

# Gesundheits- Schnupperwoche 4. bis 11. Oktober 2017

Ein **noch breiteres Angebot** mit **vielen neuen Kursen** und **motivierten Trainern** wartet auf Sie – überzeugen Sie sich bei unseren **kostenlosen Schnupperstunden!**  
Bitte für jede Stunde vorher anmelden.

**4.10. Selbstverteidigung mit Krav Maga**  
Swetlana Engelhardt, 19.45 Uhr

## 5.10. Core-Training

Nicole Tamburin, 8.30 Uhr

## 5.10. Body Fit & Dance

Gianna Berrera, 19.45 Uhr

## 6.10. Capoeira – Musik, Tanz, Kampfkunst aus Brasilien

Valdo Silva Carne, 17.15 Uhr

## 9.10. Pilates

**besonders für den Rücken**

Angelika Roth, 9.00 Uhr

## 9.10. Faszientraining

Angelika Roth, 10.15 Uhr

## 9.10. Ganzkörperfitness 50+ für Sie und Ihn

Claudia Mäder, 16.30 Uhr

## 9.10. Faszien- und Rückentraining mit Pilates

Claudia Mäder, 17.45 Uhr

## 10.10. Slowtime - Resilienz durch Entschleunigung

Stefan Rauschhuber, 18.30 Uhr

## 10.10. Autogenes Training

Stefan Rauschhuber, 20.00 Uhr

## 11.10. Fight Aerobic

Claudia Mäder, 19.30 Uhr



## Vorträge & Seminare

### Wellness-Massage für Paare

Elke Bohm

Samstag, 11.11.17, 14.00 – 18.00 Uhr

### Augentraining:

#### Besser sehen ohne Brille

Simone Conen

Samstag, 18.11.17, 14.00 – 17.00 Uhr

### Chronische Infektanfälligkeit bei Kindern: Vortrag

Sabine Heß

Mittwoch, 15.11.17, 19.00 Uhr

### Slowtime - Resilienz durch Entschleunigung: Vortrag

Stefan Rauschhuber

Dienstag, 10.10.17, 18.30 Uhr

vhs Kolbermoor

Rathausplatz 1

83059 Kolbermoor

Telefon 08031 / 98338

info@vhs-kolbermoor.de

www.vhs-kolbermoor.de

Das **Gesamtangebot** lesen Sie im **aktuellen Programmheft**: Es liegt in der vhs, im Rathaus, Banken und vielen Geschäften auf!



# Gesundheit



## Auszug aus dem Programm Herbst 17

## NEU an der vhs

### Body Fit & Dance

Gianna Berrera

9x donnerstags, ab 12.10.17, 19.45 Uhr

Euro 42 ab 9 Pers.

### Capoeira –

### Musik, Tanz, Bewegung, Kampfkunst aus Brasilien

Valdo Silva

Carneira e Silva

9x freitags, ab 13.10.17, 17.15  
Uhr, Euro 42 ab 9 Pers.

### Fight Aerobic

Claudia Mäder

9x mittwochs, ab 18.10.17, 19.30 Uhr

Euro 42 ab 9 Pers.



### Selbstverteidigung mit Krav Maga

Swetlana Engelhardt

9x mittwochs, ab 11.10.17,  
19.45 Uhr, Euro 42 ab 9 Pers.

Einstieg nach  
Absprache auch  
nach Kursbeginn  
möglich

## GUTES FÜR DEN RÜCKEN

### Training für Bauch & Rücken

Nicole Tamburin

17x montags, ab 25.09.17,  
20.15 Uhr, Euro 78

### Aktiv und vital - Power für den Rücken

Andrea Lieglein

16x dienstags, ab 26.09.17,  
18.15 Uhr, Euro 74 ab 9 Pers.

Anmeldung  
vhs Kolbermoor  
08031/98338



## Pilates-Training besonders für den Rücken

Angelika Roth

9x montags, ab 16.10.17, 09.00 Uhr

Euro 42 ab 9 Pers.

## Faszien- und Rückentraining mit Pilates

Claudia Mäder

14x montags, ab 16.10.17, 17.45 Uhr

Euro 65 ab 9 Pers.

## Wirbelsäulengymnastik für Jedermann

Astrid Werhand-Kammermeier

15x montags, ab 25.09.17,  
19.00 Uhr, Euro 69 ab 9 Pers.

## ENTSPANNUNG UND SANFTES

## Slowtime – Resilienz durch Entschleunigung

Stefan Rauschhuber

6x dienstags, ab 24.10.17, 18.30 Uhr

Euro 28 ab 9 Pers.

## Entspannung mit Autogenem Training

Stefan Rauschhuber

6x dienstags, ab 24.10.17,  
19.30 Uhr, Euro 28 ab 9 Pers.

## Indian Balance®

Iris Bell

5x montags, ab 25.09.17,  
20.15 Uhr, Euro 23 ab 9 Pers.



## PILATES

Gianna Berrera

16x donnerstags, ab 05.10.17,  
18.45 Uhr, Euro 74 ab 9 Pers.

Nicole Tamburin

17x donnerstags, ab 28.09.17,  
09.45 Uhr, Euro 78 ab 9 Pers.

Sieglinde Schirmer,

16x montags, ab 25.09.17, 09.45

Uhr, Euro 74 ab 9 Pers. u.v.m.

## Qigong:

## Herzlotusübung

Luitgard Simon

6x dienstags, ab  
07.11.17, 18.00 Uhr

Euro 54 ab 5 Pers.



## Core-Training:

## schonend, effektiv, gesundheitsbewusst

Nicole Tamubrin

15x donnerstags, ab 12.10.17, 08.30 Uhr  
Euro 69 ab 9 Pers.

## Faszientraining

Angelika Roth

9x montags, ab 16.10.17, 10.15 Uhr  
Euro 42 ab 9 Pers.

## Kräuterwanderung: Weißdorn & Co

Sabine Haase

Samstag, 07.10.17, 14.00 - 16.00 Uhr, Euro 12.00

## Sammeln, Ernten, Konservieren

Sabine Haase

Mittwoch, 04.10.17, 18.30 - 21.00 Uhr, Euro 19.00

Weitere Angebote  
in unserem  
Programmheft  
oder unter  
[www.vhs-  
kolbermoor.de](http://www.vhs-kolbermoor.de)

