uhr  
UE301147H2 Leitung: Malama Küchenberg 38 € - Voranmeldung

Bitte in bequemer Kleidung kommen, Decke, ein kleines Kissen und Schreibzeug mitbringen. Matten sind vorhanden.

### Trommelreisen

Fast jeder Mensch kann „reisen“! Der Klang der Trommel, der an den Herzschlag der Mutter erinnert, versetzt uns in einen ähnlichen Zustand wie vor dem Einschlafen oder bei der Meditation, wenn wir ganz entspannt sind. Eine sehr alte schamanische Methode, Bewusstsein zu Heilzwecken und für Problemlösungen einzusetzen. An diesem Abend erfahren Sie nicht nur etwas über die kulturellen Hintergründe, sondern vor allem, Reisen für sich selbst zu machen.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
1 Termin Fr | 05.02.2021 | 17:00 - 20:45 Uhr  
UE301168H1 Leitung: Malama Küchenberg 21 € - Voranmeldung  
Bitte in bequemer Kleidung kommen, Decke evtl. kleines Kissen und Schreibsachen mitbringen. Matten sind vorhanden.

### Klangauszeit

Die harmonischen Klänge und Schwingungen der Klangschalen laden Sie ein, Körper, Geist und Seele wieder in „Einklang“ zu schwingen. Bei der Klangmassage nach Peter Hess werden verschiedene Klangschalen auf den Körper aufgesetzt und behutsam angeklungen. Die feinen Vibrationen der schwingenden Klangschalen breiten sich im Körper aus und es setzt eine wohlthuende, tiefe Entspannung ein. Eine geführte Klangmeditation beendet die Klangauszeit. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen und eine Decke. Dicke Gymnastikmatten sind vorhanden. Erfahrungsgemäß sollte ca. eine Stunde vor dem Kurs nichts mehr gegessen werden. Trinken geht natürlich immer.

**Büdingen** Berufliche Schule Krolsches Gebäude Großendorf 4  
1 Termin Sa | 24.10.2020 | 16:00 - 18:15 Uhr  
UE301157D1 Leitung: Gabriele Lotz-Fornrdon 29 € - Voranmeldung

**Büdingen** Berufliche Schule Krolsches Gebäude Großendorf 4  
1 Termin Sa | 12.06.2021 | 16:00 - 18:15 Uhr  
UE301157D2 Leitung: Gabriele Lotz-Fornrdon 29 € - Voranmeldung

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
1 Termin Sa | 26.09.2020 |  
16:00 - 18:15 Uhr  
UE301157H1 Leitung:  
Gabriele Lotz-Forndron  
29 € - Voranmeldung

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
1 Termin Sa | 13.03.2021 |  
16:00 - 18:15 Uhr  
UE301157H2 Leitung:  
Gabriele Lotz-Forndron  
29 € - Voranmeldung

## Entspannung und Körpererfahrung

### Autogenes Training

Autogenes Training ist ein bewährtes und leicht durchführbares Verfahren, das auf Autosuggestion basiert und dessen Wirksamkeit in vielen Studien nachgewiesen wurde. Bei regelmäßiger Anwendung lernen Sie, sich gezielt in Stresssituationen zu entspannen, Ihre körperliche und seelische Belastbarkeit zu verbessern und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Die Grundlage bilden sieben Übungen, die in der Regel nacheinander durchgeführt werden. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung helfen Ihnen auf diesem Weg.

**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am  
Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
8 Termine Mi | ab 21.10.2020 |  
18:00 - 19:30 Uhr  
UE301203B1 Leitung: Silvia Inderwies  
68 € - Voranmeldung  
Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen.

**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am  
Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
8 Termine Mi | ab 03.02.2021 |  
18:00 - 19:30 Uhr  
UE301203B2 Leitung: Silvia Inderwies  
68 € - Voranmeldung  
Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen.

### Wichtige Info!

Bitte gehen Sie mit Ihrer Anmeldung davon aus, dass Ihr Kurs stattfindet. Merken Sie sich den Termin vor, es erfolgt keine schriftliche Zusage mehr! Selbstverständlich benachrichtigen wir Sie, wenn der Kurs ausfällt.

### Progressive Muskelentspannung nach Dr. E. Jacobson

Bei der progressiven Muskelentspannung (kurz PME; auch progressive Muskelrelaxation, kurz PMR, progressive Relaxation) nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Die Konzentration wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung und eine verbesserte Körperwahrnehmung. Durch regelmäßiges Üben können Sie diese muskuläre Entspannung jederzeit herbeiführen. Zudem können auch andere Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden wie beispielsweise Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern. Aber auch bei arterieller Hypertonie, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen sowie Stress lassen sich mit progressiver Muskelentspannung gute Erfolge erzielen.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
8 Termine Mi | ab 21.10.2020 |  
18:00 - 19:30 Uhr  
UE301223H1 Leitung: Silke Wöll  
68 € - Voranmeldung  
Gymnastikmatten sind vorhanden. Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen eine Decke und ggf. ein kleines Kissen mit.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
8 Termine Mi | ab 03.02.2021 |  
18:00 - 19:30 Uhr  
UE301223H2 Leitung: Silke Wöll  
68 € - Voranmeldung  
Gymnastikmatten sind vorhanden. Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen eine Decke und ggf. ein kleines Kissen mit.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
1 Termin Sa | 17.04.2021 |  
14:00 - 17:00 Uhr  
UE301227H1 Leitung: Ute Rauscher  
17 € - Voranmeldung  
Gymnastikmatten sind vorhanden. Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen eine Decke und ggf. ein kleines Kissen sowie etwas zum Trinken und eine Kleinigkeit zur Stärkung für eine kleine Pause mit.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
1 Termin So | 08.05.2021 |  
14:00 - 17:00 Uhr  
UE301227H2 Leitung: Ute Rauscher  
17 € - Voranmeldung  
Gymnastikmatten sind vorhanden. Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen eine Decke und ggf. ein kleines Kissen sowie etwas zum Trinken und eine Kleinigkeit zur Stärkung für eine kleine Pause mit.

### Online-Angebot



### Progressive Muskelentspannung nach Dr. E. Jacobson

#### Gebührenfreier erster Termin zum Ausprobieren

Anders als bei Youtube-Videos nehmen Sie hier live an einem Kurs teil ... eben nur von zu Hause aus! Alles, was Sie benötigen, ist ein Internetzugang und ein Endgerät mit Lautsprechern. Die Dozentin arbeitet mit einer lizenzierten Zoom-Version; Sie selbst können direkt über Ihren Browser am Kurs teilnehmen. Ein Herunterladen der Zoom-Software ist nicht erforderlich. Nach der Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem ersten Kurstag Ihre Zoom-ID, mit der Sie dem Kurs beitreten können. Da es sich bei Zoom nicht um ein von uns betreutes Produkt handelt, können wir keine Aussagen bzw. Garantien über die Datensicherheit abgeben. Dieser erste Termin ist für Sie gebührenfrei. Trotzdem ist eine Anmeldung erforderlich, um die ID zur Teilnahme zu erhalten. Wenn Ihnen unser Kurs gefällt, melden Sie sich bitte zu den Folgeterminen unter der Kursnummer UE301222X2 an.

1 Termin Online-Kurs  
Fr | 30.10.2020 |  
16:00 - 17:00 Uhr  
UE301222X1 Leitung: Ute Rauscher  
gebührenfrei - Voranmeldung

Bitte bequeme, nicht einengende Kleidung tragen. Die Übungen werden am besten liegend auf einem dicken Teppich oder einer Isomatte durchgeführt. Sie können während der Übertragung entscheiden, ob auch Sie selbst von der Dozentin gesehen werden wollen. Wir empfehlen, während der Übungen Ihr Micro auszuschalten.

#### Folgetermine zu Kurs UE301222X1

5 Termine Online-Kurs  
Fr | ab 13.11.2020 |  
16:00 - 17:00 Uhr  
UE301222X2 Leitung: Ute Rauscher  
29 € - Voranmeldung

Bitte bequeme, nicht einengende Kleidung tragen. Die Übungen werden am besten liegend auf einem dicken Teppich oder einer Isomatte durchgeführt. Sie können während der Übertragung entscheiden, ob auch Sie selbst von der Dozentin gesehen werden wollen. Wir empfehlen, während der Übungen Ihr Micro auszuschalten.

### Anregungen oder Wünsche?

Bitte sprechen Sie uns an:  
Telefon: **0 60 31/83-6000**





### Feldenkrais

*Bewusstheit durch Bewegung*

Durch das aufmerksame und mitunter auch sehr langsame Ausführen einfacher Bewegungsabläufe lädt die Feldenkrais-Methode dazu ein, die eigenen Möglichkeiten der Bewegung zu erkunden. Schritt für Schritt wird die Bewegung in einzelne Elemente zerlegt und vielfach variiert. Auf diese Weise erfahren Sie feine Unterschiede in der Bewegung und entdecken bisher ungenutzte Potenziale. Die Methode führt Sie zu mehr Leichtigkeit in der Bewegung und unterstützt die Entspannung von Körper und Geist. Sie eignet sich für Interessierte jeden Alters, auch bei bestehenden Bewegungseinschränkungen.

**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am  
Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
14 Termine Do | ab 03.09.2020 |  
19:15 - 20:45 Uhr  
UE301243B1 Leitung: Ursula Linke  
118 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Bequeme, warme Kleidung, Decke und Kissen. Gymnastikmatten sind vorhanden.

**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am  
Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
12 Termine Do | ab 04.02.2021 |  
19:15 - 20:45 Uhr  
UE301243B2 Leitung: Ursula Linke  
101 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Bequeme, warme Kleidung, Decke und Kissen. Gymnastikmatten sind vorhanden.

#### Anregungen oder Wünsche?

Bitte sprechen Sie uns an:  
Telefon: **0 60 31/83-6000**

#### Geförderte Präventionskurs

Kurse mit diesem Symbol **P** erfüllen die Voraussetzungen zur Bezuschussung durch die Krankenkassen nach § 20 SGB V. Die entsprechende Bescheinigung erhalten Sie nach regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80 %) automatisch am Ende des Kurses von Ihrer Kursleitung. Über die Höhe des Zuschusses entscheidet die Krankenkasse.

### Yoga

#### Hatha-Yoga

Hatha-Yoga bildet den Ursprung zahlreicher Yogastile und gilt als ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hier stehen die für dieses Yoga typischen Körperstellungen, die Asanas, im Vordergrund. Sie sind nicht das Ziel, sondern Übungen, um durch ausgewogenes Zusammenwirken unserer aktiven Kräfte mehr Körperbewusstsein zu erlangen. Bei regelmäßiger Durchführung unterstützen sie Körperhaltung, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Die Übungen werden in Verbindung mit Atemübungen, Pranayama, durchgeführt und durch Entspannungselemente ergänzt.

#### Hatha-Yoga für Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene

**P**  
**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am  
Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
12 Termine Di | ab 18.08.2020 |  
19:45 - 21:15 Uhr  
UE301313B1 Leitung: Jutta Friedrich-Peters  
101 € - Voranmeldung  
Bitte bequeme Kleidung und eine Iso- oder Yogamatte mitbringen.

#### Sichern Sie sich Ihren Platz!

Melden Sie sich frühzeitig für Ihren Kurs an.

**P**

**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am  
Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
10 Termine Di | ab 12.01.2021 |  
19:45 - 21:15 Uhr  
UE301313B2 Leitung: Jutta Friedrich-Peters  
84 € - Voranmeldung  
Bitte bequeme Kleidung und eine Iso- oder Yogamatte mitbringen.

**P**

**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am  
Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
10 Termine Di | ab 20.04.2021 |  
19:45 - 21:15 Uhr  
UE301313B3 Leitung: Jutta Friedrich-Peters  
84 € - Voranmeldung  
Bitte bequeme Kleidung und eine Iso- oder Yogamatte mitbringen.

**P**

**Bad Vilbel-Dortelweil** Städt. Kindertagesstätte  
„Wirbelwind“, Falkenstraße 3  
12 Termine Mi | ab 09.09.2020 |  
18:30 - 20:00 Uhr  
UE301313C1 Leitung:  
Dr. phil. Andrea Blochmann  
101 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Yogakissen, bequeme Kleidung.

**P**

**Bad Vilbel-Dortelweil** Städt. Kindertagesstätte  
„Wirbelwind“, Falkenstraße 3  
12 Termine Mi | ab 09.09.2020 |  
20:00 - 21:30 Uhr  
UE301313C2 Leitung:  
Dr. phil. Andrea Blochmann  
101 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Yogakissen, bequeme Kleidung.

**P**

## Bad Vilbel-Dortelweil

ArT, Yoga und Pilates  
Hinter der Mauer 98A  
Do | ab 17.09.2020 |  
19:45 - 21:15 Uhr  
UE301313C3  
Leitung: Christine West  
84 € - Voranmeldung  
Yogamatten, Yogakissen und Yogablöcke sind vorhanden.

**P**

## Bad Vilbel-Dortelweil

Städt. Kindertagesstätte  
„Wirbelwind“, Falkenstraße 3  
Mi | ab 03.02.2021 |  
18:30 - 20:00 Uhr  
UE301313C4  
Leitung:  
Dr. phil. Andrea Blochmann  
68 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Yogakissen, bequeme Kleidung.

**P**

## Bad Vilbel-Dortelweil

Städt. Kindertagesstätte  
„Wirbelwind“, Falkenstraße 3  
Mi | ab 03.02.2021 |  
20:00 - 21:30 Uhr  
UE301313C5  
Leitung:  
Dr. phil. Andrea Blochmann  
68 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Yogakissen, bequeme Kleidung.

**P**

## Bad Vilbel-Dortelweil

ArT, Yoga und Pilates  
Hinter der Mauer 98A  
Do | ab 21.01.2021 |  
19:45 - 21:15 Uhr  
UE301313C6  
Leitung: Christine West  
84 € - Voranmeldung  
Yogamatten, Yogakissen und Yogablöcke sind vorhanden.

**P**

## Bad Vilbel-Dortelweil

Städt. Kindertagesstätte  
„Wirbelwind“, Falkenstraße 3  
Mi | ab 21.04.2021 |  
18:30 - 20:00 Uhr  
UE301313C7  
Leitung:  
Dr. phil. Andrea Blochmann  
101 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Yogakissen, bequeme Kleidung.

**P**

## Bad Vilbel-Dortelweil

Städt. Kindertagesstätte  
„Wirbelwind“, Falkenstraße 3  
Mi | ab 21.04.2021 |  
20:00 - 21:30 Uhr  
UE301313C8  
Leitung:  
Dr. phil. Andrea Blochmann  
101 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Yogakissen, bequeme Kleidung.

**P**

## Bad Vilbel-Dortelweil

ArT, Yoga und Pilates  
Hinter der Mauer 98A  
Do | ab 22.04.2021 |  
19:45 - 21:15 Uhr  
UE301313C9  
Leitung: Christine West  
84 € - Voranmeldung  
Yogamatten, Yogakissen und Yogablöcke sind vorhanden.

## Butzbach

Degerfeldschule  
12 Termine  
Mo | ab 31.08.2020 |  
18:00 - 19:30 Uhr  
UE301313E1  
Leitung: Christina Müllich  
101 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen und ggf. Yoga-Blöcke, falls vorhanden.

## Butzbach

Degerfeldschule  
10 Termine  
Mo | ab 18.01.2021 |  
18:00 - 19:30 Uhr  
UE301313E2  
Leitung: Christina Müllich  
84 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen und ggf. Yoga-Blöcke, falls vorhanden.

## Butzbach

Degerfeldschule  
10 Termine  
Mo | ab 26.04.2021 |  
18:00 - 19:30 Uhr  
UE301313E3  
Leitung: Christina Müllich  
84 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen und ggf. Yoga-Blöcke, falls vorhanden.

[www.vhs-wetterau.de](http://www.vhs-wetterau.de)

Besuchen Sie uns auch online und entdecken Sie auch unsere ganz neugeplanten Kursangebote, die es nicht mehr ins Programmheft geschafft haben. Sie werden monatsaktuell geplant und gehen über das Angebot im Programmheft hinaus.

**P**

## Florstadt-Staden

Bürgerhaus, Parkstraße 2  
Mi | ab 02.09.2020 |  
18:00 - 19:30 Uhr  
UE301313G2  
Leitung: Doris Runkel-Brünner  
84 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung.

**P**

## Florstadt-Staden

Bürgerhaus, Parkstraße 2  
Mi | ab 02.09.2020 |  
19:45 - 21:15 Uhr  
UE301313G3  
Leitung: Doris Runkel-Brünner  
84 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung.

**P**

## Florstadt-Staden

Bürgerhaus, Parkstraße 2  
Do | ab 03.09.2020 |  
17:45 - 19:15 Uhr  
UE301313G4  
Leitung: Doris Runkel-Brünner  
84 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung.

**P**

## Florstadt-Staden

Bürgerhaus, Parkstraße 2  
Mi | ab 17.02.2021 |  
18:00 - 19:30 Uhr  
UE301313G6  
Leitung: Doris Runkel-Brünner  
101 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung.

**P**

## Florstadt-Staden

Bürgerhaus, Parkstraße 2  
Mi | ab 17.02.2021 |  
19:45 - 21:15 Uhr  
UE301313G7  
Leitung: Doris Runkel-Brünner  
101 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung.

### Wichtige Info!

Bitte gehen Sie mit Ihrer Anmeldung davon aus, dass Ihr Kurs stattfindet. Merken Sie sich den Termin vor, es erfolgt keine schriftliche Zusage mehr! Selbstverständlich benachrichtigen wir Sie, wenn der Kurs ausfällt.





**Florstadt-Staden**

12 Termine

UE301313G8

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung.

Bürgerhaus, Parkstraße 2  
Do | ab 18.02.2021 |  
17:45 - 19:15 Uhr

Leitung: Doris Runkel-Brünner  
101 € - Voranmeldung



**Friedberg**

12 Termine

UE301313H1

Gymnastikmatten, Yoga-Blöcke und Yoga-Kissen sind vorhanden.

vhs, Friedensstr. 18  
Di | ab 01.09.2020 |  
18:00 - 19:30 Uhr

Leitung: Margitta Andrä  
101 € - Voranmeldung



**Friedberg**

10 Termine

UE301313H2

Gymnastikmatten, Yoga-Blöcke und Yoga-Kissen sind vorhanden.

vhs, Friedensstr. 18  
Fr | ab 04.09.2020 |  
18:00 - 19:30 Uhr

Leitung: Doris Runkel-Brünner  
84 € - Voranmeldung



**Friedberg**

10 Termine

UE301313H3

Gymnastikmatten, Yoga-Blöcke und Yoga-Kissen sind vorhanden.

vhs, Friedensstr. 18  
Di | ab 19.01.2021 |  
18:00 - 19:30 Uhr

Leitung: Margitta Andrä  
84 € - Voranmeldung



**Friedberg**

12 Termine

vhs, Friedensstr. 18  
Fr | ab 19.02.2021 |  
18:00 - 19:30 Uhr

UE301313H5

Leitung: Doris Runkel-Brünner  
101 € - Voranmeldung

Gymnastikmatten, Yoga-Blöcke und Yoga-Kissen sind vorhanden.



**Friedberg**

10 Termine

UE301313H7

Gymnastikmatten, Yoga-Blöcke und Yoga-Kissen sind vorhanden.

vhs, Friedensstr. 18  
Di | ab 27.04.2021 |  
18:00 - 19:30 Uhr

Leitung: Margitta Andrä  
84 € - Voranmeldung



**Rosbach-Rodheim**

10 Termine

UE301313W1

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung.

Kindertagesstätte Alte Schule  
Junkergasse 5  
Di | ab 01.09.2020 |  
19:45 - 21:15 Uhr

Leitung: Doris Runkel-Brünner  
84 € - Voranmeldung



**Rosbach-Rodheim**

12 Termine

UE301313W2

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Yogakissen, bequeme Kleidung

Kindertagesstätte  
Regenbogen, Hauptstr. 27  
Do | ab 10.09.2020 |  
18:30 - 20:00 Uhr

Leitung:  
Dr. phil. Andrea Blochmann  
101 € - Voranmeldung



**Rosbach-Rodheim**

12 Termine

UE301313W3

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung.

Kindertagesstätte Alte Schule  
Junkergasse 5  
Di | ab 02.03.2021 |  
19:45 - 21:15 Uhr

Leitung: Doris Runkel-Brünner  
101 € - Voranmeldung



**Rosbach-Rodheim**

8 Termine

UE301313W4

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Yogakissen, bequeme Kleidung

Kindertagesstätte  
Regenbogen, Hauptstr. 27  
Do | ab 04.02.2021 |  
18:30 - 20:00 Uhr

Leitung:  
Dr. phil. Andrea Blochmann  
68 € - Voranmeldung



**Rosbach-Rodheim**

10 Termine

UE301313W5

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Yogakissen, bequeme Kleidung

Kindertagesstätte  
Regenbogen, Hauptstr. 27  
Do | ab 22.04.2021 |  
18:30 - 20:00 Uhr

Leitung:  
Dr. phil. Andrea Blochmann  
84 € - Voranmeldung

**Geförderte Präventionskurse**

Kurse mit diesem Symbol erfüllen die Voraussetzungen zur Bezuschussung durch die Krankenkassen nach § 20 SGB V. Die entsprechende Bescheinigung erhalten Sie nach regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80 %) automatisch am Ende des Kurses von Ihrer Kursleitung. Über die Höhe des Zuschusses entscheidet die Krankenkasse.

## Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

**P**  
**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
 12 Termine Mo | ab 17.08.2020 | 18:15 - 19:45 Uhr  
 UE301323B1 Leitung: Jutta Friedrich-Peters  
 101 € - Voranmeldung  
 Bitte bequeme Kleidung und eine Iso- oder Yogamatte mitbringen.

**P**  
**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
 12 Termine Mo | ab 17.08.2020 | 20:00 - 21:30 Uhr  
 UE301323B2 Leitung: Jutta Friedrich-Peters  
 101 € - Voranmeldung  
 Bitte bequeme Kleidung und eine Iso- oder Yogamatte mitbringen.

**P**  
**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
 12 Termine Di | ab 18.08.2020 | 18:00 - 19:30 Uhr  
 UE301323B3 Leitung: Jutta Friedrich-Peters  
 101 € - Voranmeldung  
 Bitte bequeme Kleidung und eine Iso- oder Yogamatte mitbringen.

**P**  
**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
 10 Termine Mo | ab 11.01.2021 | 18:15 - 19:45 Uhr  
 UE301323B4 Leitung: Jutta Friedrich-Peters  
 84 € - Voranmeldung  
 Bitte bequeme Kleidung und eine Iso- oder Yogamatte mitbringen.

**P**  
**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
 10 Termine Mo | ab 11.01.2021 | 20:00 - 21:30 Uhr  
 UE301323B5 Leitung: Jutta Friedrich-Peters  
 84 € - Voranmeldung  
 Bitte bequeme Kleidung und eine Iso- oder Yogamatte mitbringen.

**P**  
**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
 10 Termine Di | ab 12.01.2021 | 18:00 - 19:30 Uhr

UE301323B6 Leitung: Jutta Friedrich-Peters  
 84 € - Voranmeldung  
 Bitte bequeme Kleidung und eine Iso- oder Yogamatte mitbringen.

**P**  
**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
 10 Termine Mo | ab 19.04.2021 | 18:15 - 19:45 Uhr  
 UE301323B7 Leitung: Jutta Friedrich-Peters  
 84 € - Voranmeldung  
 Bitte bequeme Kleidung und eine Iso- oder Yogamatte mitbringen.

**P**  
**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
 10 Termine Mo | ab 19.04.2021 | 20:00 - 21:30 Uhr  
 UE301323B8 Leitung: Jutta Friedrich-Peters  
 84 € - Voranmeldung  
 Bitte bequeme Kleidung und eine Iso- oder Yogamatte mitbringen.

**P**  
**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
 10 Termine Di | ab 20.04.2021 | 18:00 - 19:30 Uhr  
 UE301323B9 Leitung: Jutta Friedrich-Peters  
 84 € - Voranmeldung  
 Bitte bequeme Kleidung und eine Iso- oder Yogamatte mitbringen.

**P**  
**Bad Vilbel** Georg-Büchner-Gymnasium (Musentempel), Saalburgstr. 11  
 12 Termine Di | ab 08.09.2020 | 19:45 - 21:15 Uhr  
 UE301323C1 Leitung: Friederike Wagner  
 101 € - Voranmeldung  
 Bitte bequeme Kleidung und eine Iso- oder Yogamatte mitbringen.

**P**  
**Bad Vilbel** Georg-Büchner-Gymnasium (Musentempel), Saalburgstr. 11  
 10 Termine Di | ab 12.01.2021 | 19:45 - 21:15 Uhr  
 UE301323C2 Leitung: Friederike Wagner  
 84 € - Voranmeldung  
 Bitte bequeme Kleidung und eine Iso- oder Yogamatte mitbringen.

**P**  
**Bad Vilbel** Georg-Büchner-Gymnasium (Musentempel), Saalburgstr. 11  
 8 Termine Di | ab 20.04.2021 | 19:45 - 21:15 Uhr  
 UE301323C3 Leitung: Friederike Wagner  
 68 € - Voranmeldung  
 Bitte bequeme Kleidung und eine Iso- oder Yogamatte mitbringen.

**P**  
**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
 12 Termine Fr | ab 21.08.2020 | 09:00 - 10:30 Uhr  
 UE301321H2 Leitung: Jutta Friedrich-Peters  
 101 € - Voranmeldung  
 Yoga-Matten und -Kissen sowie Yoga-Blöcke sind vorhanden.

**P**  
**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
 10 Termine Fr | ab 15.01.2021 | 09:00 - 10:30 Uhr  
 UE301321H5 Leitung: Jutta Friedrich-Peters  
 84 € - Voranmeldung  
 Yoga-Matten und -Kissen sowie Yoga-Blöcke sind vorhanden.

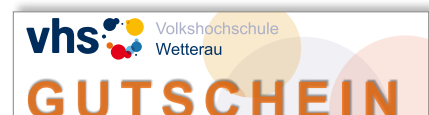
**P**  
**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
 10 Termine Fr | ab 23.04.2021 | 09:00 - 10:30 Uhr  
 UE301321H8 Leitung: Jutta Friedrich-Peters  
 84 € - Voranmeldung  
 Yoga-Matten und -Kissen sowie Yoga-Blöcke sind vorhanden.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
 12 Termine Di | ab 01.09.2020 | 19:45 - 21:15 Uhr  
 UE301323H4 Leitung: Christina Mülch  
 101 € - Voranmeldung  
 Gymnastikmatten, Yoga-Blöcke und Yoga-Kissen sind vorhanden.

**P**  
**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
 10 Termine Fr | ab 04.09.2020 | 19:45 - 21:15 Uhr  
 UE301323H3 Leitung: Doris Runkel-Brünner  
 84 € - Voranmeldung  
 Gymnastikmatten, Yoga-Blöcke und Yoga-Kissen sind vorhanden.

**Sichern Sie sich Ihren Platz!**

Melden Sie sich frühzeitig für Ihren Kurs an.





**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
10 Termine Di | ab 19.01.2021 |  
19:45 - 21:15 Uhr  
UE301323H5 Leitung: Christina Müllich  
84 € - Voranmeldung  
Gymnastikmatten, Yoga-Blöcke und Yoga-Kissen sind vorhanden.



**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
12 Termine Fr | ab 19.02.2021 |  
19:45 - 21:15 Uhr  
UE301323H6 Leitung: Doris Runkel-Brünner  
101 € - Voranmeldung  
Gymnastikmatten, Yoga-Blöcke und Yoga-Kissen sind vorhanden.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
10 Termine Di | ab 27.04.2021 |  
19:45 - 21:15 Uhr  
UE301323H7 Leitung: Christina Müllich  
84 € - Voranmeldung  
Gymnastikmatten, Yoga-Blöcke und Yoga-Kissen sind vorhanden.

**Karben-Petterweil** Lilienwald-Schule  
Ysenburger Str. 20  
11 Termine Mo | ab 07.09.2020 |  
19:30 - 21:00 Uhr  
UE301323L1 Leitung: Sylvia Uhlmann  
93 € - Voranmeldung  
Bitte bequeme Kleidung und eine Gymnastik- oder Yogamatte sowie ein kleines Kissen oder Yoga-Kissen mitbringen.

**Karben-Petterweil** Lilienwald-Schule  
Ysenburger Str. 20  
10 Termine Mo | ab 11.01.2021 |  
19:30 - 21:00 Uhr  
UE301323L2 Leitung: Sylvia Uhlmann  
84 € - Voranmeldung  
Bitte bequeme Kleidung und eine Gymnastik- oder Yogamatte sowie ein kleines Kissen oder Yoga-Kissen mitbringen.

**Karben-Petterweil** Lilienwald-Schule  
Ysenburger Str. 20  
10 Termine Mo | ab 19.04.2021 |  
19:30 - 21:00 Uhr  
UE301323L3 Leitung: Sylvia Uhlmann  
84 € - Voranmeldung  
Bitte bequeme Kleidung und eine Gymnastik- oder Yogamatte sowie ein kleines Kissen oder Yoga-Kissen mitbringen.



**Rosbach-Rodheim** Kindertagesstätte Alte Schule  
Junkergasse 5  
10 Termine Di | ab 01.09.2020 |  
18:00 - 19:30 Uhr  
UE301323W1 Leitung: Doris Runkel-Brünner  
84 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung.



**Rosbach-Rodheim** Kindertagesstätte  
Regenbogen, Hauptstr. 27  
12 Termine Do | ab 10.09.2020 |  
20:00 - 21:30 Uhr  
UE301323W2 Leitung: Dr. phil. Andrea Blochmann  
101 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Yogakissen, bequeme Kleidung.



**Rosbach-Rodheim** Kindertagesstätte Alte Schule  
Junkergasse 5  
12 Termine Di | ab 02.03.2021 |  
18:00 - 19:30 Uhr  
UE301323W3 Leitung: Doris Runkel-Brünner  
101 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung.



**Rosbach-Rodheim** Kindertagesstätte  
Regenbogen, Hauptstr. 27  
8 Termine Do | ab 04.02.2021 |  
20:00 - 21:30 Uhr  
UE301323W4 Leitung: Dr. phil. Andrea Blochmann  
68 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Yogakissen, bequeme Kleidung.



**Rosbach-Rodheim** Kindertagesstätte  
Regenbogen, Hauptstr. 27  
10 Termine Do | ab 22.04.2021 |  
20:00 - 21:30 Uhr  
UE301323W5 Leitung: Dr. phil. Andrea Blochmann  
84 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Yogakissen, bequeme Kleidung.

### Hatha-Yoga für Erfahrene

**Friedberg** Philipp-Dieffenbach-Schule  
(Aula)  
9 Termine Mo | ab 14.09.2020 |  
18:00 - 19:30 Uhr  
UE301333H1 Leitung: Peter Schmidt-Wabrauschek  
76 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung.

**Friedberg** Philipp-Dieffenbach-Schule  
(Aula)  
9 Termine Mo | ab 14.09.2020 |  
19:45 - 21:15 Uhr  
UE301333H2 Leitung: Peter Schmidt-Wabrauschek  
76 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung.

**Friedberg** Philipp-Dieffenbach-Schule (Aula)  
12 Termine Mo | ab 01.02.2021 | 18:00 - 19:30 Uhr  
UE301333H3 Leitung: Peter Schmidt-Wabrauschek 101 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung.

**Friedberg** Philipp-Dieffenbach-Schule (Aula)  
12 Termine Mo | ab 01.02.2021 | 19:45 - 21:15 Uhr  
UE301333H4 Leitung: Peter Schmidt-Wabrauschek 101 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung.



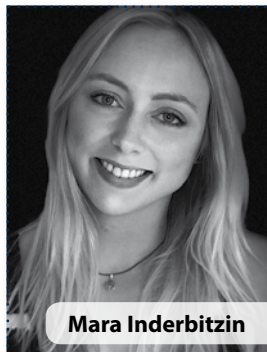
## Hatha Flow

Hatha Flow kombiniert klassisches Hatha-Yoga mit dynamischen Elementen des Vinyasa, bei dem die Asanas synchron mit der Atmung aneinandergereiht werden. In Einklang mit dem natürlichen Atemrhythmus entstehen so fließende Sequenzen. Entsprechend stehen neben der körperlichen Praxis auch Atemübungen, genannt Pranayama, im Vordergrund. Meditation und Achtsamkeitsübungen sind ebenfalls Bestandteil des Kurses.

**Florstadt-Staden** Bürgerhaus, Parkstraße 2  
10 Termine Di | ab 22.09.2020 | 17:15 - 18:45 Uhr  
UE301372G1 Leitung: Mara Inderbitzin 84 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung

**Florstadt-Staden** Bürgerhaus, Parkstraße 2  
10 Termine Di | ab 12.01.2021 | 17:15 - 18:45 Uhr  
UE301372G2 Leitung: Mara Inderbitzin 84 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung

**Florstadt-Staden** Bürgerhaus, Parkstraße 2  
10 Termine Di | ab 27.04.2021 | 17:15 - 18:45 Uhr  
UE301372G3 Leitung: Mara Inderbitzin 84 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung



**Mara Inderbitzin**

Ob beim Pilates, beim Krafttraining oder als Kampfsport-Trainerin: Bewegung ist schon immer Teil meines Lebens. Yoga bietet für mich die geistige Komponente, die mir bisher fehlte. Aus diesem Grund verstehe ich die Praxis nicht als Sport oder Gymnastik, sondern als Möglichkeit, geistig und körperlich gesund zu bleiben. Kurz bevor ich das Studium der Sprachwissenschaften und Ethnologie abschloss, entschied ich mich nach den Standards der Amerikanischen Yogaallianz (AYA) zur Yogalehrerin ausbilden zu lassen. An Yoga schätze ich besonders die große Vielfalt, weshalb ich gern unterschiedliche Elemente meiner vielfältigen sportlichen Interessen in meinen Unterricht einfließen lasse.

## Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga ist ein sehr dynamischer Yogastil. Einzelne Übungen, die den Asanas des Hatha-Yoga ähnlich sind, werden mehrmals wiederholt ausgeführt und stets mit der Atmung synchronisiert. Die Übungsreihen zielen darauf ab, die körpereigenen Energien zu aktivieren und haben häufig einen thematischen Schwerpunkt, wie z. B. Herz oder Nieren. Typisch für diesen Yogastil sind Atemübungen, Meditationselemente und Mantragesang.

## Kundalini-Yoga für Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene

**Echzell-Bingenheim** Lebensgemeinschaft Bingenheim e.V., (Gymnastikhalle im Schlosshof), Schloßstr. 9  
12 Termine Do | ab 10.09.2020 | 19:30 - 21:00 Uhr  
UE301343F1 Leitung: Ravi Dass Kaur Matic-Jung 101 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen und stilles Wasser.  
*Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Lebensgemeinschaft Bingenheim e.V. statt.*

**Echzell-Bingenheim** Lebensgemeinschaft Bingenheim e.V., (Gymnastikhalle im Schlosshof), Schloßstr. 9  
9 Termine Do | ab 28.01.2021 | 19:30 - 21:00 Uhr  
UE301343F2 Leitung: Ravi Dass Kaur Matic-Jung 76 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen und stilles Wasser.  
*Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Lebensgemeinschaft Bingenheim e.V. statt.*

**Echzell-Bingenheim** Lebensgemeinschaft Bingenheim e.V., (Gymnastikhalle im Schlosshof), Schloßstr. 9  
10 Termine Do | ab 22.04.2021 | 19:30 - 21:00 Uhr  
UE301343F3 Leitung: Ravi Dass Kaur Matic-Jung 84 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen und stilles Wasser.  
*Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Lebensgemeinschaft Bingenheim e.V. statt.*

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
11 Termine Fr | ab 11.09.2020 | 10:45 - 12:15 Uhr  
UE301341H1 Leitung: Eva Eich 93 € - Voranmeldung  
Gymnastikmatten, Yoga-Blöcke und Yoga-Kissen sind vorhanden.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
17 Termine Fr | ab 05.02.2021 | 10:45 - 12:15 Uhr  
UE301341H2 Leitung: Eva Eich 143 € - Voranmeldung  
Gymnastikmatten, Yoga-Blöcke und Yoga-Kissen sind vorhanden.

**Nieder-Wöllstadt** Altes Rathaus, Bahnhofstr. 2  
12 Termine Mi | ab 09.09.2020 | 19:00 - 20:30 Uhr  
UE301343Y1 Leitung: Ravi Dass Kaur Matic-Jung 101 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen und stilles Wasser.

**Nieder-Wöllstadt** Altes Rathaus, Bahnhofstr. 2  
9 Termine Mi | ab 27.01.2021 | 19:00 - 20:30 Uhr  
UE301343Y2 Leitung: Ravi Dass Kaur Matic-Jung 76 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen und stilles Wasser.





**Nieder-  
Wöllstadt** Altes Rathaus, Bahnhofstr. 2  
12 Termine Mi | ab 21.04.2021 |  
19:00 - 20:30 Uhr  
UE301343Y3 Leitung:  
Ravi Dass Kaur Matic-Jung  
101 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte,  
Decke, kleines Kissen und stilles Wasser.

#### Kundalini-Yoga für Fortgeschrittene

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
12 Termine Mi | ab 02.09.2020 |  
19:45 - 21:15 Uhr  
UE301353H1 Leitung:  
Sabine Tej Partap Schlüter  
101 € - Voranmeldung  
Gymnastikmatten, Yoga-Blöcke und Yoga-Kissen sind  
vorhanden.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
10 Termine Mi | ab 13.01.2021 |  
19:45 - 21:15 Uhr  
UE301353H2 Leitung:  
Sabine Tej Partap Schlüter  
84 € - Voranmeldung  
Gymnastikmatten, Yoga-Blöcke und Yoga-Kissen sind  
vorhanden.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
10 Termine Mi | ab 21.04.2021 |  
19:45 - 21:15 Uhr  
UE301353H3 Leitung:  
Sabine Tej Partap Schlüter  
84 € - Voranmeldung  
Gymnastikmatten, Yoga-Blöcke und Yoga-Kissen sind  
vorhanden.

**Niddatal-  
Assenheim** Geschw.-Scholl-Schule  
Musiksaal, Mühlweg 1  
14 Termine Di | ab 25.08.2020 |  
19:30 - 21:00 Uhr  
UE301353Q1 Leitung: Elke Sawatzki  
118 € - Voranmeldung  
Bitte bequeme Kleidung und eine Iso- oder Yogamatte  
mitbringen sowie ggf. stilles Mineralwasser.

**Niddatal-  
Assenheim** Geschw.-Scholl-Schule  
Musiksaal, Mühlweg 1  
11 Termine Di | ab 12.01.2021 |  
19:30 - 21:00 Uhr  
UE301353Q2 Leitung: Elke Sawatzki  
93 € - Voranmeldung  
Bitte bequeme Kleidung und eine Iso- oder Yogamatte  
mitbringen sowie ggf. stilles Mineralwasser.

**Niddatal-  
Assenheim** Geschw.-Scholl-Schule  
Musiksaal, Mühlweg 1  
12 Termine Di | ab 20.04.2021 |  
19:30 - 21:00 Uhr  
UE301353Q3 Leitung: Elke Sawatzki  
101 € - Voranmeldung  
Bitte bequeme Kleidung und eine Iso- oder Yogamatte  
mitbringen sowie ggf. stilles Mineralwasser.

#### Yin-Yoga

Yin-Yoga ist als Gegensatz zu den eher die Muskeln beanspruchenden Yang-Yoga-Stilen zu verstehen und erfährt derzeit im Zusammenhang mit Faszientraining große Aufmerksamkeit. Im Yin-Yoga werden die Yogastellungen (Asanas) über einen längeren Zeitraum gehalten (3-5 Minuten). Die Dehnungen erfolgen passiv und erreichen so auch tiefer liegende Schichten des Körpers (Faszien, Bänder, Sehnen, Gelenke). Yin-Yoga fördert die Flexibilität und Beweglichkeit und trägt dazu bei, tiefe Verspannungen zu lösen und den neuronalen Stoffwechsel zu aktivieren. Es eignet sich daher besonders als Ausgleich zu dynamischen, kraftbetonten Sportarten wie z. B. Joggen oder Radfahren. Achtsam und konzentriert ausgeführt wirken die Übungen zudem harmonisierend auf Körper und Geist. Geeignet für Einsteiger/innen wie auch für Menschen mit Yoga-Erfahrung.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
12 Termine Fr | ab 04.09.2020 |  
16:00 - 17:30 Uhr  
UE301372H1 Leitung: Susanne Schuch  
101 € - Voranmeldung  
Yoga-Matten und -Kissen sowie Yoga-Blöcke sind vor-  
handen.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
20 Termine Fr | ab 15.01.2021 |  
16:00 - 17:30 Uhr  
UE301372H2 Leitung: Susanne Schuch  
168 € - Voranmeldung  
Yoga-Matten und -Kissen sowie Yoga-Blöcke sind vor-  
handen.

#### Yin-Yoga zum Kennenlernen

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
1 Termin Sa | 28.11.2020 |  
10:00 - 13:00 Uhr  
UE301377H6 Leitung: Susanne Schuch  
17 € - Voranmeldung  
Yoga-Matten und -Kissen sowie Yoga-Blöcke sind vor-  
handen.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
1 Termin Sa | 05.06.2021 |  
10:00 - 13:00 Uhr  
UE301377H7 Leitung: Susanne Schuch  
17 € - Voranmeldung  
Yoga-Matten und -Kissen sowie Yoga-Blöcke sind vor-  
handen.



#### Yin-Yoga im Herbst

In diesem Workshop wird es mit ausgewählten Asanas um das Element Metall mit den zugeordneten Organen Lunge und Dickdarm gehen.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
1 Termin Sa | 17.10.2020 |  
10:00 - 12:15 Uhr  
UE301377H8 Leitung: Susanne Schuch  
13 € - Voranmeldung  
Yoga-Matten und -Kissen sowie Yoga-Blöcke sind vor-  
handen.



## Yin-Yoga im Frühling

In diesem Workshop wird es mit ausgewählten Asanas um das Element Holz mit den zugeordneten Organen Leber und Gallenblase gehen.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
1 Termin Sa | 17.04.2021 |  
10:00 - 12:15 Uhr  
UE301377H9 Leitung: Susanne Schuch  
13 € - Voranmeldung

Yoga-Matten und -Kissen sowie Yoga-Blöcke sind vorhanden.

## Faszien-Yoga

Das dynamische Faszien-Yoga zeichnet sich neben dem Focus auf Dehnung und Gleichgewicht durch schwungvolle, bis zum Endpunkt ausgeführte Bewegungen aus, wodurch die Flexibilität der Faszien erhalten oder wiedererlangt werden kann. Faszienrollen und Faszienbälle kommen ergänzend zum Einsatz. Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
8 Termine Mi | ab 21.10.2020 |  
09:00 - 10:30 Uhr  
UE301371H4 Leitung: Christina Müllich  
68 € - Voranmeldung

Yoga-Matten und -Kissen, Yoga-Blöcke sowie Faszienrollen sind vorhanden.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
10 Termine Mi | ab 20.01.2021 |  
09:00 - 10:30 Uhr  
UE301371H5 Leitung: Christina Müllich  
84 € - Voranmeldung

Yoga-Matten und -Kissen, Yoga-Blöcke sowie Faszienrollen sind vorhanden.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
10 Termine Mi | ab 28.04.2021 |  
09:00 - 10:30 Uhr  
UE301371H6 Leitung: Christina Müllich  
84 € - Voranmeldung

Yoga-Matten und -Kissen, Yoga-Blöcke sowie Faszienrollen sind vorhanden.



## Kreativ-Yoga-Tag

In diesem Kurs wollen wir uns Raum und Zeit geben für die Dinge, die geschehen wollen. Wir wollen unsere innere und äußere Haltung wahrnehmen, um bewusster durchs Leben zu gehen. Bestandteile des Workshops sind Techniken und Übungen aus dem Yoga, Entspannungstraining, Personal Training, ImproTheater und Alexander-technik. Die Entspannungseinheiten werden durch Klang begleitet. Warnung: Lebensfreude und Lebendigkeit könnten entstehen!

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
1 Termin Sa | 24.10.2020 |  
11:00 - 17:00 Uhr  
UE301377H1 Leitung: Martina Bielaczek  
34 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und persönliche Verpflegung.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
1 Termin Sa | 24.04.2021 |  
11:00 - 17:00 Uhr  
UE301377H2 Leitung: Martina Bielaczek  
34 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und persönliche Verpflegung.

## Qigong

Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und basiert u.a. auf dem Wissen der Meridiane und Akupunktur. Es wird als Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist geübt. Die spezielle Wirkung von Qigong liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Seine sanften, langsamen, weich fließenden Bewegungen regulieren den Atem und beruhigen den Geist. Qigong wirkt körperlich positiv auf das Herz-Kreislauf-System und alle Organe. Es fördert die Beweglichkeit, entlastet die Wirbelsäule, verbessert die Atmung und erhöht die Konzentrationsfähigkeit. Die Übungen werden im Stehen oder Sitzen ausgeführt. Qigong empfiehlt sich für Menschen in jedem Lebensalter. Besondere Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

zum Kennenlernen

**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am  
Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
3 Termine Di | ab 15.09.2020 |  
18:30 - 20:00 Uhr  
UE301413B1 Leitung: Petra Maierhöfer  
26 € - Voranmeldung

**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am  
Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
6 Termine Mi | ab 11.11.2020 |  
18:00 - 19:30 Uhr  
UE301413B2 Leitung: Haining Plantade  
51 € - Voranmeldung

**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am  
Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
8 Termine Di | ab 20.10.2020 |  
18:30 - 20:00 Uhr  
UE301413B3 Leitung: Petra Maierhöfer  
68 € - Voranmeldung

**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am  
Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
8 Termine Di | ab 26.01.2021 |  
18:30 - 20:00 Uhr  
UE301413B5 Leitung: Petra Maierhöfer  
68 € - Voranmeldung

**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am  
Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
8 Termine Mi | ab 27.01.2021 |  
18:00 - 19:30 Uhr  
UE301413B4 Leitung: Haining Plantade  
68 € - Voranmeldung

**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am  
Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
8 Termine Di | ab 20.04.2021 |  
18:30 - 20:00 Uhr  
UE301413B7 Leitung: Petra Maierhöfer  
68 € - Voranmeldung

**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am  
Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
10 Termine Mi | ab 05.05.2021 |  
18:00 - 19:30 Uhr  
UE301413B6 Leitung: Haining Plantade  
84 € - Voranmeldung

**Sichern Sie sich Ihren Platz!**

Melden Sie sich frühzeitig für Ihren Kurs an.

**Stadtwerke Friedberg**  
**swfb**  
Energie neu gedacht



## Gymnastik und Fitness

### Pilates

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist - ein systematisches, ganzheitliches Körpertraining, entwickelt von Joseph H. Pilates. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Es ist effektiv, schonend und zielgerichtet, weshalb es auch in der Rehabilitation (z. B. nach einem Bandscheibenvorfall) eingesetzt wird. Die Muskeln werden elastischer, die Beweglichkeit und Balance gefördert, die Körperhaltung verbessert. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

### Pilates für Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene

**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
12 Termine Mo | ab 02.09.2020 | 18:00 - 19:00 Uhr  
UE302113B1 Leitung: Martina Nahrgang  
68 € - Voranmeldung  
Gymnastik-Matten sind vorhanden. Bitte bringen Sie ein großes Handtuch mit. Weitere Materialien wie z. B. Thera-Band oder Pilates-Rollen in Absprache mit der Kursleitung.

**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
21 Termine Mi | ab 20.01.2021 | 18:00 - 19:00 Uhr  
UE302113B2 Leitung: Martina Nahrgang  
118 € - Voranmeldung  
Gymnastik-Matten sind vorhanden. Bitte bringen Sie ein großes Handtuch mit. Weitere Materialien wie z. B. Thera-Band oder Pilates-Rollen in Absprache mit der Kursleitung.



**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
12 Termine Mo | ab 07.09.2020 | 10:15 - 11:15 Uhr  
UE302111H1 Leitung: Sabine Guber  
68 € - Voranmeldung  
Bitte bequeme Kleidung und ein großes Handtuch mitbringen. Gymnastikmatten und Pilates-Rollen sind vorhanden.



**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
8 Termine Mo | ab 25.01.2021 | 10:15 - 11:15 Uhr  
UE302111H2 Leitung: Sabine Guber  
47 € - Voranmeldung  
Bitte bequeme Kleidung und ein großes Handtuch mitbringen. Gymnastikmatten und Pilates-Rollen sind vorhanden.



**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
10 Termine Mo | ab 19.04.2021 | 10:15 - 11:15 Uhr  
UE302111H3 Leitung: Sabine Guber  
55 € - Voranmeldung  
Bitte bequeme Kleidung und ein großes Handtuch mitbringen. Gymnastikmatten und Pilates-Rollen sind vorhanden.

### Geförderte Präventionskurse

Kurse mit diesem Symbol erfüllen die Voraussetzungen zur Bezuschussung durch die Krankenkassen nach § 20 SGB V. Die entsprechende Bescheinigung erhalten Sie nach regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80 %) automatisch am Ende des Kurses von Ihrer Kursleitung. Über die Höhe des Zuschusses entscheidet die Krankenkasse.

### Pilates für Fortgeschrittene

**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
15 Termine Mo | ab 17.08.2020 | 17:00 - 18:00 Uhr  
UE302123B1 Leitung: Bettina Bell  
84 € - Voranmeldung

**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
21 Termine Mo | ab 11.01.2021 | 17:00 - 18:00 Uhr  
UE302123B2 Leitung: Bettina Bell  
118 € - Voranmeldung

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
12 Termine ab Mo | 07.09.2020 | 09:00 - 10:00 Uhr  
UE302121H1 Leitung: Sabine Guber  
68 € - Voranmeldung  
Bitte bequeme Kleidung und ein großes Handtuch mitbringen. Gymnastikmatten und Pilates-Rollen sind vorhanden.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
8 Termine ab Mo | 25.01.2021 | 09:00 - 10:00 Uhr  
UE302121H2 Leitung: Sabine Guber  
47 € - Voranmeldung  
Bitte bequeme Kleidung und ein großes Handtuch mitbringen. Gymnastikmatten und Pilates-Rollen sind vorhanden.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
10 Termine ab Mo | 19.04.2021 | 09:00 - 10:00 Uhr  
UE302121H3 Leitung: Sabine Guber  
55 € - Voranmeldung  
Bitte bequeme Kleidung und ein großes Handtuch mitbringen. Gymnastikmatten und Pilates-Rollen sind vorhanden.

**Sichern Sie sich Ihren Platz!**

Melden Sie sich frühzeitig für Ihren Kurs an.

## Energy Dance®

*Raus aus dem Kopf - rein in den Körper!*

Energy Dance® ist ein körperfreundliches Bewegungskonzept zu Musik, das ohne starre Choreographie oder komplizierte Schrittfolgen auskommt. Die variatonsreichen Bewegungsfolgen sind leicht zu erlernen und werden in einem harmonischen auf die Musik abgestimmten Fluss ohne abrupte Wechsel getanzt. Mit viel Spaß und Flow-Erlebnis werden ganz nebenbei das Herz-Kreislauf-System, die muskuläre Kraft sowie die Beweglichkeit trainiert.

„Raus aus dem Kopf - rein in den Körper“ heißt das Motto auch im Entspannungsteil. Hier werden alle Körperteile gedehnt und gekräftigt; eine Körperreise rundet das Programm ab.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung mit leichten Hallenturnschuhen. Bringen Sie sich außerdem ein Handtuch für die Entspannungsphase mit (weiche Gymnastikmatten sind vorhanden) und denken Sie an ausreichend Wasser.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
12 Termine Do | ab 10.09.2020 |  
19:45 - 21:15 Uhr  
UE302343H1 Leitung: Karin Heinze  
101 € - Voranmeldung

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
10 Termine Do | ab 14.01.2021 |  
19:45 - 21:15 Uhr  
UE302343H2 Leitung: Karin Heinze  
84 € - Voranmeldung

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
10 Termine Do | ab 22.04.2021 |  
19:45 - 21:15 Uhr  
UE302343H3 Leitung: Karin Heinze  
84 € - Voranmeldung



## Gymnastik ohne Liegen – Bewegung mit und auf dem Stuhl

Personen, denen das Trainieren auf dem Boden schwerfällt, weil sie das Aufstehen fürchten, können gymnastische Übungen in effektiver Form auch auf oder neben einem Stuhl durchführen. Lassen Sie sich überraschen, wie abwechslungsreich und auch anstrengend eine Übungsstunde auf dem Stuhl sein kann! Zur Erholung gibt es am Ende jeder Stunde eine Entspannungseinheit. Bitte beachten: Der Bewegungsraum befindet sich ohne Aufzug im 2. OG. Der Kurs ist nicht geeignet für Personen mit starken Einschränkungen beim Treppensteigen.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
12 Termine Di | ab 08.09.2020 |  
10:00 - 11:15 Uhr  
UE302311H1 Leitung: Magda Pötter  
84 € - Voranmeldung

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
9 Termine Di | ab 19.01.2021 |  
10:00 - 11:15 Uhr  
UE302311H2 Leitung: Magda Pötter  
63 € - Voranmeldung

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
12 Termine Di | ab 20.04.2021 |  
10:00 - 11:15 Uhr  
UE302311H3 Leitung: Magda Pötter  
84 € - Voranmeldung

## Gymnastik für Junggebliebene – fit werden und bleiben für Frauen und Männer

Bitte ein Handtuch, einen Redondball, ein Theraband sowie kleine Hanteln mitbringen. Gymnastikmatten sind vorhanden. Denken Sie bitte auch an ausreichend Flüssigkeit.

**Ranstadt-  
Bobenheim** Bürgerhaus, Frankfurter Str. 21  
12 Termine Mo | ab 07.09.2020 |  
09:30 - 10:30 Uhr  
UE302311T1 Leitung: Sabine Czermak  
68 € - Voranmeldung

**Ranstadt-  
Bobenheim** Bürgerhaus, Frankfurter Str. 21  
12 Termine Mo | ab 11.01.2021 |  
09:30 - 10:30 Uhr  
UE302311T2 Leitung: Sabine Czermak  
68 € - Voranmeldung

**Ranstadt-  
Bobenheim** Bürgerhaus, Frankfurter Str. 21  
9 Termine Mo | ab 19.04.2021 |  
09:30 - 10:30 Uhr  
UE302311T3 Leitung: Sabine Czermak  
51 € - Voranmeldung

## Gymnastik gegen Osteoporose und Wirbel- säulengymnastik 60+ für Frauen

Zu Beginn der Übungsstunde stehen Mobilisation der Gelenke und Aufwärmübungen mit flotter Musik im Vordergrund. Anschließend folgen statische Kräftigungsübungen gegen Osteoporose, leichte Wirbelsäulengymnastik sowie Dehn- und Entspannungsübungen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Sportkleidung.

**Nieder-  
Wöllstadt** Bürgerhaus  
12 Termine Paul-Hallmann-Str. 3  
UE302311Y1 Mi | ab 02.09.2020 |  
08:45 - 10:00 Uhr  
Leitung: Magda Pötter  
84 € - Voranmeldung

**Nieder-  
Wöllstadt** Bürgerhaus  
Paul-Hallmann-Str. 3

12 Termine Mi | ab 02.09.2020 |  
10:00 - 11:15 Uhr  
UE302311Y2 Leitung: Magda Pötter  
84 € - Voranmeldung

**Nieder-  
Wöllstadt** Bürgerhaus  
9 Termine Paul-Hallmann-Str. 3  
UE302311Y3 Mi | ab 20.01.2021 |  
08:45 - 10:00 Uhr  
Leitung: Magda Pötter  
63 € - Voranmeldung

**Nieder-  
Wöllstadt** Bürgerhaus  
9 Termine Paul-Hallmann-Str. 3  
UE302311Y4 Mi | ab 20.01.2021 |  
10:00 - 11:15 Uhr  
Leitung: Magda Pötter  
63 € - Voranmeldung

**Nieder-  
Wöllstadt** Bürgerhaus  
12 Termine Paul-Hallmann-Str. 3  
UE302311Y5 Mi | ab 21.04.2021 |  
08:45 - 10:00 Uhr  
Leitung: Magda Pötter  
84 € - Voranmeldung

**Nieder-  
Wöllstadt** Bürgerhaus  
12 Termine Paul-Hallmann-Str. 3  
UE302311Y6 Mi | ab 21.04.2021 |  
10:00 - 11:15 Uhr  
Leitung: Magda Pötter  
84 € - Voranmeldung

## Ausgleichs- und Funktionsgymnastik 60 plus

Ziel ist es, die Beweglichkeit zu erhalten, zu verbessern oder wiederzugewinnen. Schwerpunkte sind Herz-Kreislauf-Training, Kräftigungs- und Dehnübungen sowie Entspannungsübungen. Freude an der körperlichen Bewegung in der Gruppe steht im Vordergrund. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Gymnastik- oder Isomatte mit.

**Florstadt** Bürgerhaus Ober-Florstadt  
10 Termine Hintergasse 17  
UE302313G1 Mo | ab 07.09.2020 |  
19:00 - 20:00 Uhr  
Leitung: Heide Weyher  
56 € - Voranmeldung

**Florstadt** Bürgerhaus Ober-Florstadt  
10 Termine Hintergasse 17  
UE302313G2 Mo | ab 01.02.2021 |  
19W:00 - 20:00 Uhr  
Leitung: Heide Weyher  
56 € - Voranmeldung





### Gymnastik in aller Vielfalt

Gymnastische Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen sowie leichte Jogging- und Aerobic-Einlagen wechseln sich ab mit Pilates-Anteilen und Körperwahrnehmungsübungen. Alles gut kombiniert, um den Körper optimal und vielseitig zu fordern. Hier können alle in jedem Alter ihrem Körper etwas Gutes tun! Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Sportkleidung.

**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am  
Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
12 Termine Mi | ab 09.09.2020 |  
19:15 - 20:30 Uhr  
UE302313B1 Leitung: Magda Pötter  
84 € - Voranmeldung

**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am  
Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
9 Termine Mi | ab 27.01.2021 |  
19:15 - 20:30 Uhr  
UE302313B2 Leitung: Magda Pötter  
63 € - Voranmeldung

**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am  
Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
12 Termine Mi | ab 21.04.2021 |  
19:15 - 20:30 Uhr  
UE302313B3 Leitung: Magda Pötter  
84 € - Voranmeldung



### Ausgleichs- und Funktionsgymnastik für alle Altersgruppen

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung; Gymnastikmatten sind vorhanden.

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
9 Termine Mo | ab 21.09.2020 |  
19:45 - 20:45 Uhr  
UE302313H1 Leitung: Marina Mossel  
51 € - Voranmeldung

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
9 Termine Mo | ab 18.01.2021 |  
19:45 - 20:45 Uhr  
UE302313H2 Leitung: Marina Mossel  
51 € - Voranmeldung

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
9 Termine Mo | ab 19.04.2021 |  
19:45 - 20:45 Uhr  
UE302313H3 Leitung: Marina Mossel  
51 € - Voranmeldung

### Fitnessstraining mit Musik

Nach einem aktiven Aufwärmtraining zu flotter Musik arbeiten wir an der Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur und trainieren abwechslungsreich unsere Kondition und Beweglichkeit. Die abschließenden Dehn- und Entspannungsübungen sorgen für ein positives Körpergefühl. Bitte ein Theraband und einen kleinen Gymnastikball (Redondoball) mitbringen.

**Friedberg-Dorheim** Brüder-Grimm-Schule  
12 Termine Mo | ab 07.09.2020 |  
20:00 - 21:00 Uhr  
UE302313H4 Leitung: Birgit Samson  
68 € - Voranmeldung

**Friedberg-Dorheim** Brüder-Grimm-Schule  
18 Termine Mo | ab 11.01.2021 |  
20:00 - 21:00 Uhr  
UE302313H5 Leitung: Birgit Samson  
101 € - Voranmeldung

### Fitness- und Skigymnastik

Diese Gymnastik ist nicht nur für Skifans geeignet, sondern für alle, die ihren Körper bei flotter Musik fit machen oder fit erhalten wollen. Durch abwechslungsreiche Übungen und Elemente aus Bodygym und Stretching trainieren wir Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit und schulen gleichzeitig unsere Koordinationsfähigkeit.

**Nieder-Wöllstadt** Fritz-Erler-Schule  
12 Termine Schmalwiesenweg 14  
Mi | ab 02.09.2020 |  
19:00 - 20:00 Uhr  
UE302313Y1 Leitung: Vera Schmidt  
68 € - Voranmeldung

**Nieder-Wöllstadt** Fritz-Erler-Schule  
12 Termine Schmalwiesenweg 14  
Mi | ab 13.01.2021 |  
19:00 - 20:00 Uhr  
UE302313Y2 Leitung: Vera Schmidt  
68 € - Voranmeldung



### Gymnastik nach Wirbelsäulen-Operation

Wenn nach einer Wirbelsäulen-Operation eine gewisse Zeit verstrichen und die Krankengymnastik bzw. Reha beendet ist, sollte im Idealfall mit regelmäßiger und auf die individuellen Einschränkungen abgestimmter Gymnastik die Wirbelsäule weiterhin mobilisiert werden, um nicht wieder in die alten falschen Bewegungsmuster zurückzufallen. Auch für „Rückengeplagte“ ohne vorangegangene Operation ist dieser Kurs ideal. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Sportkleidung.

**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am  
12 Termine Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
Do | ab 10.09.2020 |  
17:45 - 19:00 Uhr  
UE302413B1 Leitung: Magda Pötter  
84 € - Voranmeldung

**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am  
Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)

### Den passenden Kurs nicht gefunden?

Kontaktieren Sie uns gerne unter [info@vhs-wetterau.de](mailto:info@vhs-wetterau.de) oder schauen Sie doch auch einmal auf die Homepage des Sportkreises Wetterau. Hier finden Sie weitere Gesundheits- und Sportangebote im Wetteraukreis ([www.sportkreis-wetterau.de](http://www.sportkreis-wetterau.de)).

9 Termine Do | ab 28.01.2021 |  
17:45 - 19:00 Uhr  
UE302413B2 Leitung: Magda Pötter  
63 € - Voranmeldung

**Bad Nauheim** Berufliche Schulen am  
Gradierwerk 4 - 6 (Neubau)  
9 Termine Do | ab 22.04.2021 |  
17:45 - 19:00 Uhr  
UE302413B3 Leitung: Magda Pötter  
63 € - Voranmeldung

## Funktions- und Wirbelsäulengymnastik für alle Altersgruppen

Die Kräftigung verschiedener Muskelgruppen, insbesondere der Rückenmuskulatur zur Entlastung der Wirbelsäule, stehen im Mittelpunkt. Ferner ein Herz-Kreislauftraining zum Aufwärmen und zur Schulung der Ausdauer. Dehnungs- und Lockerungsübungen beugen Verspannungen vor und fördern die Beweglichkeit.

**Bad Nauheim-Nieder-Mörlen** Frauenwaldschule, Turnhalle  
12 Termine Mi | ab 09.09.2020 |  
17:00 - 18:00 Uhr  
UE302412B1 Leitung: Hans-Josef Flick  
68 € - Voranmeldung

Bitte in bequemer Sport-Kleidung kommen und ein Handtuch mitbringen. Gymnastikmatten sind vorhanden.

**Bad Nauheim-Nieder-Mörlen** Frauenwaldschule, Turnhalle  
21 Termine Mi | ab 13.01.2021 |  
17:00 - 18:00 Uhr  
UE302412B2 Leitung: Hans-Josef Flick  
118 € - Voranmeldung

Bitte in bequemer Sport-Kleidung kommen und ein Handtuch mitbringen. Gymnastikmatten sind vorhanden.

**Gedern-Wenings** Bürgerhaus, Am Hain 12  
10 Termine Mi | ab 09.09.2020 |  
18:00 - 19:30 Uhr  
UE30241311 Leitung: Isolde Bäcker  
84 € - Voranmeldung

Dieser Kurs findet auch während der hessischen Herbstferien statt!  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, saubere Turnschuhe.

**Gedern-Wenings** Bürgerhaus, Am Hain 12  
10 Termine Mi | ab 09.09.2020 |  
19:30 - 21:00 Uhr  
UE30241312 Leitung: Isolde Bäcker  
84 € - Voranmeldung

Dieser Kurs findet auch während der hessischen Herbstferien statt!  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, saubere Turnschuhe.

**Gedern-Wenings** Bürgerhaus, Am Hain 12  
10 Termine Mi | ab 13.01.2021 |  
18:00 - 19:30 Uhr  
UE30241313 Leitung: Isolde Bäcker  
84 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, saubere Turnschuhe.

**Gedern-Wenings** Bürgerhaus, Am Hain 12  
10 Termine Mi | ab 13.01.2021 |  
19:30 - 21:00 Uhr  
UE30241314 Leitung: Isolde Bäcker  
84 € - Voranmeldung  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, saubere Turnschuhe.

**Kefenrod-Hitzkirchen/Helfersdorf** Bürgerzentrum „Holzwich“  
Frankfurter Str. 13  
24 Termine Mi | ab 16.09.2020 |  
18:30 - 19:30 Uhr  
UE302313M1 Leitung: Andrea Spielmann  
135 € - Voranmeldung  
Dieser Kurs findet auch in den hessischen Schulferien statt!

**Ortenberg-Selters** Dorfgemeinschaftshaus  
Millionenweg 8  
15 Termine Do | ab 27.08.2020 |  
10:00 - 11:00 Uhr  
UE302411S1 Leitung: Carmen Hoppe  
84 € - Voranmeldung  
Bitte eine Gymnastikmatte und ein Handtuch mitbringen.

**Ortenberg-Selters** Dorfgemeinschaftshaus  
Millionenweg 8  
15 Termine Do | ab 04.02.2021 |  
10:00 - 11:00 Uhr  
UE302411S2 Leitung: Carmen Hoppe  
84 € - Voranmeldung  
Bitte eine Gymnastikmatte und ein Handtuch mitbringen.



### Wichtige Info!

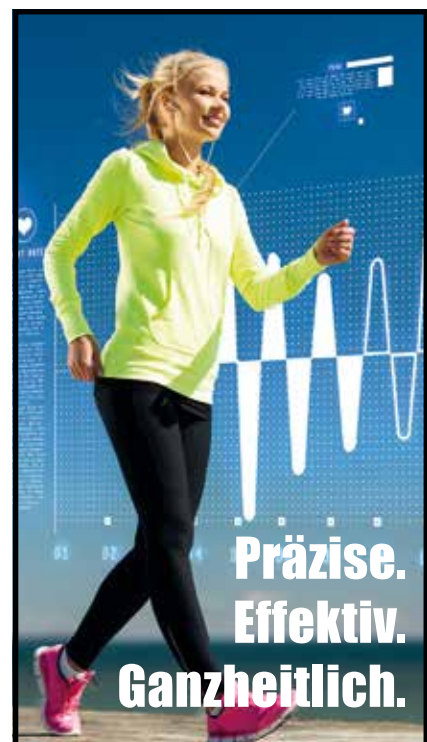
Bitte gehen Sie mit Ihrer Anmeldung davon aus, dass Ihr Kurs stattfindet. Merken Sie sich den Termin vor, es erfolgt keine schriftliche Zusage mehr! Selbstverständlich benachrichtigen wir Sie, wenn der Kurs ausfällt.

### Hier könnte Ihre Anzeige stehen!

Werbung mit Erfolg. Sie wollen alle Bürger/innen im Wetteraukreis erreichen? Interesse? Bitte kontaktieren Sie unsere mit der Akquise beauftragte Firma.

#### Connection-Line:

Tel.: **0 77 21/99 01 76**  
Fax: **0 77 21/99 01 78**  
E-Mail: **vhs@connection-line.de**



**Professionelle Gang- & Laufanalysen in 5-D.**  
**Nicht nur für Sportler.**



Reinhardstraße 1  
61231 Bad Nauheim

Termine unter 0 60 31 /  
96 56 60 oder [bewegungs-analytik@ortho-kreissl.de](mailto:bewegungs-analytik@ortho-kreissl.de)

[www.ortho-kreissl.de](http://www.ortho-kreissl.de)



**Sichern Sie sich Ihren Platz!**

Melden Sie sich mit frühzeitiger schriftlicher Anmeldung für den Kurs an.

**Fitness für jeden Mann!**

*Funktions- und Wirbelsäulengymnastik für Männer*

**Kefenrod-  
Hitzkirchen/  
Helfersdorf**

18 Termine

UE302313M2

Dieser Kurs findet auch in den hessischen Schulferien statt!

Bürgerzentrum „Holzwich“  
Frankfurter Str. 13  
Mi | ab 28.10.2020 |  
19:30 - 20:30 Uhr  
Leitung: Andrea Spielmann  
101 € - Voranmeldung

**Rückhalt – ganzheitliche Rückenschule**

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung; dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, sind diese Kurse ideal.

**P**

**Münzenberg-  
Gambach**

10 Termine

UE30241301

Bitte bequeme, sportliche Kleidung, Gymnastikmatte, evtl. Handtuch und kleines Kissen mitbringen

Johanniterschule Schulstr. 11  
Mi | ab 23.09.2020 |  
18:30 - 20:00 Uhr  
Leitung: Andrea Graf  
84 € - Voranmeldung

**P**

**Münzenberg-  
Gambach**

12 Termine

UE30241302

Bitte bequeme, sportliche Kleidung, Gymnastikmatte, evtl. Handtuch und kleines Kissen mitbringen

Johanniterschule Schulstr. 11  
Mi | ab 03.02.2021 |  
18:30 - 20:00 Uhr  
Leitung: Andrea Graf  
101 € - Voranmeldung

**P**

**Wölfersheim-  
Berstadt**

10 Termine

UE302413X1

Bitte bequeme, sportliche Kleidung, Gymnastikmatte, evtl. Handtuch und kleines Kissen mitbringen.

Ev. Gemeindehaus  
Oberpforte 3  
Do | ab 24.09.2020 |  
19:00 - 20:30 Uhr  
Leitung: Andrea Graf  
84 € - Voranmeldung

**P**

**Wölfersheim-  
Berstadt**

12 Termine

UE302413X2

Bitte bequeme, sportliche Kleidung, Gymnastikmatte, evtl. Handtuch und kleines Kissen mitbringen.

Ev. Gemeindehaus  
Oberpforte 3  
Do | ab 04.02.2021 |  
19:00 - 20:30 Uhr  
Leitung: Andrea Graf  
101 € - Voranmeldung

**Aqua-Gymnastik**

Aquagymnastik ist gelenk- und bänderschonend und daher besonders geeignet für Menschen mit Gelenksbeschwerden, Wirbelsäulenproblemen, Gewebeschwächen, Osteoporose und Übergewicht. Durch den Auftrieb im Wasser lassen sich fast alle Bewegungen leichter durchführen, und deshalb ist diese Gymnastik auch für ältere Menschen gut geeignet. Aqua-Nudel, Ball oder Schwimmbrett sorgen dabei für den Spaß an der Bewegung.

Die Kurse finden auch in den hessischen Herbstferien statt.

**Bad Nauheim**

12 Termine

UE302513B1

Zzgl. Eintritt in Höhe von 2 € pro Termin.

Parkwohnstift Aeskulap  
Carl-Oelemann-Weg 11  
Mo | ab 07.09.2020 |  
18:15 - 19:00 Uhr  
Leitung: Elke Schulze  
51 € - Voranmeldung

**Bad Nauheim**

12 Termine

UE302513B2

Zzgl. Eintritt in Höhe von 2 € pro Termin.

Parkwohnstift Aeskulap  
Carl-Oelemann-Weg 11  
Mo | ab 07.09.2020 |  
19:00 - 19:45 Uhr  
Leitung: Elke Schulze  
51 € - Voranmeldung

**Bad Nauheim**

10 Termine

Parkwohnstift Aeskulap  
Carl-Oelemann-Weg 11  
Mo | ab 11.01.2021 |  
18:15 - 19:00 Uhr

**Geförderte Präventionskurs**

Kurse mit diesem Symbol **P** erfüllen die Voraussetzungen zur Bezuschussung durch die Krankenkassen nach § 20 SGB V. Die entsprechende Bescheinigung erhalten Sie nach regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80 %) automatisch am Ende des Kurses von Ihrer Kursleitung. Über die Höhe des Zuschusses entscheidet die Krankenkasse.



UE302513B4 Leitung: Elke Schulze  
42 € - Voranmeldung  
Zzgl. Eintritt in Höhe von 2 € pro Termin.

**Bad Nauheim** Parkwohnstift Aeskulap  
Carl-Oelemann-Weg 11  
10 Termine Mo | ab 11.01.2021 |  
19:00 - 19:45 Uhr  
UE302513B5 Leitung: Elke Schulze  
42 € - Voranmeldung  
Zzgl. Eintritt in Höhe von 2 € pro Termin.

**Bad Nauheim** Parkwohnstift Aeskulap  
Carl-Oelemann-Weg 11  
10 Termine Mo | ab 03.05.2021 |  
18:15 - 19:00 Uhr  
UE302513B7 Leitung: Elke Schulze  
42 € - Voranmeldung  
Zzgl. Eintritt in Höhe von 2 € pro Termin.

**Bad Nauheim** Parkwohnstift Aeskulap  
Carl-Oelemann-Weg 11  
10 Termine Mo | ab 03.05.2021 |  
19:00 - 19:45 Uhr  
UE302513B8 Leitung: Elke Schulze  
42 € - Voranmeldung  
Zzgl. Eintritt in Höhe von 2 € pro Termin.

## Aqua-Gymnastik für Frauen

Auf die Bedürfnisse von Frauen abgestimmt: Spezielle Haltungsschulen, Rückenstabilisation, Beckenbodengymnastik sowie Osteoporoseprophylaxe.

**Bad Nauheim** Parkwohnstift Aeskulap  
Carl-Oelemann-Weg 11  
12 Termine Mo | ab 07.09.2020 |  
20:00 - 20:45 Uhr  
UE302513B3 Leitung: Elke Schulze  
51 € - Voranmeldung  
Zzgl. Eintritt in Höhe von 2 € pro Termin.

**Bad Nauheim** Parkwohnstift Aeskulap  
Carl-Oelemann-Weg 11  
10 Termine Mo | ab 11.01.2021 |  
20:00 - 20:45 Uhr  
UE302513B6 Leitung: Elke Schulze  
42 € - Voranmeldung  
Zzgl. Eintritt in Höhe von 2 € pro Termin.

**Bad Nauheim** Parkwohnstift Aeskulap  
Carl-Oelemann-Weg 11  
10 Termine Mo | ab 03.05.2021 |  
20:00 - 20:45 Uhr  
UE302513B9 Leitung: Elke Schulze  
42 € - Voranmeldung  
Zzgl. Eintritt in Höhe von 2 € pro Termin.

## Selbstverteidigung und Kampftechniken

### Offensive Self Defence®

Offensive Self Defence® ist ein äußerst effizientes Selbstverteidigungs- und Selbstschutzsystem, das Selbstverteidigungstechniken des KRAV MAGA - eine eklektische israelische Selbstverteidigungsmethode - mit wirkungsvollen Deeskalationsstrategien kombiniert. Offensive Self Defence® verzichtet auf artistische Elemente und schöne Techniken. Die Basis des Systems bilden natürliche, bei jedem bereits vorhandene Reflexe. Diese müssen nicht erst langwierig eintrainiert werden und sind auch unter psychischem Druck schnell abrufbar. Die Teilnahme ist ab 15 Jahren möglich. Bitte rutschfeste Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränke und persönliche Verpflegung sowie ein Handtuch mitbringen.

**Büdingen** Berufliche Schule  
Krolopsches Gebäude  
Großendorf 4  
2 Termine Sa | 26.09.2020 |  
10:00 - 15:15 Uhr  
So | 27.09.2020 |  
10:00 - 15:15 Uhr  
UE302717D1 Leitung: Mathis Jendrik Langer  
59 € - Voranmeldung

**Büdingen** Berufliche Schule  
Krolopsches Gebäude  
Großendorf 4  
2 Termine Sa | 30.01.2021 |  
10:00 - 15:15 Uhr  
So | 31.01.2021 |  
10:00 - 15:15 Uhr  
UE302717D2 Leitung: Mathis Jendrik Langer  
59 € - Voranmeldung

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
2 Termine Sa | 14.11.2020 |  
10:00 - 15:15 Uhr  
So | 15.11.2020 |  
10:00 - 15:15 Uhr  
UE302717H1 Leitung: Mathis Jendrik Langer  
59 € - Voranmeldung

**Friedberg** vhs, Friedensstr. 18  
2 Termine Sa | 27.02.2021 |  
10:00 - 15:15 Uhr  
So | 28.02.2021 |  
10:00 - 15:15 Uhr  
UE302717H2 Leitung: Mathis Jendrik Langer  
59 € - Voranmeldung



### Karate Ü50

Zu alt für Karate? In diesem Kurs sind Sie mit 50+ bestens aufgehoben. In Kooperation mit dem Friedberger Kobudo Kampfsport Verein erlernen Sie kontaktloses Karate im Shorin Ryu-Stil. Das Training betrifft den ganzen Körper und vereint Elemente wie Fitness, Beweglichkeit, Muskelaufbau und Reaktionsfähigkeit.

**Friedberg** Sporthalle Wartbergschule  
Eingang gegenüber  
Karlsbader Str. 37  
9 Termine Fr | ab 23.10.2020 |  
19:00 - 20:00 Uhr  
UE302723H1 Leitung: Kobudo Kampfsport  
Friedberg Wetterau e.V.  
51 € - Voranmeldung

Kommen Sie bitte in bequemer Sportkleidung. Sie benötigen keine Hallenturnschuhe, da Karate barfuß trainiert wird.

**Friedberg** Sporthalle Wartbergschule  
Eingang gegenüber  
Karlsbader Str. 37  
9 Termine Fr | ab 15.01.2021 |  
19:00 - 20:00 Uhr  
UE302723H2 Leitung: Kobudo Kampfsport  
Friedberg Wetterau e.V.  
51 € - Voranmeldung

Kommen Sie bitte in bequemer Sportkleidung. Sie benötigen keine Hallenturnschuhe, da Karate barfuß trainiert wird.

**Friedberg** Sporthalle Wartbergschule  
Eingang gegenüber  
Karlsbader Str. 37  
12 Termine Fr | ab 19.03.2021 |  
19:00 - 20:00 Uhr  
UE302723H3 Leitung: Kobudo Kampfsport  
Friedberg Wetterau e.V.  
68 € - Voranmeldung

Kommen Sie bitte in bequemer Sportkleidung. Sie benötigen keine Hallenturnschuhe, da Karate barfuß trainiert wird.



Besuchen Sie uns auf Facebook

[www.facebook.com/vhsWetterau](http://www.facebook.com/vhsWetterau)

