

VG3282 - Für Fortgeschrittene

Hetze, Ute
Di, 24.8.10 bis 18.1.11, 20 - 21 Uhr, 18x
Grimma, Musikschule, Schulstraße 72, Saal
57,60 EUR

VG3283 - In Trebsen

Großmann, Steffi
Di, 31.8.10 bis 18.1.11, 20 - 21 Uhr, 18x
Trebsen, Grundschule
57,60 EUR

VG3284

Janosch, Ute
Fr, 3.9.10 bis 21.1.11, 18.30 - 19.30 Uhr, 18x
Grimma, Musikschule, Schulstraße 72, Saal
57,60 EUR

NORDIC WALKING

VG3290

NORDIC WALKING

Der Kurs vermittelt Ihnen die richtige Körperhaltung und Gangtechnik, welche fortwährend durch die Dozentin korrigiert und verbessert werden. Der Spaß an der Bewegung an frischer Luft und in Gesellschaft steht jedoch im Vordergrund. Sanft werden Herz- und Kreislauffunktion gefördert, Stoffwechsel und Durchblutung angeregt, die Muskulatur an Oberschenkeln, Gesäß und Schultern gekräftigt sowie Haltung und Beweglichkeit verbessert.

Bitte mitbringen: Laufschuhe, bequeme Sportbekleidung, Stöcke (Stöcke sind ggf. gegen Gebühr von der Kursleiterin auszuleihen.)

Riethmüller, Griseldis

Mi, 18.8.10 bis 3.11.10, 17.30 - 19 Uhr, 10x
Grimma, Treffpunkt Hängebrücke
48,00 EUR

Ihre frühzeitige Anmeldung sichert die Durchführung der Kurse!

SELBSTVERTEIDIGUNG

VG329G

WENDO - SELBSTSCHUTZ UND SELBSTBEHAUPTUNG FÜR MÄDCHEN

Dieser Wendo-Kurs ist ein ganzheitliches Selbstschutzkonzept für Mädchen der 2. - 4. Klassen. Wendo ist kein Kampfsport sondern ein ganzheitliches Bildungsangebot. Wichtiges Ziel ist die Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls. Das im Kurs vermittelte Wissen befähigt dazu, die eigenen körperlichen und seelischen Grenzen gut zu kennen, unangenehme und gefährliche Situationen frühzeitig wahrzunehmen, zu vermeiden bzw. angemessen zu beenden. Das ist die beste Voraussetzung der Opferrolle entgegenzuwirken sowie das eigene Leben selbst bestimmt und frei von Gewalt zu gestalten. Die Anwesenheit der Eltern ist am 2. Kurstag ab 15.30 erwünscht.

Lubetzki, Sabine

Sa, 15.1.11 bis 16.1.11, 10 - 16.30 Uhr, 2x
Grimma, VHS, Wallgraben 21, 2.03
60,00 EUR

VG329F

WON HWA DO

Selbstverteidigung, Kampfkunst, Meditation und Entspannung stehen im Mittelpunkt dieses Kurses für Anfänger, die Spaß an der körperlichen Bewegung haben. Won Hwa Do setzt sich aus Hand- und Fußtechniken, Würfen, Hebeln und Meditationsübungen zusammen. Im Kurs werden schrittweise die Grundtechniken erlernt und in der Gruppe geübt.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung

Winter, Lutz

Fr, 3.9.10 bis 7.1.11, 18 - 19.30 Uhr, 15x
Grimma, Förderschule, Am Pulverturm 8, Turnhalle
78,00 EUR



Die von Hwa Do - Kämpfer der VHS beim Training mit Steffen Mönchen

VG329I

NEUE SPIELE: BUDO-HOCKEY

Sie wissen nicht, was Budo-Hockey ist? Dann machen Sie doch einfach mit und lernen so alle Regeln im Spiel kennen. Doch zunächst brauchen Sie 3 oder mehr Gleichgesinnte, die Lust an einem verrückten Ballspiel haben und Beine und Arme noch ohne Einschränkungen bewegen können. Mit einem Judo-Gürtel wird ein Softball ins gegnerische Tor getrieben. Doch Achtung: Wird man vom Ball getroffen, wird dies sofort mit Liegestützen, die augenblicklich in bester Qualität zu zeigen sind, bestraft. Kondition, Beweglichkeit, Teamgeist, Cleverness und Fairness gehören zum Spiel wie Gürtel und Softball.

Die Startgebühr von 20 Euro berechtigt 4 Teilnehmer einer Mannschaft zum Spiel. Alle Anwesenden außer die Spielleitung sind zur Teilnahme verpflichtet.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung

Winter, Lutz

Sa, 8.1.11, 9.00 - 16 Uhr
Grimma, Förderschule, Am Pulverturm 8, Turnhalle
20,00 EUR

ERNÄHRUNG

VG3000

PILZE FINDEN UND BESTIMMEN - GRUNDKURS

Nun ist wieder Pilzzeit. Viele bunte Pilze winken Ihnen bei Ihren Streifzügen durch die Wälder zu. Der ein oder andere ist Ihnen sehr sympathisch, vermeintlich ungefährlich und schmackhaft. „Na ja: einmal kann man alle Pilze essen...“ „Damit nicht der Notarzt Ihr Pilzberater wird, führt Sie unser Dozent (erfahrener Pilzberater) zu gesicherten Erkenntnissen. Schwerpunkte des Kurses: Kennenlernen und Bestimmen lebensgefährlicher Giftpilze, Kennen lernen und Bestimmen repräsentativer Speisepilze aus den Familien der Röhrlinge, der Täublinge und Milchlinge, charakteristische Standorte. Es erfolgt Pilzberatung in Theorie und Praxis. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Körbchen, scharfes Messer

Hesse, Dr. Ing. Jürgen

Fr, 17.9.10 bis 19.9.10, 3x
Fr 17 - 20 Uhr ; Sa, So 9-12 Uhr
Grimma, VHS, Wallgraben 21, Zi. 1
31,20 EUR

VG3400

PILZE UND IHRE HEILKRAFT

Wenn auch der Verzehr von Pilzen, bzw. die Einnahme in pulverisierter Form als Nahrungsergänzungsmittel keine Gesundheitsgarantie geben kann, so eignen sich diese uralten Naturprodukte als Begleiter auf unserem Weg zu Vitalität und Wohlbefinden bis ins hohe Lebensalter.

Schwerpunkte: Einführung, Aufbau und Nährstoffgehalt der Pilze, Pilze in der traditionellen chinesischen und europäischen Medizin (TCM und ETM), Vorstellung von ca. 10 Pilzen und deren Wirkung auf den Organismus, Zubereitung von Pilzen

Hesse, Dr. Ing. Jürgen

Do, 21.10.10 bis 11.11.10, 18 - 19.30 Uhr, 4x
Grimma, VHS, Wallgraben 21
24,00 EUR