

Für Körper, Geist und Seele

Der Programmbereich für Ihr Wohlbefinden – qualifizierte Kursleiterinnen und Kursleiter bieten hier eine große Bandbreite an Bewegungskursen. Die große Auswahl bietet mit Sicherheit den Kurs, der Ihnen Spaß macht, denn Sie werden sich im Alltag nur für die Bewegungsart auf Dauer Zeit nehmen, die Ihnen Freude macht.

Lernen Sie also in kleinen Gruppen den selbständigen Umgang mit der eigenen Gesundheit. Bauen Sie Ihre Muskulatur auf, verbessern Sie Ihre Haltung und heben Sie dabei auch noch Ihre Stimmung.

Denn Bewegung baut Stress ab und löst körperliche Verspannungen wie auch seelische Spannungszustände. Gönnen Sie sich etwas Zeit für sich und Ihren Körper!



Wohlbefinden
und Gesundheit

Für einen gesunden Rücken

Rückentraining

Rücken- und Nackenschmerzen sind meist Folge einseitiger und/oder ungünstiger Bewegungsgewohnheiten.

Mit gezielten Übungen werden die Wirbelsäule, stützende und unterstützende Muskeln gekräftigt und gedehnt. Auch sanfte Bewegungen, z.B. aus dem Yoga, werden unsere Aufmerksamkeit für Haltungs- und Bewegungsabläufe schulen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, evtl. Kissen und Decke.

30001

15x ab Di, 28.02.12, 09:00 - 10:00 Uhr
Jennifer Horler, staatl. gepr. Gymnastik-, Sport- und Tanzlehrerin
Kurszentrum / EUR 75,00 / 7 - 14 Teiln.



©sparki / Pixelio

Power - Rückentraining

Dieser Kurs ist für sportliche Menschen gedacht, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen. Nach einem Aufwärm- und Lockerungsprogramm stärken wir im Zirkelbetrieb Bauch- und Rückenmuskulatur. Abwechslungsreiche Übungen und flotte Musik sorgen für gute Stimmung. Abschließend werden die wichtigsten Muskelgruppen gedehnt.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch.

30002

12x ab Mi, 29.02.12, 20:00 - 21:00 Uhr
Regina Niggemann, Dipl. Sportökonomin, Rücken- schullehrerin, Pilates Trainerin
Riedhausen, Kindergarten St. Michael, Matthäus- Rieger-Strasse 7
EUR 60,00 / 7 - 14 Teiln.

Wirbelsäulengymnastik

Nach einem lockeren Aufwärmprogramm werden durch gezielte Übungen Rücken, Bauch und Beine trainiert. Abschließende Dehnung und Entspannung sorgen für das nötige Wohlbefinden, sodass Sie gestärkt in den Alltag starten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Handtuch

30003

12x ab Mi, 29.02.12, 19:00 - 20:00 Uhr
Regina Niggemann, Dipl. Sportökonomin, Rücken- schullehrerin, Pilates Trainerin
Riedhausen, Kindergarten St. Michael, Matthäus- Rieger-Strasse 7
EUR 60,00 / 7 - 14 Teiln.

Ganzkörper- und Wirbelsäulengymnastik

Durch ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule erzielen wir die Stärkung unserer ganzen Muskulatur, eine aufrechte Körperhaltung und Flexibilität der Wirbelsäule. Wir beugen Verspannungen vor und erreichen eine bessere Beweglichkeit. Alles zusammen führt zu einem angenehmen Wohlbefinden und lässt uns lebendiger und sicherer durch den Alltag gehen.

Bitte mitbringen: Handtuch und Gymnastikmatte.

30004

15x ab Di, 28.02.12, 18:00 - 19:00 Uhr
Ute Berier, Kraft/Workout Instructor
Kurszentrum / EUR 75,00 / 7 - 14 Teiln.

Starker Rücken, flacher Bauch

Ein ausgewogenes Training, das unseren Rücken trainiert und dehnt. Wir gleichen Schwachstellen aus und werden geschmeidig. Zum Ausgleich kräftigen wir unsere Bauchmuskeln und formen damit wunderbar unseren Oberkörper und unsere Haltung. Die Stunde, die wir mit Hanteln und Gymnastikbällen gestalten, untermalt eine angenehme, ruhige Musik.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch und Getränk.

30005

15x ab Mo, 27.02.12, 17:30 - 18:30 Uhr
Janina Settele, Euro Education Aerobic Instructor, B-Lizenz
Kurszentrum / EUR 75,00 / 6 - 12 Teiln.

300051

15x ab Do, 01.03.12, 10:00 - 11:00 Uhr
Brigitte Edith Müller, BTV-Yoga-Instructor, Aqua-Fit- ness-Trainerin, FÜL Reha Sport
Kurszentrum / EUR 75,00 / 6 - 12 Teiln.

Entspannung

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Verspannungen im Bewegungsapparat oder Fehlhaltungen verursachen oft Schmerzen, die "auf die Schnelle" nicht verschwinden und mit der Zeit zu echten Problemen für die Gesundheit werden können. Die Feldenkrais-Methode hilft uns, Schmerz, Stress und Anstrengungen besser in den Griff zu bekommen und zu einer funktionalen und effektiven Beweglichkeit zurück zu finden. Mit Neugier und Freude können wir unser körperliches und geistiges Potenzial neu aktivieren.

Die Feldenkrais-Methode ist für alle Altersstufen geeignet und setzt keine Vorkenntnisse voraus. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

30006

15x ab Mi, 29.02.12, 10:15 - 11:15 Uhr
Marie-Christine Schmötzler, Feldenkrais-Pädagogin
Kurszentrum / EUR 75,00 / 6 - 16 Teiln.

30007

15x ab Mi, 29.02.12, 18:30 - 19:30 Uhr
Marie-Christine Schmötzler, Feldenkrais-Pädagogin
Kurszentrum / EUR 75,00 / 6 - 12 Teiln.

Biodanza (System Rolando Toro®)

Das Geschenk des Augenblicks Biodanza® öffnet Räume für Lebensfreude, Vitalität und gegenseitige Wertschätzung. Das Konzept wurde von dem chilenischen Professor für Psychologie und Kunst Rolando Toro entwickelt, u.a. aufgrund von Antworten, die ihm Menschen gaben auf die Frage "Was brauchst Du, um glücklich zu sein?".

Kathrin Wanninger stellt Ihnen einfache Tänze und Übungen vor, die Sie selbst nach eigenem Empfinden und nach der Musik gestalten. Dabei gibt es Tänze zu zweit, zu mehreren oder auch in der Gruppe. Ziel ist es, mit viel Spaß und Freude das eigene Bewegungsrepertoire zu erweitern, die eigene Kreativität zu aktivieren und mit anderen in achtsamer Weise Kontakt aufzunehmen. Die speziell für Biodanza ausgewählte Musik entstammt einem breiten Repertoire von Klassik über Jazz bis Pop.

30011

Sa, 21.04.12, 14:00 - 16:00 Uhr
Kathrin Wanninger, Heilpraktikerin, Tanzpädagogin
Kurszentrum / EUR 13,00 / 8 - 16 Teiln.

30012

Sa, 30.06.12, 14:00 - 16:00 Uhr
Kathrin Wanninger, Heilpraktikerin, Tanzpädagogin
Kurszentrum / EUR 13,00 / 8 - 16 Teiln.



abfüllbar
Spezialitäten zum Abfüllen

Obermarkt 32
82418 Murnau
Tel: 08841-626086
Fax: 08841-626087
abfuellbar-murnau@t-online.de
Gerne versenden wir auch

*Spirituosen, Wein,
Essig-Öl,
Feinkost, Kaffee,
Schokolade....*

*individuell
beschriftet und
verpackt*

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Wenn Sie sich für einen Kurs oder eine Veranstaltung angemeldet haben und nichts von uns hören, dann ist Ihre Anmeldung verbindlich, und der Kurs findet wie geplant statt.

Fußreflexzonenmassage

Jedes Organ, jeder Körperteil, der geschwächt oder krank ist, stellt sich in der entsprechenden Reflexzone dar und lässt sich durch gezielte Druckpunktmassage am Fuß behandeln.

Die Methode hat sich besonders bei Erkrankungen des Bewegungsapparates (Bandscheibe), des Magens und des Darms, der Atemorgane usw. bewährt. Schlacken werden abgebaut und Nährstoffe besser aufgenommen.

Für jeden, vom Säugling bis zum alten Menschen geeignet, auch vorbeugend.

Bitte mitbringen: Handtuch, Buntstife und Decke.

30100: Grundkurs

Sa, 24.03.12, 09:00 - 17:00 Uhr
Elisabeth Wiesgigl, Heilpraktikerin
Kurszentrum / EUR 38,00 / 6 - 10 Teiln.

30101: Aufbaukurs

Sa, 12.05.12, 09:00 - 17:00 Uhr
Elisabeth Wiesgigl, Heilpraktikerin
Kurszentrum / EUR 38,00 / 6 - 10 Teiln.

Meridian-Klopftechniken



Meridian-Klopftechniken basieren auf Heilmethoden wie z.B. der Traditionellen Chinesischen Medizin und auf neueren neurobiologischen Erkenntnissen. Im Theorieteil erfahren Sie Hintergründe: Was sind Meridiane? Wie kommt man darauf, dass sie in Verbindung zu Organen und Gefühlen stehen? Wie wirken Klopftechniken im Gehirn? Wir befassen uns mit der Wirkweise mehrerer Techniken (TFT, EFT, ROMPC®). Im praktischen Teil lernen Sie Übungen kennen, mit denen Sie sich in akuten Stresssituationen wie z.B. bei Prüfungsangst oder auch in Perioden längerer Anspannung selbst helfen können. Es gibt Übungen, die bei Spannungskopfschmerzen helfen, bei Einschlafstörungen, wenn negative Gedanken kreisen u.a.m. Kurz: es sind Übungen, die helfen, sich das Leben etwas zu erleichtern.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

301011

Sa, 28.04.12, 09:00 - 16:30 Uhr
Birgit Groll, M.A., Supervisorin & Coach (EASC), ROMPC®-Therapeutin
Kurszentrum / EUR 38,00 / 6 - 12 Teiln.

Qigong

Qigong ist die Jahrtausende alte Bewegungs- und Heilkunst der traditionellen Chinesischen Medizin. Qigong ist eine Übungsmethode, durch die Sie Ihre Selbstheilungskräfte spüren und nutzen lernen. Sie dient der Gesundheit und Harmonisierung von Körper und Geist. Durch einfache Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen wird der Fluss der Lebensenergie - Qi - reguliert und aktiviert.

Qigong kann in jedem Alter praktiziert werden und verlangt keine besonderen Voraussetzungen oder Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken.

30104

15x ab Mi, 29.02.12, 9:00 - 10:00 Uhr
Marie-Christine Schmötzler, Taiji/Qigong-Dozentin, Feldenkrais-Pädagogin
Kurszentrum / EUR 75,00 / 7 - 16 Teiln.

Original Chinesisches Tai Chi

In diesem Kurs lehrt die Chinesin Li-Xie traditionelles Tai Chi im Chen Stil. Dies ist der ursprüngliche Typ, der zum "Shaolin"-System gehört. Hier ist der kämpferische Aspekt noch am deutlichsten zu erkennen, daher sind auch nach wie vor schnelle Schläge und Tritte sowie zahlreiche Sprünge enthalten. Im Lauf der Zeit entwickelten sich daraus etliche andere Stile.

Tai Chi Chen kann man in jedem Alter praktizieren, es verlangt keine besonderen Voraussetzungen oder Vorkenntnisse. Tai Chi Chen stärkt den Kreislauf und löst Muskelverspannungen, bessert Rückenschmerzen (gesündere Körperhaltung mit aufrechter Wirbelsäule) und trainiert auf sanfte Weise Muskeln und Gelenke, ohne sie durch schnelle Bewegungen zu belasten. Durch meditative Elemente stabilisiert es das vegetative Nervensystem.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Tai Chi-Schuhe bzw. Gymnastikschläppchen, Getränk.

30105: Anfänger

15x ab Mi, 29.02.12, 20:00 - 21:30 Uhr
Xie Saiger-Li, vhs-Dozentin
Kurszentrum / EUR 120,00 / 7 - 12 Teiln.

Butoh

Butoh ist ein zeitgenössischer Ausdruckstanz, der in den 60er Jahren in Japan entwickelt wurde, der aber auch Wurzeln im deutschen Ausdruckstanz hat. Hier trifft europäische Tanzkultur auf japanische Philosophie. Butoh ist Bewegungsmeditation, die eigene Vorstellungskraft führt den Körper mit seinen Bewegungen. Es geht darum wahrzunehmen, was ist und es durch Bewegung auszudrücken, ohne Schritte erlernen oder auftreten zu müssen. In Doris Dörrie's Film "Kirschblüten" wird die Schönheit dieses Tanzes sichtbar.
Mittagspause 12:30 - 14:00 Uhr



30120

Sa, 17.03.12, 09:30 - 17:00 Uhr
Birgit Engels, Diplom Sportwissenschaftlerin
Kurszentrum / EUR 38,00 / 8 - 14 Teiln.

Yoga

Leichter Leben Yoga

Für Einsteiger und absolute Yoga-Neulinge
Ein sanfter Einstieg ins Yoga für alle, die (noch) unbeweglich sind, Gewichtsprobleme haben oder sich "eingerostet" fühlen. Hier arbeiten wir mit den wirkungsvollsten Übungen aus dem Yoga zur Anregung des Stoffwechsels, für die Kräftigung der Muskulatur, für die Wirbelsäule und für eine positive Einstellung uns selbst gegenüber.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

30102

12x ab Mo, 27.02.12, 10:15 - 11:15 Uhr
Susanne Recknagel-Fritsch, ärztl. gepr. Yogalehrerin
Kurszentrum / EUR 60,00 / 6 - 14 Teiln.

Yoga der Energie



Für Anfänger und Geübte
In der Hatha Yoga-Stunde üben wir achtsame fließende Bewegungen und Haltungen zur Förderung der Beweglichkeit und der Konzentration. Durch spezifische Atemtechniken, durch Tönen, Meditation, Körperwahrnehmung und Tiefenentspannung erlangen wir mehr Lebensenergie, Stabilität und Lebensfreude.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen wenn vorhanden.

30108

15x ab Do, 01.03.12, 8:30 - 10:00 Uhr
Brigitte Edith Müller, BTV-Yoga-Instructor, Aqua-Fitness-Trainerin, FÜL Reha Sport
Kurszentrum / EUR 113,00 / 6 - 12 Teiln.

Yoga gegen Alltagsstress

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene gedacht, die durch Yoga einen Weg kennen lernen möchten, der von äußeren Umständen unabhängig Lebensfreude und Zufriedenheit schenkt. Gezielte Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen führen Sie zu mehr geistigem und körperlichem Bewusstsein und Wohlbefinden. Dadurch fühlen Sie sich den Herausforderungen des Alltags immer besser gewachsen.

Incl. EUR 3,00 für Kopien

Bitte mitbringen: Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

30109

12x ab Mo, 27.02.12, 8:30 - 10:00 Uhr
Susanne Recknagel-Fritsch, ärztl. gepr. Yogalehrerin
Kurszentrum / EUR 99,00 / 7 - 14 Teiln.

30110

12x ab Mo, 27.02.12, 19:45 - 21:15 Uhr
Susanne Recknagel-Fritsch, ärztl. gepr. Yogalehrerin
Murmel e.V., Dr.-August-Einsele-Ring 18
EUR 111,00 / 7 - 10 Teiln.

301101

12x ab Mi, 29.02.12, 19:45 - 21:15 Uhr
Susanne Recknagel-Fritsch, ärztl. gepr. Yogalehrerin
Kurszentrum / EUR 99,00 / 6 - 10 Teiln.

Yoga nach der Arbeit

Fühlen Sie sich nach einem arbeitsreichen Tag körperlich und geistig erschöpft? Yoga ist eine bewährte Methode, um zur Ruhe und gleichzeitig zu neuer Kraft zu kommen und Stress abzubauen. Die Körper- und Atemübungen lösen Blockaden, und die Lebensenergie kehrt zurück. Entspannungsübungen helfen dabei, abzuschalten und sich geistig zu regenerieren.

Incl. EUR 3,00 für Kopien.
Bitte mitbringen: Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

30111

12x ab Mo, 27.02.12, 18:30 - 19:30 Uhr
Susanne Recknagel-Fritsch, ärztl. gepr. Yogalehrerin
Murmel e.V., Dr.-August-Einsele-Ring 18
EUR 76,00 / 7 - 10 Teiln.

301112

12x ab Mi, 29.02.12, 18:30 - 19:30 Uhr
Susanne Recknagel-Fritsch, ärztl. gepr. Yogalehrerin
Kurszentrum / EUR 67,00 / 6 - 10 Teiln.

Yoga

Yoga zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Yoga ist mehr, als nur im Schneidersitz auf dem Boden zu sitzen. Über Jahrtausende hat es sich in Indien entwickelt und bewährt. Gemeint sind Übungen, die gezielt auf "Ganzheit", d.h. auf Harmonie von Körper, Geist und Seele ausgerichtet sind. Yoga-Praktiken können dazu beitragen, Lebensenergien zu mobilisieren, verborgene Fähigkeiten zu entdecken und neue Lebensfreude zu gewinnen. So kann Yoga aufgrund der Vielseitigkeit einzelner Übungen helfen, Selbstheilungskräfte zu stärken - beispielsweise Rückenschmerzen, Migräne und innere Verspannungen zu lösen oder zu verringern. Schon einmal pro Woche reicht aus, um diese positive Erfahrung zu machen. Bitte mitbringen: eine Decke.

30112

15x ab Do, 01.03.12, 18:00 - 19:30 Uhr
Marianne Dörflinger, Yoga-Lehrerin
Kurszentrum / EUR 113,00 / 7 - 10 Teiln.

301121

15x ab Di, 28.02.12, 14:30 - 16:00 Uhr
Marianne Dörflinger, Yoga-Lehrerin
Kurszentrum / EUR 113,00 / 7 - 10 Teiln.

**Ayurveda-Reiseprogramme
für Körper und Seele**

**GLOBUSREISEN
MURNAU**

Bahnhofstraße 17-82418 Murnau
Tel.: 08841 - 489 489

Fax 08841 - 489 491
info@globus-murnau.de
www.globus-murnau.de

Hatha-Yoga in Großweil

Wir stehen im Leben immer wieder vor neuen Herausforderungen. Yoga kann uns helfen, diese Hürden etwas leichter zu nehmen durch Gelassenheit, inneres Loslassen und durch das Schaffen von innerem Raum. So können aus sich selbst neue Ideen und Lösungsansätze entstehen, die das Weiterkommen erleichtern. Atemtechniken helfen, die körpereigene Energie zu erhöhen. Asanas können den Körper elastisch und kraftvoll erhalten. Eventuelle Schwachstellen im Körper sind dabei kein Hindernis, weil jede Übung individuell abgewandelt werden kann. Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

30114

12x ab Mo, 27.02.12, 8:30 - 10:00 Uhr
Helga Baumann, ärztl. geprüfte Yogalehrerin
Großweil, Trachtenheim
EUR 90,00 / 7 - 12 Teiln.

Yoga und Entspannung



In diesem Workshop können Sie die entspannende und Ruhe spendende Wirkung von Yoga und Klang erfahren. Sie werden sich sanften, bewussten und energiegebenden Körper- und Atemübungen anvertrauen, und so stellen sich Entspannung und Gelassenheit ein - ganz ohne Leistungsdruck, ganz ohne ein Ziel erreichen zu wollen. Im praktischen Yoga-Üben, im Gespräch und in der ausgiebigen Tiefenentspannung, begleitet von tibetischen Klangschalen, Monochord, Stimme u.a. darf Loslassen vom Alltagsstress geschehen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: Yoga-, Iso- oder Gymnastikmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Obst oder Pausensnack.

30115

So, 04.03.12, 10:30 - 15:00 Uhr
Sabine Lehneis, Gesundheitsprävention mit Yoga, Meditation und Klang
Kurszentrum / EUR 24,00 / 8 - 14 Teiln.

Gymnastik & Fitness

Pilates "vor 12"

Sie wollen ein einzigartiges Fitnessprogramm, das ein gutes Körpergefühl vermittelt durch hocheffektive Dehn- und Kräftigungsübungen? Dann versuchen Sie es mit Pilates. Dieses Körpertraining stärkt und formt die Muskeln, verbessert die Haltung, erhöht Flexibilität und Gleichgewicht und vereint Körper und Geist. Dieses trendige Fitnessprogramm hat schon eine jahrzehntelange Erfolgsgeschichte, vermag Stress zu reduzieren und Bewegungen anmutiger zu machen. Lernen Sie, effektive Bewegung zu genießen. Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

30202

15x ab Mi, 29.02.12, 11:30 - 12:30 Uhr
Christiane Legelli, Fitnesstrainerin, Prävention, Aqua Fitness Trainerin
Kurszentrum / EUR 75,00 / 7 - 10 Teiln.



©Bodo Schmitt / Pixelio

**Verschenken Sie Bildung!
Verschenken Sie schöne Stunden
für Körper, Geist und Seele mit einem
vhs-Gutschein! Sie erhalten ihn in Ihrer
vhs-Geschäftsstelle. Auf Wunsch senden wir ihn auch
gerne zu.**

Pilates

Die sanften und fließenden Bewegungen des Pilates, kombiniert mit einer bestimmten Atemtechnik, bilden ein ganzheitliches Trainingskonzept. Die Übungen sind eine Mischung aus Kräftigung und Dehnung und zielen vor allem auf die Stärkung der Körpermitte und die Verbesserung der Körperhaltung ab. Pilates lindert Rückenbeschwerden und Verspannungen, entspannt den Geist und stärkt das Körperbewusstsein. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, rutschfeste Socken und Getränk.

30203

12x ab Di, 28.02.12, 10:00 - 11:00 Uhr
Regina Niggemann, Dipl. Sportökonomin, Rückenschullehrerin, Pilates Trainerin
Turnhalle Seehausen, Übungsraum, Uffinger Str. 4
EUR 60,00 / 7 - 12 Teiln.

302032

15x ab Di, 28.02.12, 18:00 - 19:00 Uhr
Jennifer Horler, staatl. gepr. Gymnastik-, Sport- und Tanzlehrerin
Kurszentrum / EUR 75,00 / 7 - 12 Teiln.

302033

15x ab Di, 28.02.12, 19:00 - 20:00 Uhr
Jennifer Horler, staatl. gepr. Gymnastik-, Sport- und Tanzlehrerin
Kurszentrum / EUR 75,00 / 7 - 12 Teiln.

Stretch & Relax



Stretch & Relax ist ein ganzheitliches Training, das Körper, Geist und Seele anregt. Es spricht verschiedene Komponenten an wie Körperbalance, Körperwahrnehmung, Koordination, Kräftigung und Entspannung. Es basiert auf fließenden Bewegungen und Übergängen zwischen den einzelnen Übungen. Indem Sie den Fokus ins Innere richten, verbessern Sie Ihre Körperhaltung. Dabei wird Sie eine schöne, entspannende Musik begleiten.

30216

15x ab Mo, 27.02.12, 19:30 - 20:30 Uhr
Janina Settele, Euro Education, Aerobic Instructor, B-Lizenz
Kurszentrum / EUR 75,00 / 7 - 14 Teiln.

Fit & Fun - Workout

Mit Spaß an der Bewegung trainieren Sie gezielt Ihren ganzen Körper von Kopf bis Fuß. Arme, Rücken, Bauch, Beine und Po werden abwechslungsreich unter Einsatz von diversen Hilfsmitteln wie Bällen, Hanteln, Bändern und Step gestärkt, wobei jede Stunde einen anderen Schwerpunkt hat. Zum Schluss lassen wir das Training mit Dehnungs- und Entspannungsübungen ausklingen. Bitte mitbringen: Handtuch und Gymnastikmatte.

30204

15x ab Di, 28.02.12, 19:00 - 20:00 Uhr
Ute Berier, Kraft/Workout Instructor
Kurszentrum / EUR 75,00 / 7 - 14 Teiln.

30205

15x ab Do, 01.03.12, 19:30 - 20:30 Uhr
Ute Berier, Kraft/Workout Instructor
Kurszentrum / EUR 75,00 / 7 - 14 Teiln.

Zumba® Fitness

Zumba® macht Spaß. Zumba® ist Bewegung, gepaart mit heißer Latino-Musik. Verschiedene lateinamerikanische Tanzstile lassen die Hüften schwingen. Zumba® ist einfach. Die Tanzschritte sind leicht nachzutanzten, und jeder kann sofort mitmachen, Frauen und Männer, alt und jung. Zumba® bedeutet, nebenbei Kondition aufzubauen und Gewicht zu reduzieren. Bei so viel Spaß realisiert man gar nicht, dass man ein solides Workout absolviert.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und Getränk.

302081

12x ab Do, 19.04.12, 9:30 - 10:30 Uhr
Cornelia Heerdegen-Reitmeir, Official Zumba® Instructor
Kurszentrum / EUR 68,00 / 7 - 14 Teiln.

302082

15x ab Mo, 27.02.12, 18:15 - 19:15 Uhr
Cornelia Heerdegen-Reitmeir, Official Zumba® Instructor
Kurszentrum / EUR 85,00 / 7 - 10 Teiln.

302083

15x ab Mo, 27.02.12, 19:30 - 20:30 Uhr
Cornelia Heerdegen-Reitmeir, Official Zumba® Instructor
Kurszentrum / EUR 85,00 / 7 - 10 Teiln.

30209

10x ab Mo, 27.02.12, 20:00 - 21:00 Uhr
Elodie von Poschinger, Staatl. gepr. Gymn.- u. Sportl., Official Zumba® Instructor
Kurszentrum / EUR 57,00 / 7 - 14 Teiln.

30210

15x ab Mi, 29.02.12, 16:15 - 17:15 Uhr
Antje Schuler-Resch, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Official Zumba® Instructor
Kurszentrum / EUR 85,00 / 7 - 14 Teiln.

30211

15x ab Do, 01.03.12, 18:15 - 19:15 Uhr
Antje Schuler-Resch, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Official Zumba® Instructor
Kurszentrum / EUR 85,00 / 7 - 10 Teiln.

302111

15x ab Do, 01.03.12, 19:30 - 20:30 Uhr
Antje Schuler-Resch, Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Official Zumba® Instructor
Kurszentrum / EUR 85,00 / 7 - 10 Teiln.

Zumbatomic® für Kinder

Mädchen und Jungs lieben es, die Musik aufzudrehen, zu tanzen und Spaß mit ihren Freunden zu haben. Zumbatomic® ist genau das Richtige für Kinder, die Bewegung auf Musik mögen und coole Moves auf fetzige Musik lieben bzw. lernen wollen. Wie bei Zumba® lernen wir gemeinsam verschiedene Choreographien, machen aber zusätzliche kindgerechte Bewegungs- und Tanzspiele, Dancebattles und lernen ganz nebenbei verschiedene Rhythmen und vereinfachte Grundschritte der lateinamerikanischen Musikstile (z. B. Salsa, Reggaeton, Calypso,...) kennen. Dabei kommen natürlich auch die aktuellen Charts und Lieblingslieder der Kinder nicht zu kurz.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und Getränk.

30208: Für Kinder von 9 - 12 Jahren.

10x ab Di, 28.02.12, 16:30 - 17:30 Uhr
Elodie von Poschinger, Staatl. gepr. Gymn.- u. Sportl., Official Zumba® Instructor
Kurszentrum / EUR 57,00 / 7 - 10 Teiln.

Bodystyling

Sie wollen ganz gezielt an Bauch, Beinen und am Po die Pölsterchen abbauen? Dann sind Sie in dieser Stunde genau richtig. Wirkungsvolle Übungen gemixt mit fetziger Musik, Ausdauertraining und der Einsatz von Hanteln, Bändern etc. machen die Gymnastikstunde interessant und effektiv. Das Workout ist sowohl für Einsteiger wie Fortgeschrittene, Frauen und Männer, sehr gut geeignet.
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch und Getränk.

30213

15x ab Mo, 27.02.12, 18:30 - 19:30 Uhr
Janina Settele, Euro Education, Aerobic Instructor, B-Lizenz
Kurszentrum / EUR 75,00 / 7 - 12 Teiln.

30215

15x ab Di, 28.02.12, 20:00 - 21:00 Uhr
Jennifer Horler, staatl. gepr. Gymnastik-, Sport- und Tanzlehrerin
Kurszentrum / EUR 75,00 / 7 - 12 Teiln.



**Dr. Christian Weiger
Friederike Schleußinger**

Kieferorthopädische Gemeinschaftspraxis

»Kompetenz in aller Munde«



Unser Leistungsspektrum für Sie:

- Ästhetische Zahn- und Kieferheilkunde · Kieferorthopädische Frühbehandlung
- Herausnehmbare und festsitzende Geräte · Ganzheitliche Kieferorthopädie
- Bionator · Feste Zahnspangen: DAMON System®, INSIGNIA®
- Zahnspangen an der Zahninnenseite (Lingualtechnik): Incognito®
- Unsichtbare Ästhetikschienen: Invisalign®, ClearAligner®
- Kiefergelenksfunktionsanalyse: Freecorder BlueFox®
- Matrix-Rhythmus-Therapie® · Schnarchtherapie
- Optimale Zeitabläufe · Entspannte Atmosphäre · Individuelle Beratung u. v. m.

Öffnungszeiten

Montag 8.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 19.00 Uhr

Dienstag – Donnerstag 8.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 18.00 Uhr

Freitag 8.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 16.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung

Obermarkt 37 · 82418 Murnau

Telefon 0 88 41 - 26 86

info@dr-weiger.de · www.dr-weiger.de

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an!

Eine Woche vor Kursbeginn müssen unsere DozentInnen wissen, ob ihr Kurs stattfinden kann, damit sie planen können. Bitte helfen Sie uns vermeiden, dass ein Kurs abgesagt wird, für den sich einen Tag vorher dann mehr als genug InteressentInnen gefunden hätten. Vielen Dank.

Aroha®

Aroha® ist ein Mix aus kraftvollen und entspannenden Elementen, entnommen aus dem Kriegstanz der Maori, der Kampfkunst und dem Tai Chi. Das Workout auf eigens dafür komponierte Musik dient dem Ausdauer- und Ganzkörpertraining, vor allem werden Arme, Beine und Po gekräftigt. Nach dem Training ist man energiegeladener und angenehm entspannt. Aroha® ist für alle geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch und Gymnastikmatte.

30200

15x ab Do, 01.03.12, 18:30 - 19:30 Uhr
Ute Berier, Kraft/Workout Instructor,
Aroha®-Kursleiterin
Kurszentrum / EUR 75,00 / 7 - 14 Teiln.

Fatburner Step & Bodystyling

60 Minuten Workout, in zwei Einheiten unterteilt: Beim Fatburner Step jagen wir mit dem "Step-Brett" die Kalorien und arbeiten mit einfacher Choreographiearbeit an unserer Fettverbrennung. Im zweiten Teil gehen wir zum Bodystyling über: Wir formen unseren ganzen Körper und trainieren nebenbei unsere Koordination. So vergeht eine Trainingseinheit wie im Flug und macht auch noch Spaß.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

302071

15x ab Fr, 02.03.12, 10:00 - 11:00 Uhr
Irmgard Mayr, Aerobic-Trainerin und
Übungsleiterin
Kurszentrum / EUR 75,00 / 7 - 14 Teiln.

Kick & Push

Kick & Push verbindet auf hervorragende Weise Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining, wobei der Spaß an der Bewegung zu fetziger Musik im Vordergrund steht. Ohne aufwendige Choreographie erlernen Sie einzelne Komponenten aus dem Kampfsport, die Sie im anschließenden Powerworkout umsetzen. Es folgt ein Kraftteil mit abschließendem Cooldown.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

30206

15x ab Mo, 27.02.12, 18:15 - 19:45 Uhr
Ute Sebrich, vhs-Dozentin
Kurszentrum / EUR 113,00 / 7 - 15 Teiln.

Total Bodyworkout

Nicht nur für junge Mütter
Straffe Figur? Mehr Fitness? Bessere Ausstrahlung? Dieses gezielte Muskel-Kraft-Ausdauertraining ist in dreifacher Weise lohnend: Im intensiven Ausdauertraining arbeiten wir an der Fettverbrennung - für alle, die Gewicht reduzieren wollen. Wir betreiben Bodystyling durch gezieltes Muskeltraining - Kosmetik, die unter die Haut geht. Darüber hinaus arbeiten wir präventiv durch intensives Training abgeschwächter Muskeln und durch Dehnung der zu Verkürzung neigenden Muskeln. Damit sind wir an der Problemzone Nummer eins: dem Rücken!

Viel Spaß bei einem hocheffektiven Powertraining.
Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

30207

15x ab Fr, 02.03.12, 8:30 - 10:00 Uhr
Irmgard Mayr, Aerobic-Trainerin und Übungsleiterin
Kurszentrum / EUR 113,00 / 7 - 14 Teiln.

Gymnastik 50plus

Durch ein vielseitiges Training des Herz-Kreislauf-Systems und durch eine gezielte Kräftigung und Entspannung erhöhen Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. In gelöster Gruppenatmosphäre können Sie bei ansprechender Musik nicht nur neue Kontakte knüpfen, sondern auch alterstypische Probleme, z.B. Osteoporose, vermindern und Ihre Lebensqualität erhöhen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk.

30212

15x ab Di, 28.02.12, 10:00 - 11:00 Uhr
Jennifer Horler, staatl. gepr. Gymnastik-,
Sport- und Tanzlehrerin
Kurszentrum / EUR 75,00 / 7 - 14 Teiln.

Fitness-Studio in der Turnhalle - und Volleyball

Steigern Sie Ihre Kondition, Beweglichkeit und allgemeine Fitness im Rahmen dieses "Krafttrainings".

Wir machen 60 Minuten Fitness-Training und dann spielen wir 30 Minuten Volleyball.
Bitte mitbringen: ein Handtuch.

30222

5x ab Do, 19.04.12, 20:00 - 21:30 Uhr
Wiltrud Roithmeier, staatl. gepr. Sport- und
Skilehrerin
Gymnasium, Dreifach-Turnhalle
EUR 25,00 / 15 - 26 Teiln.

Aqua Fitness - Speck weg

Leichter leben im nassen Element
Ein gelenkschonendes Ausdauertraining im Wasser (Wassertiefe 1,35 m) und gezielte Kräftigungsübungen mit verschiedenen Auftriebsmitteln sorgen für eine effektive Ganzkörperbeanspruchung mit hohem Energieverbrauch.

Der Schwimmbadeintritt (pro Treffen EUR 3,80) ist im Kurspreis enthalten. Nach der Fitness Lust auf Sauna? Kein Problem - Saunaaanlage vor Ort. Sie brauchen nur genießen (im Preis nicht enthalten).

30230

15x ab Di, 28.02.12, 08:45 - 09:30 Uhr
Christiane Legelli, Fitnesstrainerin, Prävention,
Aqua Fitness Trainerin
Schwimmbad im Seniorenwohnen Ruhesitz
Staffelsee
EUR 113,00 / 7 - 13 Teiln.

Bewegung im Wasser

Für alle, die ihre Körperwahrnehmung, die Beweglichkeit ihrer Wirbelsäule und ihrer Gelenke verbessern möchten und dazu ihre Dehnbarkeit und Entspannungsfähigkeit. Mit der muskulären wird gleichzeitig die psychische Balance in Einklang gebracht, und im Gemüt kehrt Ruhe ein. Training im Wasser nutzt den natürlichen Auftrieb und den Widerstand des Wassers, um gelenkschonend, hocheffektiv und mit Spaß die allgemeine Fitness zu trainieren. Es ist geeignet für alle Fitnesslevel und Altersgruppen. Bewegung im Wasser trainiert Kraft und Ausdauer, erhöht die Beweglichkeit, reduziert Körperfettanteile, verbessert Kondition und Koordination, dient der Kräftigung vieler Muskelgruppen und der Mobilisation der Gelenke.

Der Schwimmbadeintritt (pro Treffen EUR 3,80) ist im Kurspreis enthalten. Nach der Fitness Lust auf Sauna? Kein Problem - Saunaaanlage vor Ort. Sie brauchen nur genießen (im Preis nicht enthalten).

30231

15x ab Mi, 29.02.12, 11:00 - 12:00 Uhr
Brigitte Edith Müller, BTV-Yoga-Instructor, Aqua-Fitness-Trainerin, FÜL Reha Sport
Schwimmbad im Seniorenwohnen Ruhesitz
Staffelsee
EUR 132,00 / 7 - 12 Teiln.

Wie gut kennen Sie Murnau und seine berühmten Persönlichkeiten?

Finden Sie es heraus und erleben Sie unsere neuen Themenführungen im Rahmen des Murnauer Gästeprogramms:

Natur - Kunst - Kultur erleben

Gabriele Münter

Führungen zum 50. Todestag
am 26. Juni und 7. August 2012

Außerdem: Ortsführungen, Mooswäandlungen, Die Maler des Blaues, Reihers in Murnau, Auf den Spuren der Wittelsbacher auf dem Königsweg in Murnau, Wanderungen auf dem Meditationsweg Ammetgauer Alpen im Blaues Land, geführte Rad- und Bergtauen und vieles mehr!

Theaterführungen durch den Seidpark

am 14. Juli, 11. August und 8. September 2012

Für zusätzliche Informationen, auch zu weiteren, attraktiven Gästeprogrammen, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Tourist-Information Murnau
Tel. 0 88 41/61 41-0
touristinformation@murnau.de
www.murnau.de

Outdoor

Bogenschießen Schnupperkurs

Bogenschießen ist ein Sport, den man das ganze Jahr über drinnen oder draußen, mit Freunden oder alleine ausüben kann. Bei diesem Schnupperkurs erhalten Sie Basisinformationen, lernen die Grundhaltung kennen und probieren natürlich das Schießen aus.

Gerne stellen wir Ihnen Leihbögen zur Verfügung. Wer bereits einen eigenen besitzt, kann diesen natürlich mitbringen.

In der Kursgebühr sind EUR 6,00 für Materialkosten und Platzmiete bereits enthalten.

Theorie und Praxis finden im Wald auf unserem Parcours statt. Bitte nehmen Sie Brotzeit und Getränke mit.

Anfahrtsskizze über die vhs oder unter www.vhs-murnau.de

30225

Sa, 30.06.12, 08:30 - 14:00 Uhr

Michael Pier, Schießsportlehrer des DFBV
Treffpunkt ist der Bogen-Fitaplatz in Habach
EUR 44,00 / 6 - 8 Teiln.

Pfeil- und Bogenbau

In zwei Tagen bauen Sie Ihren eigenen Bogen nach alter Tradition samt Bogensehne sowie dazu passende Pfeile. Wir arbeiten ausschließlich mit heimischen Hölzern. Alles benötigte Werkzeug und Material wird gestellt. Das Ergebnis sind schöne, voll einsatzfähige Bögen in allen Zuggewichtsklassen. In der kleinen Gruppe erhalten Sie intensive Betreuung. Materialkosten: Bogen je nach Holzart (Hasel EUR 30,00, Esche EUR 50,00, Robinie EUR 70,00, Eibe EUR 150,00). Pfeile EUR 5,00 / Stück.



21211

Sa, 12.05.12, 09:00 - 18:00 Uhr, 1 Std. Pause
So, 13.05.12, 09:00 - 18:00 Uhr, 1 Std. Pause
David Schuster, Bogenbauer, Holzbildbauer
Kurszentrum / EUR 120,00 / 4 - 5 Teiln.

Walking / Nordic Walking

Schritt für Schritt in Bewegung kommen. Sie möchten schon lange etwas für sich tun. Die Ausdauersportarten führen Sie sanft in ein "bewegtes Leben". Gerade bei körperlichen Beschwerden sind Sie hier richtig, denn Bewegung ist ein Heilmittel das Schmerzen lindert. Sie erfahren, was Sie bei der Ausrüstung beachten sollten und erhalten eine Technikschiulung zu Walking und Nordic Walking.

Dieser Kurs ist für absolute Bewegungseinsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: 1 EUR für Parkplatzgebühr, Getränk und Ihre Nordic Walking Stöcke.

Bei kalter Witterung: Handschuhe, Mütze, warme Jacke (die Theorie findet an der frischen Luft statt).

30240

So, 06.05.12, 10:00 - 12:00 Uhr
Christina Strasser, Sportphysiotherapeutin,
Nordic Walking Basic Instruktorin
Treffpunkt: Großer Wanderparkplatz vor der Gaststätte Ähndl
EUR 10,00 / 7 - 10 Teiln.

Laufen ohne zu schnaufen

Laufkurs für EinsteigerInnen
Laufen gehört zu unserer Natur, jede/r kann es. Laufen heißt Freude an der Bewegung in der Natur, ohne viel Aufwand oder Ausrüstung. In diesem Kurs lernen Sie die richtigen Techniken und das Lauf-ABC kennen, das kraftsparendes, gelenkschonendes Laufen ermöglicht und das Körpergefühl trainiert. Wir starten mit einem Aufwärmteil und schließen mit Auslaufen, Dehn- und Entspannungsübungen. Unser Ziel ist, dass Sie am Ende des Kurses 5 km laufen und sich dabei locker unterhalten können. Sie werden sehen, das geht und macht sogar Spaß!

Bitte kommen Sie in Laufkleidung.
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

30242

10x ab Mo, 12.03.12, 17:30 - 19:00 Uhr
Franziska Oetke, Physiotherapeutin, Lauftrainerin
Treffpunkt: Kurpark, Kurmuschel
EUR 75,00 / 7 - 12 Teiln.

30243

10x ab Mi, 14.03.12, 9:00 - 10:30 Uhr
Franziska Oetke, Physiotherapeutin, Lauftrainerin
Treffpunkt: Kurpark, Kurmuschel
EUR 75,00 / 7 - 12 Teiln.

Buggy-Walking mit Gymnastik

Sie möchten sich nach der Schwangerschaft wieder bewegen, aber keinen Babysitter in Anspruch nehmen? Kein Problem, bringen Sie Ihr Baby oder Kleinkind (0-2 Jahre) einfach mit! Nach einem kurzen Aufwärmen walken wir mit Kinderwagen oder Buggy durch das Murnauer Moos, und Sie lernen Techniken des Walkens kennen. Danach machen wir Kräftigungsübungen für Bauch, Rücken, Beckenboden und Arme. Bei schönem Wetter breiten wir eine Isomatte aus, und die Kinder können auf einer Decke spielen. Bei feuchter Witterung nehmen wir für unsere Übungen Bänke, Geländer und Therabänder zur Hilfe. Zum Abschluss dehnen wir die beanspruchten Körperpartien. Sie werden sehen, Bewegung mit anderen an der frischen Luft macht Spaß, und Sie werden wieder fitter und beweglicher.

Bitte bringen Sie den Kinderwagen, eine Decke und eine Isomatte mit.

30244

8x ab Mo, 16.04.12, 9:30 - 11:00 Uhr
Dorothea Vogt, Übungsleiterin Prävention
Treffpunkt: Großer Wanderparkplatz am Ähndl
EUR 60,00 / 7 - 10 Teiln.

Skifahrten

Informationen und Anmeldung bei Wiltrud Roithmeier, Tel.: 08841 - 1771

Wiltrud Roithmeier, staatl. gepr. Sport- und Skilehrerin

Veranstalter: Busreisen Ortner, Polling
Abfahrtsstelle: Kemmelparkplatz

30250: Kronplatz/Alta Badia

Sa, 03.03.12
So, 04.03.12

30251: Skiwelt Wilder Kaiser

Mi, 14.03.12

30252: Ischgl

Sa, 31.03.12

Meditative Tageswanderung

auf dem neuen Meditationsweg Ammergauer Alpen im Blauen Land

Auf dieser eher besinnlichen Wanderung offenbart sich uns die ganze Fülle des Blauen Landes an Wiesen und Wäldern, Seen, Mooren und Anhöhen mit herrlichen Ausblicken. An einigen besonderen Orten begegnen wir meditativen Texten, die uns helfen, die Bedeutung des Ortes für die Menschen vor uns und für uns heute zu erschließen. Sie sensibilisieren uns für das inspirierende Zusammenspiel von Natur und Kultur, von Religion und Tradition. Es ruht tief verwurzelt in dieser Landschaft und wartet darauf, sich dem achtsamen Wanderer zu erschließen.

Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt (ca. 17 km).

Bitte mitbringen: Feste Wanderschuhe, Sonnen- und Regenschutz, Rucksack, Picknick und Getränk, Notizblock. Bitte keine Nordic Walking-Stöcke.

Anmeldeschluss: 30.04.12

30245

So, 06.05.12, 09:30 - 18:00 Uhr

Elfie Courtenay, Natur- u. Landschaftsführerin
Treffpunkt: vor dem Kultur- und Tagungszentrum Murnau

EUR 18,00 / 8 - 15 Teiln.



Der Neue Meditationsweg Ammergauer Alpen im Blauen Land

Der bereits bestehende Meditationsweg Ammergauer Alpen wurde nun ergänzt um eine 112 km lange Route, die in 6 Etappen durch das Blaue Land führt. Der Weg ist eines von mehreren neuen Angeboten, die im Rahmen der Initiative "Zukunftsforum Blaues Land" von der Tourist-Information gemeinsam mit anderen Tourismusbeteiligten initiiert wurde. Elfie Courtenay war dabei federführend tätig und hat die dazu gehörigen meditativen Texte verfasst. Im September 2011 wurde die neue Route offiziell eröffnet. Nähere Infos dazu finden Sie unter www.dasblaueland.de. Die dazugehörige Broschüre können Sie für € 3,50 bei der Tourist-Information erwerben.

Ernährung

Abnehmen mit Herz und Verstand

60% der Deutschen sind übergewichtig. Weil Übergewicht mit einem deutlich erhöhtem Risiko einhergeht, chronisch zu erkranken (Diabetes mellitus, Herz-Kreislauferkrankungen, Krebserkrankungen...), ist es sinnvoll, sein Körpergewicht auf ein gesundes Maß zu reduzieren und dort zu halten.

Gewichtsmanagement ist vernünftig, emotional aber schwierig. Die meisten Menschen verbinden mit Gewichtsabnahme Verzicht und Disziplin. Beides Gefühle, die kaum jemand liebt. Womit wir schon mitten drin sind, im Spagat zwischen Gefühlen und Vernunft: Damit Gewichtsmanagement erfolgreich sein kann und der gefürchtete Jo-Jo-Effekt ausbleibt, muss es Spaß machen. Um das gesetzte Ziel zu erreichen, brauchen wir aber auch die andere Seite: Wissen und Verstand.

30700

Mi, 25.04.12, 19:00 - 20:30 Uhr
Arnulf M. Bultmann, Facharzt für Allgemeinmedizin und Hypnotherapeut (DGH)
Heuwaage, Vortragsraum
EUR 10,00 / 7 - 16 Teiln.

Brot - Tradition und Genuss

Brot ist eines der wichtigsten und ältesten Nahrungsmittel mit einer Geschichte, die 8000 Jahre zurückgeht. Bis heute ist es ein Symbol für Natur, Leben und Kultur.

Brotbacken in der Raut mit Kerstin Matthaeh, einer leidenschaftlichen Brotliebhaberin. Erfahren Sie das Wichtigste über die verschiedenen Getreidesorten, das Mehl sowie die vielfältigen Extra-Zutaten. Erlernen und üben Sie die Grundlagen des Brotbackens anhand einer Vielfalt an köstlichen Rezepten. Zum Abschluss genießen wir unser Gebackenes in einer kleinen Brotzeitrunde.

In der Kursgebühr sind 14,00 Euro Materialkosten enthalten.

Bitte bringen Sie eine Schürze mit.

30710

Sa, 21.04.12, 10:00 - 13:00 Uhr
Kerstin Matthaeh, vhs-Dozentin
Schlehdorf, Raut 30
EUR 29,00 / 5 - 6 Teiln.

30711

Do, 26.04.12, 09:30 - 12:30 Uhr
Kerstin Matthaeh, vhs-Dozentin
Schlehdorf, Raut 30
EUR 29,00 / 5 - 6 Teiln.

30712

Do, 10.05.12, 18:00 - 21:00 Uhr
Kerstin Matthaeh, vhs-Dozentin
Schlehdorf, Raut 30
EUR 29,00 / 5 - 6 Teiln.

Essbare Blüten

Das Auge isst mit!

Blumen erfreuen Körper und Seele. Erfahren Sie bei einer Gartenführung, dass sie wunderschön, schmackhaft und gesund sein können. Hören Sie Wissenswertes rund um essbare Blüten und entdecken Sie deren Geschmack anhand einer Kostprobe.

11606

Mi, 04.07.12, 19:00 - 20:00 Uhr
Adelheid Buchner, zertifizierte Gartenbäurin
Uffing, Hechenrainer Str. 26
EUR 6,00 / 6 - 20 Teiln.

Heilmethoden

Erste Hilfe-Kurs

In Kooperation mit dem BRK

Sie erfahren, wie man sich an einem Notfallort richtig verhält, wie man die stabile Seitenlage herstellt oder eine Herz-Lungen-Wiederbelebung durchführt. Und Sie wissen nach diesem Kurs, was man bei Hitzeschäden oder Knochenbrüchen, bei stark blutenden Wunden oder auch bei einem Schock zu tun hat.

Der Kurs ist Voraussetzung für den betrieblichen Ersthelfer und kann deshalb auch über die Berufsgenossenschaften abgerechnet werden.

Die Kursgebühr beträgt 40,00 EUR und ist direkt beim Ausbilder zu bezahlen. Nach dem Kurs erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.

30501

Sa, 28.04.12, 09:00 - 15:00 Uhr
So, 29.04.12, 09:00 - 15:00 Uhr
Tobias Gröbe, BRK Kreisverband GAP, Ausbilder
Erste Hilfe u. Frühdefibrillation
BRK, Lehrsaal, Seidlstrasse 16
EUR 40,00 / 10 - 16 Teiln.

Kinesiologie -

Muskeltest selbst ausprobieren

Siehe Seite 17.

10650

Sa, 24.03.12, 10:00 - 17:00 Uhr, ca. 1 Std. Mittag
Jutta Hausler, Kinesiologische Praxis für Kinder
Kurszentrum / EUR 35,00 / 5 - 8 Teiln.

Naturheilverfahren für Hunde und Katzen

Auch bei Hunden und Katzen kommen wir mit herkömmlichen Heilmethoden oft nicht weiter. Hier können Naturheilverfahren eine echte Alternative darstellen. Vor allem bei den kleineren alltäglichen Wehwechen lohnt es sich, nicht gleich mit der "chemischen Keule" zuzuschlagen. Sie erhalten einen Überblick über bewährte Naturheilverfahren für unsere Hausgenossen mit ihren unterschiedlichen Anwendungsgebieten und Wirkungen. Vorgestellt werden: Homöopathie, Pflanzenheilkunde, Spagyrik, Blutegelbehandlung, Bachblütentherapie, Magnetfeld, Eigenblutbehandlung und Gegensensibilisierung.

30504

Fr, 15.06.12, 19:00 - 20:30 Uhr
Marie-Joséphine Strachwitz,
Tierheilpraktikerin (ATM)
Heuwaage, Vortragsraum
EUR 10,00 / 8 - 20 Teiln.

Kindertuina

zur Prophylaxe und Behandlung

Tuina ist eine jahrhundertealte manuelle Therapieform der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie wird auch heute noch besonders gerne bei Säuglingen und Kleinkindern eingesetzt und in chinesischen Familien regelmäßig zur Gesunderhaltung angewendet.

In diesem Kurs lernen Sie als Eltern einfache Behandlungsgriffe kennen, die die Konstitution Ihres Kindes stärken und die Heilung unkomplizierter, aber lästiger Erkrankungen wie Erkältungen, Husten, Verdauungsstörungen und leichtes Fieber unterstützen. Am Freitag Abend erhalten Sie eine theoretische und praktische Einführung in Grundlagen und Behandlungstechniken, am Samstag Vormittag können Sie ein (!) eigenes Kind mitbringen, denn dann üben wir die wichtigen Behandlungen nochmals praktisch ein.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, ggf. warme Socken, am Samstag Brotzeit/Getränke und (kleine) Spielzeuge, um die Kleinen bei Laune zu halten.

30400

Fr, 09.03.12, 19:30 - 21:00 Uhr
Sa, 10.03.12, 09:00 - 10:30 Uhr
Dr. med. Petra Schwinn
Hebammenpraxis Anke Weber, Johannishof
EUR 23,00 / 6 - 8 Teiln.

Dr. Peter Wolf

Kieferorthopäde

Dr. Peter Wolf • Johannisstr. 6 • 82418 Murnau • ☎ 08841 - 48 88 55

- herausnehmbare und festsitzende Zahnspangen für Kinder und Erwachsene
- modernste Behandlungsmethoden in angenehmer Atmosphäre
- Lingualtechnik und Schienenbehandlung
- Bionator-Therapie und Funktionskieferorthopädie

