

Rückenschule

Im Rahmen der Rückenschule werden durch verschiedene gymnastische Übungen die Beweglichkeit und die Kräftigung des Rückens trainiert. Darüber hinaus erhalten Sie sowohl theoretische als auch praktische Tipps für den Alltag, zum Heben und Tragen, zum Autofahren und zum Schlafen.

Max. 12 Teilnehmende

Kurs *Martina Köhnen*

08335 **Beginn: 28. Februar**
dienstags 18.30-20 Uhr
10x (20 Ustd.) • 60,- €/k.E.

Tiefenentspannung in der Gruppe

Dieser sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignete Kurs stellt verschiedene praktische Verfahren zur Tiefenentspannung vor und wird untermauert von kurzen theoretischen Einheiten über Hypnotherapie, Trance und Tiefenentspannung nach Milton H. Erickson. Abgestimmt auf die Intensionen der Teilnehmenden werden verschiedene Hypnoseübungen zu einzelnen Konflikt- und Problembereichen vorgestellt, wie Stärkung des Immunsystems, Krisen überwinden, Schmerzkontrolle, Regeneration, Prüfungsangst, Nervosität besiegen, Seele reinigen, Raucherentwöhnung und Gewichtsreduktion. Ziel der Übungen ist, den Fokus vom Problem weg auf die Lösung zu richten.

Max. 14 Teilnehmende

Kurs *Jutta Shaker*

08411 **Beginn: 16. April**
montags 18.30-20 Uhr
6x (12 Ustd.) • 48,- €/k.E.

Die Volkshochschule Aachen vor Ort – im Aachener Westen

Die körperliche, seelische und soziale Balance steht bei den Kursen im Mittelpunkt. Die gesundheitsbezogene Lebensqualität wird nachweislich verbessert, psychische und physische Beschwerden werden erheblich vermindert. Bewegung und Entspannung gemeinsam mit anderen macht Spaß. Gestalten Sie das Programm mit, indem Sie uns Ihre Anregungen, Wünsche und Kommentare zukommen lassen.

Wir freuen uns auf Sie!

Veranstaltungsort

Therapiepraxis Geilenkirchen, Aachen,
Hammerweg 4

Information

Bärbel Leisten-Raissi
Telefon: 0241 4792-148
E-Mail: baerbel.leisten@mail.aachen.de

Anmeldung

Peterstraße 21-25
Telefon: 0241 4792-111
Telefax: 0241 406023
www.vhs-aachen.de

gefördert durch:



Gesundheit

im
Westen



Kursangebote

in Aachen-West
Hammerweg 4



Hatha-Yoga

– Erfrischung für Körper und Geist

Yoga ist ein Weg zu mehr Harmonie, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch Körper- und Atemübungen tanken Sie neue Energie und lernen durch Tiefenentspannung, den Alltag loszulassen und abzuschalten.

Der Kurs richtet sich besonders an Menschen, die beruflich unter starker Stressbelastung stehen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Decke mitbringen!

Kurse für Anfänger/innen
und Fortgeschrittene

Parvin Korinth

08501 **Beginn: 6. Februar**
montags 16.45-18.15 Uhr
7x (14 Ustd.) • 56,- €/k.E.

08502 **Beginn: 16. April**
montags 16.45-18.15 Uhr
10x (20 Ustd.) • 80,- €/k.E.

Kurs für Anfänger/innen

Madhura Phule

08510 **Beginn: 23. Februar**
donnerstags 18.30-20 Uhr
10x (20 Ustd.) • 80,- €/k.E.

Kurs für Anfänger/innen

Ruth Offermann-Seifert

08508 **Beginn: 28. Februar**
dienstags 20.15-21.45 Uhr
12x (24 Ustd.) • 96,- €/k.E.

Pilates

Ziele sind: das Erlernen von kontrollierten und harmonischen Bewegungsabläufen durch einen verbesserten und gezielten Muskeleinsatz; die Kräftigung von Bauch, unterem Rücken, Hüfte und Gesäß; die Verbesserung von Konzentration, Körperkontrolle, Atmung.

Kurs für Anfänger/innen

Ursula Röhlings

08348 **Beginn: 22. Februar**
mittwochs 18.15-19.15 Uhr
10x (13 Ustd.) • 52,- €/k.E.

Fitmacher Gymnastik

Herz-Kreislauftraining für den Einstieg

Möchten Sie sich gerne körperlich fit fühlen und mehr Kraft für den Alltag haben? Sie lernen einen sanften Weg zu mehr Fitness und Gesundheit kennen. Sie erleben die Wirkungen unterschiedlicher Bewegungs- und Entspannungsformen am eigenen Körper. Dazu zählen gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen ebenso wie Übungen für eine bessere Koordination und für größere Haltungsbewusstheit.

Kurs für Anfänger/innen

Brigitte Naumann

08342 **Beginn: 23. Februar**
donnerstags 20.15-21.45 Uhr
10x (20 Ustd.) • 70,- €/k.E.

Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein Entspannungsverfahren, mit dem kurzfristig stressbedingte Beschwerden abgebaut werden können und langfristig eine größere Stresstoleranz bewirkt wird. Ziel ist, durch regelmäßiges Üben schnell in einen entspannten Zustand zu finden und das Autogene Training in den Alltag zu übertragen.

Der Kurs ist gut geeignet für gesunde Personen ohne behandlungsbedürftige psychische Erkrankungen.

Kurs für Anfänger/innen *Claudia Bergstein-van Griensven*

08406 **Beginn: 22. Februar**
mittwochs 20.15-21.45 Uhr
10x (20 Ustd.) • 80,- €/k.E.

Kurs für Anfänger/innen

Jutta Shaker

08408 **Beginn: 27. Februar**
montags 20.15-21.45 Uhr
8x (16 Ustd.) • 64,- €/k.E.

Flacher Bauch – starker Rücken

Wer träumt nicht von einem schönen Bauch? Um einen flachen, trainierten Bauch präsentieren zu können, ist dieser Kurs der erste Schritt in Richtung „Bikini-Figur“! Um den Oberkörper ganzheitlich in Form zu bringen, trainieren die Teilnehmenden ihre Bauch- und Rückenmuskulatur mit verschiedenen Übungen auf Ausdauer- und Kraftniveau. Das abwechslungsreiche Training mit verschiedenen Kleingeräten wie Kurzhanteln oder Therabändern sorgt mit Spaß und Anstrengung für ein effektives Muskeltraining, das neben der Ausdauer, die für die Fettverbrennung sorgt, für einen „Six Pack“ nötig ist. Zum Ende jeder Trainingseinheit werden die beanspruchten Muskelpartien gedehnt und entspannt.

Kurs für 20- bis 55-jährige

Jacqueline Lemm

08314 **Beginn: 1. März**
donnerstags 17-18 Uhr
11x (15 Ustd.) • 55,- €/k.E.