

Geistig fit mit MAT® - Gehirnjogging für Neueinsteiger 60+

*** Walter Reißer

Nicht nur unser Körper braucht Bewegung, auch unsere grauen Zellen wollen täglich gezielt bewegt werden. MAT®, Mentales Aktivierungs-Training der Gesellschaft für Gehirntraining e.V., ist eine wissenschaftlich anerkannte und erprobte Methode zum wirksamen Training der mentalen Fitness.

Gehirntraining fördert die geistige Leistungskraft in jedem Alter, ob in Ausbildung, Schule, Beruf oder im Ruhestand. Mit einfachen Übungen, die Sie überall - viele auch ohne weitere Vorlagen - durchführen können, trainieren Sie die geistige Leistungsfähigkeit. Wichtig ist außerdem, dass Sie Spaß dabei haben - und das ist in der Gruppe erfahrungsgemäß der Fall.

Vieles wird im Laufe der Zeit im Beruf und in unserer täglichen Umgebung zur Routine - und diese ist der größte Feind für unsere Gehirnzellen.

Körperlich und geistig fit, bewusst und aktiv am Alltagsgeschehen teilhaben, das wünschen sich alle - aber dafür müssen wir auch stetig unsere grauen Zellen trainieren, denn: Wer rastet, der rostet.

Bitte bringen Sie Schreibzeug mit. Mehrkosten für Übungsblätter unbegriffen.

4111

Schnuppertermin: Dienstag, 06.10.2015, 15:00-16:30 Uhr
(ohne Anmeldung, kostenlos zum Kennenlernen)

Kurs: Dienstag, 13.10.2015, 15:00-16:30 Uhr, 6x
Altes E-Werk, Tränkgasse 4, Raum 116 **36,49 €**

SimA® - Aktiv das Alter gestalten - 70+

*** Renate Spitzer

SimA® Gruppenstunden sind für alle, die aktiv etwas für ihre geistige und körperliche Gesundheit tun möchten. Studien zeigen, dass regelmäßig durchgeführte Übungseinheiten in Kombination aus kognitiven und psychomotorischen Inhalten die Gedächtnisleistungen, den Gesundheitsstatus und die Selbständigkeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer verbessern bzw. über mehrere Jahre stabilisieren.

Das in einer entspannten und fröhlichen Atmosphäre zu erreichen, ist das Ziel dieses Kurses.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und flache Schuhe und bringen Sie ein Getränk, Schreibzeug und Papier mit.

4115

Schnuppertermin: Mittwoch, 30.09.2015, 16:00-17:30 Uhr
(ohne Anmeldung, kostenlos zum Kennenlernen)

Kurs: Mittwoch, 07.10.2015, 16:00-17:30 Uhr, 8x
Altes E-Werk, Tränkgasse 4, Raum 022 **43,06 €**

Bewegung für die grauen Zellen

*** Christine Schoierer

Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung: mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen, Reaktionsaufgaben sowie Übungen für Gedächtnis und Konzentration. Das Besondere daran: wir kombinieren körperliche und kognitive Aufgaben! Damit werden die Gehirnzellen angeregt und vernetzen sich besser - die perfekte Prävention gegen Altersvergesslichkeit und Alzheimer.

Die abwechslungsreichen Übungen beginnen einfach, steigern sich langsam - und machen Spaß. Wichtig: Es geht nicht darum, die Aufgaben perfekt zu machen, sondern sich immer wieder neu auf die verschiedenen Aufgaben einzulassen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein Handtuch und Hallenschuhe mit.

4118

Schnuppertermin: Donnerstag, 01.10.2015, 11:10-12:10 Uhr
(ohne Anmeldung, kostenlos zum Kennenlernen)

Kurs: Donnerstag, 08.10.2015, 11:10-12:10 Uhr, 10x
Altes E-Werk, Tränkgasse 4, Raum 101 **45,10 €**

Gelassen und entspannt im Alltag

*** Sigrid Köstner

Sich mit sich selbst verabreden und bewusst entspannen, den Atem wahrnehmen, den Körper wahrnehmen, einfach nur da sein und empfinden: So können Sie aufatmen und neue Kraft schöpfen. Mit progressiver Muskelentspannung kann über die Entspannung der Muskulatur hinaus auch innere Entspannung bewirkt werden.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken, bei Bedarf ein kleines Kissen und eine Decke mit.

4220

Freitag • 09.10.2015 • 17:20-18:20 Uhr • 4x
Altes E-Werk, Tränkgasse 4, Raum 202 **19,87 €**

Mit Yoga fit bis ins hohe Alter - Yoga für Ältere

*** Hildegard Weinsheimer

Von alters her ist Yoga ein heilender Begleiter für uns Menschen. Dieser Kurs wendet sich speziell einem Lebensabschnitt zu, in dem der Körper durch die natürlichen Prozesse des Alterns nicht mehr so leistungsfähig ist. Körper- und Atemübungen wechseln sich mit Entspannungsübungen ab, Mudras (funktionale Gesten) begleiten bestimmte Übungen. Bewegungen und Haltungen werden auf die TeilnehmerInnen abgestimmt. Sitzende Übungen können z.B. bei Bedarf auf einem Hocker ausgeführt werden.

Yoga kann eine große Hilfe sein, um auch im Alter das Leben als reich und Gewinn bringend zu genießen.

Bitte bringen Sie bequeme Übungskleidung, Socken, eine Decke und ein Handtuch mit.

4245

Mittwoch • 30.09.2015 • 10:10-11:25 Uhr • 14x
Altes E-Werk, Tränkgasse 4, Raum 202 **67,62 €**

Qigong - Einführung und Weiterführung

*** Helmut Bauer

Qigong entwickelte sich aus jahrtausendealten, chinesischen Übungen zur Pflege der Lebensenergie. Es fördert den harmonischen Fluss der Lebenskraft "Qi". Durch eigenes, beständiges Üben von Qigong werden Selbstheilungskräfte aktiviert. Das Training schafft Entspannung, Wohlfühl, Gesundheit, Schönheit, Energie, geistige Frische und innere wie äußere Harmonie. Die positive Wirkung kann nach jeder Stunde wahrgenommen werden.

Im medizinischen Bereich dient Qigong der Erhaltung der Gesundheit, der Therapieunterstützung, der Linderung von Beschwerden und der Rehabilitation. Die therapeutische Wirkung der Qigong-Übungen beruht auf der regulierenden und stärkenden Beeinflussung physiologischer und psychischer Funktionen durch bestimmte Körperhaltungen und Bewegungen und der Beruhigung des Atems und des Geistes. Qigong kann jeder erlernen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie leichte Gymnastikschuhe oder Socken mit.

4301

Mittwoch • 01.10.2014 • 08:30-09:30 Uhr • 15x
TAO, Kapellenstraße 26 a, Gymnastikraum **41,40 €**

Ich bewege mich - Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

*** Petra Röder

In Zusammenarbeit mit dem Wort & Bild Verlag Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Wir üben mit verschiedenen Handgeräten, um den Unterricht abwechslungsreich zu gestalten. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam aktiv!

Bitte bringen Sie leichte Trainingsbekleidung, Gymnastik- oder Turnschuhe sowie eine Isomatte mit.

4620

Dienstag • 29.09.2015 • 17:30-18:30 Uhr • 15x
Heidelsteigschule, Am Heidelsteig 15, Turnhalle **41,40 €**

4621

Dienstag • 29.09.2015 • 18:30-19:30 Uhr • 15x
Heidelsteigschule, Am Heidelsteig 15, Turnhalle **41,40 €**

Ich bewege mich - Fit im Alltag 55+ Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

*** Petra Röder

In Zusammenarbeit mit dem Wort & Bild Verlag
Gut für Alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten.
Ideal auch für Einsteiger.

Bitte bringen Sie leichte Trainingsbekleidung sowie Gymnastik- oder Turnschuhe mit.

4623

Montag • 28.09.2015 • 07:30-08:30 Uhr • 15x

Altes E-Werk, Tränkgasse 4, Raum U 10

41,40 €

Gymnastik für ältere Damen

*** Sigrid Köstner

Einer gründlichen Erwärmung folgen moderate Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit und Verbesserung von Koordination und Balance. Gezieltes, aber sanftes Kräftigungstraining wechselt mit Erholungsphasen in Form von Lockerungsübungen, Dehnung und Entspannung.

Bitte bringen Sie leichte Sportkleidung und Gymnastik- bzw. Turnschuhe sowie ein Handtuch mit.

4627

Dienstag • 29.09.2015 • 16:00-17:00 Uhr • 15x

Altes E-Werk, Tränkgasse 4, Raum 101

41,40 €

50+ Körper in Balance – Frauen

*** Gertrud Rust

Gesundheitsorientierte Fitness- und Wohlfühlstunde mit Schwerpunkt Wirbelsäule, Beckenboden und Stretching. Angenehme Entspannungsübungen lassen die Stunde ausklingen.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, feste Turnschuhe und ein Handtuch mit.

4630

Mittwoch • 30.09.2015 • 09:00-10:00 Uhr • 14x

Altes E-Werk, Tränkgasse 4, Raum U 10

38,64 €

Körper in Balance - Frauen 55plus

*** Jutta Herrmannsdörfer

Die gesundheitsorientierte Fitness- und Wohlfühlstunde zu motivierender Musik beginnen wir mit einer kleinen tänzerischen Schrittkombination, um danach den Körper mit Dehnungs-, Kräftigungs-, Koordinations- und Stabilisationsübungen in Form und Gleichgewicht zu bringen. Wir arbeiten dabei mit verschiedenen Handgeräten (Theraband, Bälle, Stäbe usw.).

Bitte bringen Sie eine Isomatte mit. Mehrkosten inbegriffen.

4636

Montag • 28.09.2015 • 18:00-18:45 Uhr • 15x **48,15 €**

Kindergarten St. Urban, Babenberger Ring 67, Turnhalle

90 Minuten für Ihre Gesundheit - Anfänger und Personen mit geringen Vorkenntnissen

*** Hans-Dieter Böhmer

Wir wollen nicht alt werden, wir wollen nur länger leben! Deshalb: Tanzen hält jung und fit.

Diese Tanzart wurde speziell für ältere Menschen geschaffen, erfreut sich aber auch bei etwas jüngeren Tänzerinnen und Tänzern immer größerer Beliebtheit. Die Tänze sind so gestaltet, dass sie auch für Ungeübte leicht erlernbar sind und sofort mitgetanzt werden können. Bei Teilnehmern mit Handycap werden die Schrittkombinationen entsprechend geändert.

Getanzt werden Kreis- und Doppelkreistänze, Reihen und Linientänze, Block- und Partytänze.

Wir tanzen insgesamt 1,5 Stunden. Kleine Pausen zum Verschnaufen und Trinken sind eingeplant. Bitte bringen Sie bequeme Schuhe ohne Gummisohlen und ein Getränk mit.

4810

Montag • 05.10.2015 • 16:00-17:50 Uhr • 6x

Altes E-Werk, Tränkgasse 4, Kleiner Saal

37,26 €

Nordic Walking - Sanftes Ausdauertraining und gesunder Rücken

*** Martina Setz

Dieser Kurs bietet neben Nordic Walking ein ausgiebiges Rückentrainingsprogramm.

Wir kräftigen bzw. dehnen unsere Muskulatur und bringen dabei den ganzen Körper in Schwung. Ein Kombi-Paket, das rundum fit macht und zum selbständigen Alltagstraining hinführt.

Der Kurs ist auch für Teilnehmer geeignet, die das Walken bevorzugen, und findet bei jedem Wetter statt. Bitte bringen Sie passende Nordic Walking-Stöcke mit.

4911

Freitag • 02.10.2015 • 15:00-16:30 Uhr • 8x

Treffpunkt: Bootshaus im Hain

49,68 €

**VOLKSHOCHSCHULE
BAMBERG STADT**



Gelassen
älter werden



Volkshochschule Bamberg Stadt
0951-8711 08 /// www.vhs-bamberg.de