



Gesundheit, Körper und Bewegung

Juli/August 07

Hatha-Yoga D7311

Sommerintensivwoche

Leitung: Dr. Julia Kaspar

Inhalt: Diverse - teilweise sehr anspruchsvolle - Körperhaltungen sollen mit entspannter Aufmerksamkeit geübt werden. Eine bewusste Wahrnehmung von Bewegung, statischer Körperhaltung, Atmung (!), Anspannung und Entspannung (!) schafft ganz natürlich eine Verbindung zwischen Körper und Geist, zwischen Körper und Seele. Hatha-Yoga kann den Weg zu innerer Ruhe und Kraft bereiten.

Beginn: Montag, 02.07.07, 20:00 Uhr. 5 mal 100 Minuten, Montag bis Freitag, jeweils 20:00 - 21:40 Uhr

Ort: VHS-Haus, Marktgraben 10, 1. Stock, Raum 1

Kosten: € 54,- / max. 16 TN / Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung



Tai Chi und Qi Gong D7324

Sommerintensivwoche

für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Prof. Mag. Johannes Pfeil

Inhalt: Zentrale Übungsmotive bilden der Zyklus der Fünf Elemente und der 1. Kreis der „Tai Chi-Form“ nach Ai Huang. Dieser Stil ist für seine tänzerische Qualität bekannt und bietet einem persönlichen Bewegungsausdruck Freiraum. Vorbereitende chinesische Gymnastik und ausgewähltes Qi Gong runden das Übungsprogramm ab.

Beginn: Montag, 16.07.07, 09:15 Uhr. 5 mal 150 Minuten, Montag bis Freitag, jeweils 09:15 - 11:45 Uhr

Ort: VHS-Haus, Marktgraben 10, 3. Stock, Raum 6 (Saal)

Kosten: € 77,- / max. 25 TN / Bitte mitnehmen: lockere Kleidung und Tennissocken



Qi Gong D7329

Sommerintensivwoche

Sich selbst verwöhnen - die eigene Mitte stärken

für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Renate Missethon

Inhalt: In dieser Woche erfahren Sie Ihren Körper, treten mit ihm in Kontakt über Bewegung und Atem und erspüren seine Verbundenheit mit Seele und Geist. So finden und stärken Sie die eigene Mitte, indem Sie spüren und tun, was persönlich für Sie richtig und gut ist.

Die Übungen des Qi Gong helfen durch ihre harmonischen Bewegungen, ihre ruhige Atmung und bewusst eingesetzte Vorstellungskraft, die Lebensenergie (Qi) zu aktivieren und zu erfahren. Stille Übungen bringen einen Ausgleich zu den Bewegungen.

Beginn: Montag, 09.07.07, 09:15 Uhr. 5 mal 125 Minuten, Montag bis Freitag, jeweils 09:15 - 11:20 Uhr

Ort: VHS-Haus, Marktgraben 10, 3. Stock, Raum 6 (Saal)

Kosten: € 64,- / Materialbeitrag: € 1,- / max. 24 TN



Wirbelsäulengymnastik – „Das Kreuz mit dem Kreuz“

Inhalt: Wohlbefinden und eine gute Form durch sanfte Gymnastik. Gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen für den ganzen Körper, unter besonderer Berücksichtigung der Problemzone "Wirbelsäule".

Kurs 1 D7416

Leitung: Gabriele Lener, Dipl. Wirbelsäulentrainerin, Gesundheitsberaterin/Bereich Ernährung

Beginn: Mittwoch, 11.07.07, 18:00 Uhr. 5 mal 50 Minuten, jeweils Mittwoch, 18:00 - 18:50 Uhr

Ort: VHS-Haus, Marktgraben 10, 1. Stock, Raum 1

Kosten: € 21,- / max. 16 TN

Kurs 2 D7417

Leitung: Gabriele Walser, Dipl. Rückenschultrainerin, Lehrwart für Fit/Erwachsene und Haltungsturnen, Pilatesausbildung

Beginn: Donnerstag, 23.08.07, 18:00 Uhr. 5 mal 50 Minuten, jeweils Donnerstag, 18:00 - 18:50 Uhr

Ort: VHS-Haus, Marktgraben 10, 3. Stock, Raum 6 (Saal)

Kosten: € 21,- / max. 20 TN

Kurs 3 D7418

Leitung: Gabriele Walser, Dipl. Rückenschultrainerin, Lehrwart für Fit/Erwachsene und Haltungsturnen, Pilatesausbildung

Beginn: Donnerstag, 23.08.07, 19:00 Uhr. 5 mal 50 Minuten, jeweils Donnerstag, 19:00 - 19:50 Uhr

Ort: VHS-Haus, Marktgraben 10, 3. Stock, Raum 6 (Saal)

Kosten: € 21,- / max. 20 TN



Wirbelsäulengymnastik aus Ost und West D7421

Leitung: Sabine Schlenck, Dipl. Shiatsu-Praktikerin, Dipl. Rückenschultrainerin, Lehrwart für Fit/Erwachsene und Haltungsturnen, Pilates Master Trainer

Inhalt: Gesund und voller Energie - dank sanfter, klassischer Wirbelsäulengymnastik vereint mit fernöstlichen Dehnungs- und Entspannungsübungen (Makko Ho, Do-In, Shiatsu).

Beginn: Montag, 20.08.07, 19:00 Uhr. 5 mal 50 Minuten, jeweils Montag, 19:00 - 19:50 Uhr

Ort: VHS-Haus, Marktgraben 10, 1. Stock, Raum 1

Kosten: € 21,- / max. 18 TN

Osteofit® durch bewusste Bewegung D7905

Leitung: Gill Payr, Lehrwart für Fit/Erwachsene und Senioren

Inhalt: Die beste Vorbeugung gegen Osteoporose ist Bewegung! Durch "spannen, lösen, drehen, einrollen, weiten und atmen"

(Gesundheitsgymnastik nach Möbler-Taubert) werden wir körpergerechte Bewegungen üben und genießen, um dann bewusster und sicherer im Alltag unterwegs zu sein.

Beginn: Montag, 20.08.07, 08:00 Uhr. 5 mal 60 Minuten, Montag bis Freitag, jeweils 08:00 - 09:00 Uhr

Ort: VHS-Haus, Marktgraben 10, 3. Stock, Raum 6 (Saal)

Kosten: € 26,- / max. 18 TN / Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung und Handtuch

Gesundheitsgymnastik und Wirbelsäulentraining D7425

Leitung: Silvia Tilg, Lehrwart für Fit/Erwachsene und Haltungsturnen, Pilatesausbildung

Inhalt: Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Mobilisierung der Wirbelsäule sowie Koordination stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Weiters legen wir besonderen Wert auf Dehnen und Entspannen.

Beginn: Donnerstag, 12.07.07, 09:00 Uhr. 5 mal 60 Minuten, jeweils Donnerstag, 09:00 - 10:00 Uhr

Ort: VHS-Haus, Marktgraben 10, 1. Stock, Raum 1

Kosten: € 26,- / max. 16 TN

Vielseitige Musikgymnastik mit Stretching und Haltungsschulung D7433

Leitung: Gabriele Lener, Dipl. Wirbelsäulentrainerin, Gesundheitsberaterin/Bereich Ernährung

Inhalt: Gezielte Konditions- und Kräftigungsübungen bringen unseren Kreislauf in Schwung und den Körper in Form. Den zweiten Schwerpunkt bilden Stretching, Haltungs- und Entspannungsübungen, um Fehlhaltungen vorzubeugen und Verspannungen zu lösen.

Beginn: Mittwoch, 11.07.07, 17:00 Uhr. 5 mal 50 Minuten, jeweils Mittwoch, 17:00 - 17:50 Uhr

Ort: VHS-Haus, Marktgraben 10, 1. Stock, Raum 1

Kosten: € 21,- / max. 16 TN

Ganzkörpertraining nach Pilates für Anfänger und Leichtfortgeschrittene

Leitung: Iris Siller, Aerobic Instructor, Pilates Instructor

Ort: VHS am Inn, Innrain 10 (Durchgang zur Markthalle), 2. Stock, Raum 2; Kosten: € 21,- / max. 16 TN / Bitte mitnehmen: Handtuch

Kurs 1 D7507

Beginn: Mittwoch, 11.07.07, 18:00 Uhr. 5 mal 50 Minuten, jeweils Mittwoch, 18:00 - 18:50 Uhr

Fortsetzung Ganzkörpertraining nach Pilates mit Iris Siller

Kurs 2 D7508

Beginn: Mittwoch, 11.07.07, 19:00 Uhr. 5 mal 50 Minuten, jeweils
Mittwoch, 19:00 - 19:50 Uhr



Ganzkörpertraining nach Pilates für Anfänger und Leichtfortgeschrittene

Kurs 1 D7510

Leitung: Birgit Nuderscher, Lehrwart für Fit/Erwachsene, Ausdauer und
Haltungsturnen, Pilates Master Trainer

Beginn: Mittwoch, 29.08.07, 19:00 Uhr. 5 mal 50 Minuten, jeweils
Mittwoch, 19:00 - 19:50 Uhr

Ort: VHS-Haus, Marktgraben 10, 3. Stock, Raum 6 (Saal)

Kosten: € 21,- / max. 18 TN

Kurs 2 D7515

Leitung: Petra Schwarz, Pilates Instructor, Aerobic B-Lizenz

Beginn: Montag, 09.07.07, 18:00 Uhr. 5 mal 50 Minuten, jeweils Montag,
18:00 - 18:50 Uhr

Ort: VHS-Haus, Marktgraben 10, 3. Stock, Raum 6 (Saal)

Kosten: € 21,- / max. 18 TN

Kurs 3 D7516

Leitung: Petra Schwarz, Pilates Instructor, Aerobic B-Lizenz

Beginn: Montag, 09.07.07, 19:00 Uhr. 5 mal 50 Minuten, jeweils Montag,
19:00 - 19:50 Uhr

Ort: VHS-Haus, Marktgraben 10, 3. Stock, Raum 6 (Saal)

Kosten: € 21,- / max. 18 TN

Kurs 4 D7517

Leitung: Petra Schwarz, Pilates Instructor, Aerobic B-Lizenz

Beginn: Donnerstag, 12.07.07, 17:45 Uhr. 5 mal 60 Minuten, jeweils
Donnerstag, 17:45 - 18:45 Uhr

Ort: VHS-Haus, Marktgraben 10, 1. Stock, Raum 1

Kosten: € 26,- / max. 15 TN

Kurs 5 D7518

Leitung: Petra Schwarz, Pilates Instructor, Aerobic B-Lizenz

Beginn: Montag, 20.08.07, 18:00 Uhr. 5 mal 50 Minuten, jeweils Montag,
18:00 - 18:50 Uhr

Ort: VHS-Haus, Marktgraben 10, 3. Stock, Raum 6 (Saal)

Kosten: € 21,- / max. 18 TN

Kurs 6 D7519

Leitung: Petra Schwarz, Pilates Instructor, Aerobic B-Lizenz

Beginn: Montag, 20.08.07, 19:00 Uhr. 5 mal 50 Minuten, jeweils Montag,
19:00 - 19:50 Uhr

Ort: VHS-Haus, Marktgraben 10, 3. Stock, Raum 6 (Saal)

Kosten: € 21,- / max. 18 TN

Ganzkörpertraining nach Pilates für Anfänger D7520

Leitung: Karin Niederwanger, Pilates Instructor
Beginn: Dienstag, 10.07.07, 19:00 Uhr. 5 mal 50 Minuten, jeweils
Dienstag, 19:00 - 19:50 Uhr
Ort: VHS-Haus, Marktgraben 10, 1. Stock, Raum 1
Kosten: € 21,- / max. 15 TN
Bitte mitnehmen: Handtuch

Aktivwochenenden

Leitung: Mag. Monika Gander, Lehrwart für Fit/Erwachsene und Haltungsturnen, Aerobic A-Lizenz, Pilates Master Trainer
Inhalt: Dieses Angebot bietet die Gelegenheit unter exklusiver Anleitung einer mitreisenden Trainerin ein sportlich aktives Wochenende mit großem Erholungswert (Work-Life-Balance) zu erleben. Detailprogramme mit Hotelbeschreibung, Preise usw. erhältlich im Büro der Volkshochschule.
Termin 1: 06. - 09.09.2007 (Donnerstag – Sonntag)
Termin 2: 26. - 28.10.2007 (Freitag - Sonntag)
In Zusammenarbeit mit dem Tiroler Landesreisebüro.

Body-Styling mit Pilates fit und vital in den Sommer D7524

Leitung: Sabine Schlenck, Dipl. Shiatsu-Praktikerin, Dipl. Rückenschultrainerin, Lehrwart für Fit/Erwachsene und Haltungsturnen, Pilates Master Trainer
Inhalt: Nach einem dynamischen Aufwärmen formen wir gezielt unseren Körper. Mit verschiedenen Kräftigungs- und Dehnungsübungen für Bauch, Beine, Po, Arme, Schultern und Rücken steigern wir unser Wohlbefinden.
Beginn: Montag, 20.08.07, 18:00 Uhr. 5 mal 50 Minuten, jeweils Montag, 18:00 - 18:50 Uhr
Ort: VHS-Haus, Marktgraben 10, 1. Stock, Raum 1
Kosten: € 21,- / max. 16 TN

Yogilates D7525

Leitung: Waltraud Pircher, Lehrwart für Fit/Erwachsene und Haltungsturnen
Inhalt: Das ideale Ausgleichprogramm für den Sommer. Mit Yoga verbessern wir die Atmung und die Beweglichkeit und fördern die Entspannung. Pilates gibt Kraft und strafft den Körper.
Beginn: Donnerstag, 12.07.07, 18:00 Uhr. 5 mal 75 Minuten, jeweils
Donnerstag, 18:00 - 19:15 Uhr
Ort: VHS-Haus, Marktgraben 10, 3. Stock, Raum 6 (Saal)
Kosten: € 32,- / max. 18 TN

Abwechslungsreiche Funktionsgymnastik mit Pilates-Basic-Elementen **D7528**

Leitung: Silvia Tilg, Lehrwart für Fit/Erwachsene und Haltungsturnen, Pilatesausbildung

Inhalt: Die optimale Mischung aus bewusster Atmung, Konzentration und Körperstabilisation. Ein Entspannungsteil bildet den Abschluss jeder Einheit.

Beginn: Donnerstag, 12.07.07, 10:15 Uhr. 5 mal 60 Minuten, jeweils Donnerstag, 10:15 - 11:15 Uhr

Ort: VHS-Haus, Marktgraben 10, 1. Stock, Raum 1

Kosten: € 26,- / max. 16 TN



Vielseitige funktionelle Gymnastik

Leitung: Sigrid Schiessendoppler, Lehrwart für Fit/Erwachsene und Haltungsturnen

Inhalt: Mit Musik und viel Spaß die Haltung verbessern, Muskeln kräftigen und die Beweglichkeit erhalten. Die gezielten Übungen sind wirbelsäulenfreundlich, gelenkschonend und daher für alle geeignet.

Ort: VHS-Haus, Marktgraben 10, 3. Stock, Raum 6 (Saal)

Kosten: € 21,- / max. 25 TN

Kurs 1 D7534

Beginn: Mittwoch, 11.07.07, 18:00 Uhr. 5 mal 50 Minuten, jeweils Mittwoch, 18:00 - 18:50 Uhr

Kurs 2 D7535

Beginn: Mittwoch, 11.07.07, 19:00 Uhr. 5 mal 50 Minuten, jeweils Mittwoch, 19:00 - 19:50 Uhr



Musikgymnastik für Bauch, Beine, Po **D7546**

Leitung: Doris Neuner

Inhalt: Steigerung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, Kräftigung der Muskulatur und gezielte Bearbeitung der Problemzonen (Bauch, Beine, Po).

Beginn: Dienstag, 10.07.07, 19:30 Uhr. 5 mal 90 Minuten, jeweils Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: VHS-Haus, Marktgraben 10, 3. Stock, Raum 6 (Saal)

Kosten: € 39,- / max. 20 TN



Aerobic-Mix D7557

Schwerpunkt: Ganzkörperworkout

Leitung: Birgit Nuderscher, Lehrwart für Fit/Erwachsene, Ausdauer und Haltungsturnen, Pilates Master Trainer

Inhalt: Mit einfachen, aber intensiven Aerobic-Grundsritten wärmen wir uns auf, anschließend kräftigen und straffen wir unseren gesamten Körper. Ein Stretchingteil rundet das Programm ab.

Beginn: Mittwoch, 29.08.07, 18:00 Uhr. 5 mal 50 Minuten, jeweils Mittwoch, 18:00 - 18:50 Uhr

Ort: VHS-Haus, Marktgraben 10, 3. Stock, Raum 6 (Saal)

Kosten: € 21,- / max. 20 TN

Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstraining für Frauen für Anfängerinnen D7566



Leitung: Mag. Erika Isser

Inhalt: Was passiert, wenn man angegriffen wird? Kann und soll man sich überhaupt verteidigen? In diesem Kurs lernen wir handfeste Techniken, einem Angreifer zu begegnen, aber auch Verhaltensweisen, wie wir schon im Vorfeld gefährliche Situationen vermeiden können. Dieses Know-how und ein starkes, selbstbewusstes Auftreten können jeden in die Flucht schlagen! Neben den Grundprinzipien der Selbstverteidigung werden einzelne Techniken, Übungen sowie die psychologische Seite der Selbstverteidigung und die rechtlichen Grundlagen (Notwehrgesetz) behandelt.

Beginn: Dienstag, 10.07.07, 18:00 Uhr. 5 mal 50 Minuten, jeweils
Dienstag, 18:00 - 18:50 Uhr

Ort: VHS-Haus, Marktgraben 10, 3. Stock, Raum 6 (Saal)

Kosten: € 21,- / Materialbeitrag: € 1,- / max. 18 TN

Bitte mitnehmen: Turnkleidung und Turnschuhe



Nordic Walking für Anfänger D7574 schnelles Gehen mit speziellen Stöcken

Leitung: Wolfgang Platzer, Nordic Walking Instructor, Professional
Wellnesstrainer

Inhalt: Einführung in die richtige Technik, Schulung von Bewegungsabläufen, Puls orientiertes Walken im Gelände, geführte Touren, richtiges Aufwärmen vor und richtiges Dehnen nach jeder Einheit, Ausrüstungsberatung u.v.m. Stöcke werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Geeignet für EinsteigerInnen und WiedereinsteigerInnen.

Beginn: Dienstag, 10.07.07, 18:30 Uhr. 6 mal 90 Minuten, jeweils
Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Parkplatz am Dorfeingang Igls links, gegenüber der Apotheke

Kosten: € 46,- / max. 15 TN

Bitte Joggingschuhe und sportliche Bekleidung anziehen. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt.

Orientalischer Tanz D7605 für Leichtfortgeschrittene / Fortsetzung des Anfängerkurses

Leitung: Karin Sellemond

Beginn: Donnerstag, 05.07.07, 20:00 Uhr. 6 mal 75 Minuten, jeweils
Donnerstag, 20:00 - 21:15 Uhr

Ort: VHS-Haus, Marktgraben 10, 3. Stock, Raum 6 (Saal)

Kosten: € 38,- / max. 20 TN / Bitte mitnehmen: Hüfttuch

Gruppentänze aus aller Welt D7615

Traditionell - rockig - meditativ

Leitung: Mag. Helga Waldhart

Inhalt: Gemeinschaftstänze vermitteln Freude an Bewegung und Musik, bringen Menschen jeden Alters zusammen, setzen gemeinschaftsstiftende Energien frei und entstressen. Partnerunabhängig - für jedes Alter geeignet.

Wochenendseminar: Samstag, 21.07.07, 14:00 - 18:00 Uhr und

Sonntag, 22.07.07, 14:00 - 18:00 Uhr

Ort: VHS-Haus, Marktgraben 10, 3. Stock, Raum 6 (Saal)

Kosten: €48,- / max. 18 TN

Latin Jazz D7625

Sommerintensivwoche

für Anfänger ab ca. 16 Jahren

Leitung: Doris Fischer

Inhalt: Für alle, die Spaß am Tanzen haben und sich gerne zu mitreißendem Latino Sound bewegen! Bei diesem Kurs handelt es sich um eine Mischung aus Latin- und Jazzdance. Nach einem kurzen, aber intensiven Aufwärmtraining werden diverse Grundschritte und Grundtechniken erlernt, die dann mittels Across the Floor geübt werden. Anschließend wird das Erlernte in energiegeladene Choreografien eingebaut. Besonderes Augenmerk wird dabei auf Musikalität und rhythmische Interpretation gelegt.

Beginn: Montag, 27.08.07, 20:00 Uhr. 5 mal 100 Minuten, Montag bis Freitag, jeweils 20:00 - 21:40 Uhr

Ort: VHS-Haus, Marktgraben 10, 3. Stock, Raum 6 (Saal)

Kosten: €40,- / max. 15 TN

Bitte mitnehmen: Trainingsbekleidung und Turnschuhe - KEINE Jeans!

**Auskünfte und Anmeldungen im Büro der Volkshochschule,
Marktgraben 10, Tel. (0512) 58 88 82-0, Fax DW 20,
innsbruck@vhs-tirol.at, www.vhs-tirol.at**

