



Foto: Luciano Pergola

Gesundheit

**Veranstaltungsreihe:
Homöopathie**

**Autogenes Training,
Yoga, Entspannung**

**Gymnastik, Bewegung,
Körpererfahrung**

Selbstverteidigung

**Erkrankungen, Heilmethoden,
Gesundheitspflege**

Ernährung

Wichtiger Hinweis zur Kostenerstattung durch die Krankenkasse:

Die Teilnahme an bestimmten Kursen können die Träger der Krankenversicherung (gesetzliche und private Kassen) im Rahmen der Gesundheitsvorsorge (Primärprävention) durch teilweise oder gesamte Übernahme der Teilnehmergebühren fördern.

Erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenversicherung. Voraussetzung hierfür ist in allen Fällen die regelmäßige Teilnahme am Kurs.

Bonussystem aktuell

Wichtiger Hinweis zur Kostenerstattung durch die Krankenkasse: Die Teilnahme an bestimmten Kursen können die Träger der Krankenversicherung (gesetzliche und private Kassen) im Rahmen der Gesundheitsvorsorge (Primärprävention) durch teilweise oder gesamte Übernahme der Teilnehmergebühren fördern. Erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenversicherung. Voraussetzung hierfür ist in allen Fällen die regelmäßige Teilnahme am Kurs. Achtung: Der Gesundheitsbereich ist so kalkuliert, dass Ermäßigungen nicht möglich sind!

Veranstaltungsreihe: Homöopathie

An diesen Kursabenden, die auch einzeln belegt werden können, soll vor allem ein Einblick in die homöopathische Wirkweise und damit ein alternativer Ansatz zum Verständnis von Gesundheit und Krankheit vermittelt werden.

Homöopathie bei Rückenschmerzen

– Vortrag –
30003

Die Wirbelsäule ermöglicht es uns, aufrecht durchs Leben zu gehen. Leider ist sie für viele von uns auch der Ursprung vielfältiger Beschwerden wie: Wachstumsschmerzen in der Kindheit, Scheuermann-Erkrankung, Verspannungen, Hexenschuss oder gar Bandscheibenvorfälle. Sowohl im akuten Geschehen als auch bei der Nachbehandlung bietet die Homöopathie eine alternative Methode, mit der sich der Prozess oft positiv beeinflussen lässt. An diesem Abend sollen die Entstehung von Rückenbeschwerden sowie die homöopathischen Behandlungsmöglichkeiten näher beleuchtet werden.

Voranmeldung unbedingt erforderlich!

Mo., 01.11.2010, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Tag / 3 U-Std. / EUR 8,00 Abendkasse / ohne Ermäßigung

SZ-Lebenstedt, Volkshochschule

Leitung: Dr. Susanne Heidenreich

Migräne homöopathisch behandelt

– Vortrag –
30004

Kopfschmerz und Migräne gehören zu den weit verbreiteten Beschwerden unserer Gesellschaft, unter denen sogar schon Kinder zu leiden haben. Welche Ursache liegt womöglich zugrunde, wenn uns der „Schädel brummt“ oder wir uns den „Kopf zerbrechen“, um welche Art von Kopfschmerz es sich handelt. Unterschiede und mögliche Behandlungsansätze sollen neben den theoretischen Hintergründen der Homöopathie an diesem Abend näher betrachtet werden. Voranmeldung unbedingt erforderlich.

Mo., 15.11.2010, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Tag / 3 U-Std. / EUR 8,00 Abendkasse / ohne Ermäßigung

SZ-Lebenstedt, Volkshochschule

Leitung: Dr. Susanne Heidenreich

Homöopathie bei Depressionen

– Vortrag –

30005

Gerade die dunkle Jahreszeit macht uns anfällig für trübsinnige Gedanken und Traurigkeit. Typische Symptome wie Schlafstörungen, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder morgendliche Antriebslosigkeit können Hinweise auf das Vorliegen einer Depression sein.

Neben der Schulmedizin ermöglicht die Homöopathie einen guten Zugang zu seelischen Notlagen und gibt der Psyche heilsame Impulse.

Voranmeldung unbedingt erforderlich!

Mo., 22.11.2010, 18:30 - 20:45 Uhr

1 Tag / 3 U-Std. / EUR 8,00 Abendkasse / ohne Ermäßigung

SZ-Lebenstedt, Volkshochschule

Leitung: Dr. Susanne Heidenreich

Autogenes Training / Yoga / Entspannung

Autogenes Training

– Grundkurs –

31001

Gesundheit wird immer wichtiger! Ruhe und Gelassenheit sind angebracht, um den Anforderungen der heutigen Zeit nachkommen zu können. AT kann Ihnen dabei helfen. Sie erlernen die wissenschaftlich erwiesene Selbsthilfetechnik zur Entspannung nach Prof. Dr. Schultz. Neben einer positiven Wirkung auf die verschiedenen Funktionen der Organe werden auch die Selbstheilungskräfte angeregt. Durch regelmäßiges Üben gehen Sie entspannter durchs Leben und erfahren mehr Lebensfreude und Zuversicht. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, ein kleines Kissen sowie warme Socken mitbringen.

Do., 16.09.2010, 19:45 - 21:15 Uhr

8 Tage / 16 U-Std. / EUR 41,60 / ohne Ermäßigung

SZ-Lebenstedt, Hauptschule An der Klunkau

Leitung: Jutta Wallasch

Qi Gong

31002

Qi Gong ist ein sanftes Körpertraining. Sanfte, fließende Bewegungen bringen den Geist zur Ruhe und den Körper in Bewegung. Die Übungen beinhalten Atemübungen, Übungen zur Dehnung, zum Reinigen und Entgiften und zur Aufnahme von frischem Qi, was bedeutet: frische Lebensenergie. Wir richten die Aufmerksamkeit nach innen, kommen zur Ruhe und finden durch Vorstellung innerer Bilder zur Meditation. Wirbelsäule und Gelenke werden gestärkt, Herz- und Kreislauf positiv beeinflusst, der Abbau von Stress erleichtert.

Mi., 15.09.2010, 18:30 - 20:00 Uhr

12 Tage / 24 U-Std. / EUR 62,40 / ohne Ermäßigung

SZ-Lebenstedt, Gymnasium Am Fredenberg

Leitung: Gabriele Marienhagen

Qi Gong

31003

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 31002

Do., 16.09.2010, 19:00 - 20:30 Uhr

12 Tage / 24 U-Std. / EUR 62,40 / ohne Ermäßigung

SZ-Lebenstedt, Gymnasium Am Fredenberg

Leitung: Gabriele Marienhagen

Hatha-Yoga

– Seniorenkurs –

31004

Yoga ist der Weg der kleinen Schritte! Durch Ruhe und Konzentriertheit, in denen wir uns in eine Yogastellung hineinbewegen und sie erleben, lernen wir uns und unseren Körper mit seinen Verspannungen kennen und zu akzeptieren. Begleitende Atemübungen verhelfen uns zu innerer Gelöstheit und lassen uns Abstand nehmen zu unserem Festsein – hin zur Mitte in uns. Aus vielen kleinen Schritten wird langsam ein großer. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke sowie ein kleines Kissen mitbringen.

Di., 07.09.2010, 10:00 - 11:30 Uhr

11 Tage / 22 U-Std. / EUR 57,20 / ohne Ermäßigung

SZ-Lebenstedt, Seniorentreff

Leitung: Inga Friehe

Hatha-Yoga

– Seniorenkurs –

31005

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 31004

Mi., 08.09.2010, 08:45 - 10:15 Uhr

11 Tage / 22 U-Std. / EUR 57,20 / ohne Ermäßigung

SZ-Lebenstedt, Seniorentreff

Leitung: Inga Friehe

Yoga für den ganzen Menschen

31006

„Der Anfang ist der Körper, wer das weiß, kann jeden Moment den Weg beginnen.“ (G. Meyrink)

Körperübungen sind die Grundlage dieses Yogakurses, aber Yoga ist mehr als „Gesundungsgymnastik“. Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, um die Heilungsstimmung in Körper, Geist und Seele zu fördern und so auch immer besser den Weg zu uns selbst zu finden. Ich lade AnfängerInnen und Erfahrene ganz herzlich zum gemeinsamen Üben ein. Bitte lockere Kleidung tragen und eine Decke mitbringen.

Mi., 15.09.2010, 17:30 - 19:00 Uhr

11 Tage / 22 U-Std. / EUR 57,20 / ohne Ermäßigung

SZ-Lebenstedt, Gottfried-Linke-Realschule

Leitung: Karsten Holzhauser

Yoga im Alltag

31007

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 31006

Di., 14.09.2010, 17:30 - 19:00 Uhr

11 Tage / 22 U-Std. / EUR 57,20 / ohne Ermäßigung

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Karsten Holzhauser

Yoga

31008

Yoga ist der Weg zu unserem wahren, schöpferischen Selbst. Es ist ein Weg, der uns in der Vielfalt seiner Übungsmöglichkeiten zu einer individuellen Lebenspraxis verhilft, in der wir mit mehr Aufmerksamkeit und Freude den Alltag bewältigen können. Die Praxis der Übung im Hatha-Yoga lässt uns durchlässig werden für die heilsame Lebenskraft, die allem Sein zu Grunde liegt. Sie ist der Schlüssel für unsere ganzheitliche Gesundheit. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke mitbringen.

Mi., 08.09.2010, 16:45 - 18:15 Uhr

12 Tage / 24 U-Std. / EUR 62,40 / ohne Ermäßigung

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Christa Müller

Yoga

31009

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 31008

Do., 09.09.2010, 16:45 - 18:15 Uhr

12 Tage / 24 U-Std. / EUR 62,40 / ohne Ermäßigung

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Christa Müller

Yoga

31010

Durch Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechniken wollen wir Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Durch Konzentration und innere Sammlung entfaltet sich ganz von selbst eine innere Ruhe, die uns gelassener und ausgeglichener werden lässt. Wir werden sensibler für die wesentlichen Dinge des Lebens und entwickeln positive Energien, die sich wohltuend auf unsere physische und psychische Gesundheit auswirken. Yoga kann von allen Menschen ausgeübt werden. Dieser Kursus ist für AnfängerInnen und Geübte geeignet. Bei allen Übungen ist nicht die Vollkommenheit wichtig, denn der Weg ist das Ziel. Bitte bequeme Kleidung tragen, warme Socken und eine Wolldecke mitbringen.

Do., 09.09.2010, 18:30 - 20:00 Uhr

10 Tage / 20 U-Std. / EUR 52,00 / ohne Ermäßigung

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Ingelore Holz

Yoga

31011

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 31010

Do., 09.09.2010, 20:15 - 21:45 Uhr

10 Tage / 20 U-Std. / EUR 52,00 / ohne Ermäßigung

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Ingelore Holz

Hatha-Yoga für den Rücken

– ab 50

31013

Die meisten Rückenschmerzen beruhen auf Muskelverspannungen und können durch spezielle Yogaübungen gelindert oder beseitigt werden. Die Wirkungen der Übungen auf die Wirbelsäule und den Rücken sind u. a.:

- Kräftigung und Bewegung der Muskulatur
- Lockerung und Entspannung des Rückens
- Steigerung der Flexibilität von Bändern und Sehnen
- Lockerung und Entspannung zwischen Wirbelkörpern und Bandscheiben
- Korrektur einer verbogenen und einseitig belasteten Wirbelsäule.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke sowie ein kleines Kissen mitbringen.

Mo., 06.09.2010, 18:00 - 19:30 Uhr

11 Tage / 22 U-Std. / EUR 57,20 / ohne Ermäßigung

SZ-Thiede, Grundschule Thiede

Leitung: Inga Friehe

Hatha-Yoga für den Rücken

31014

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 31013

Di., 07.09.2010, 18:45 - 20:15 Uhr

11 Tage / 22 U-Std. / EUR 57,20 / ohne Ermäßigung

SZ-Thiede, Grundschule Thiede

Leitung: Inga Friehe

Hatha-Yoga für den Rücken

31015

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 31013
Mi., 08.09.2010, 18:15 - 19:45 Uhr
11 Tage / 22 U-Std. / EUR 57,20 / ohne Ermäßigung
SZ-Thiede, Grundschule Thiede
Leitung: Inga Friehe

Hatha-Yoga für den Rücken

31016

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 31013
Do., 09.09.2010, 18:00 - 19:30 Uhr
11 Tage / 22 U-Std. / EUR 57,20 / ohne Ermäßigung
SZ-Thiede, Grundschule Thiede
Leitung: Inga Friehe

Wohlfühltag für Frauen

– Wochenendseminar –

31018

Lassen Sie den Alltag hinter sich und genießen Sie, einige Stunden nur Sie selbst zu sein. Loslassen, sich entspannen, fallenlassen, träumen von ... ? Sanfte Yogaübungen, Yogatanz, Körpermassage, Phantasierreisen und Meditation lassen diesen Tag zu einem „Fest der Seele“ werden. Neugierig geworden? Bitte bequeme Kleidung tragen und Decke, kleines Kissen, dicke Socken, ein Handtuch sowie Essen und Trinken für die Mittagspause mitbringen.
Sa., 18.09.2010, 09:30 - 14:30 Uhr
1 Tag / 6 U-Std. / EUR 18,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Seniorentreff
Leitung: Inga Friehe

Wohlfühltag für Frauen

– Wochenendseminar –

31019

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 31018
Sa., 20.11.2010, 09:30 - 14:30 Uhr
1 Tag / 6 U-Std. / EUR 18,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Seniorentreff
Leitung: Inga Friehe

Meditationstag für jedes Alter

– Wochenendseminar –

31025

Das Wort „Meditation“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Nachsinnen“.
Somit ist sie ein Weg, um mit körperlicher und seelischer Entspannung zu sich selbst zu finden und neu zu entdecken.
Meditation ist hervorragend geeignet, um Stress abzubauen, sich vom Alltagstrott zu befreien und schließlich das innere Gleichgewicht wiederzufinden.
Wir erfahren Stille, Ausgeglichenheit und inneren Frieden.
Sa., 30.10.2010, 09:30 - 14:30 Uhr
1 Tag / 6 U-Std. / EUR 18,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Seniorentreff
Leitung: Inga Friehe



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

31031

Progressive Muskelentspannung ist eine An- und Entspannung der Muskulatur. Sie bringt eine Lockerung der gesamten Muskeln. Es werden Füße, dann die Beine, das Becken, der Bauch, der Rücken, der Brustraum, die Arme, das Gesicht angespannt, dann entspannt. Alle Übungen werden einzeln durchgeführt. Durch richtige Atmung wird die Entspannung vertieft. Dieses Entspannungstraining eignet sich bei Schlaflosigkeit, unspezifischen Rückenschmerzen, Spannungskopfschmerzen oder allgemeinem Unwohlsein, innerer Unruhe, Nervosität oder unbestimmten Ängsten sowie für eine verbesserte Körperwahrnehmung, also zur allgemeinen Entspannung und Erhaltung. Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen.
Mi., 15.09.2010, 18:30 - 20:45 Uhr
8 Tage / 24 U-Std. / EUR 62,40 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Ute Reimers

Gymnastik / Bewegung / Körpererfahrung

Pilates für Einsteiger

32001

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining mit Elementen aus Yoga und funktioneller Gymnastik. Das Hauptziel der Pilates-Übungen liegt darin, eine „Kernstärke“ zu erzielen, aus dem Rest des Körpers seine Kraft beziehen kann. Pilates-Training zielt durch die Kombination von Dehn- und Kräftigungsübungen für Beckenboden, Bauch und Rücken darauf ab, ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen, Muskeln zu stärken und zu formen sowie die Haltung zu verbessern. Die Bewegungen werden sehr konzentriert in Verbindung mit der Atmung ausgeübt, um so Körper und Geist in Einklang zu bringen. Pilates-Training ist eine Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von Alter, Geschlecht und Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Pilates-Übungen formen und straffen den Körper, lösen Verspannungen, verbessern die Haltung und beugen so den häufigen Rückenschmerzen vor. Ein neues Körpergefühl, mühelose Bewegungen und eine verbesserte Körperwahrnehmung sind das Ergebnis des einzigartigen Programms. Bitte bequeme Kleidung tragen, ein Handtuch und warme Socken mitbringen.
Fr., 17.09.2010, 17:00 - 18:00 Uhr
8 Tage / 10 U-Std. / EUR 26,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Camilla Windmüller

Pilates für Fortgeschrittene

32002

Der Kurs ist für Teilnehmer/-innen, die bereits Erfahrung mit Pilates haben.
Fr., 17.09.2010, 18:15 - 19:15 Uhr
8 Tage / 10 U-Std. / EUR 26,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Camilla Windmüller

Pilates für Einsteiger

32003

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 32001
Di., 14.09.2010, 09:15 - 10:15 Uhr
10 Tage / 13 U-Std. / EUR 33,80 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Camilla Windmüller

Pilates für Fortgeschrittene

32004

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 32002
Di., 14.09.2010, 10:30 - 11:30 Uhr
10 Tage / 13 U-Std. / EUR 33,80 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Camilla Windmüller

Tibetanische Atem- und Körperübungen

Tibetische Wege zur Vitalität und Gesundheit

32007

Die in diesem Kurs durchgeführten Atem- und Körperübungen sind ein Schlüssel zu Gesundheit und Vitalität. Die aufeinander abgestimmten Übungen sind den Yogaübungen sehr ähnlich. Durch die Stimulierung der Wirbelsäule, gezieltes An- und Entspannen der Muskulatur sowie durch bewusste Atmung sind sie ein tägliches „Fitnessprogramm“ für Menschen jeden Alters. Die Übungen nehmen nur wenig Zeit in Anspruch. Ihre regelmäßige Durchführung wirkt sich positiv auf das körperliche und seelische Wohlbefinden aus. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.
Sa., 13.11.2010, 14:00 - 17:15 Uhr
1 Tag / 4 U-Std. / EUR 16,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Ingelore Holz

Shiatsu-Massage

– Wochenendseminar –

32008

Shiatsu bedeutet Fingerdruck und ist eine ca. hundertjährige Behandlungs- und Heilmassageform aus Japan. Shiatsu-Massage wird am bekleideten Körper auf einer Matte am Boden praktiziert. In diesem Einführungskurs können die Teilnehmenden die Shiatsu-Methode in Theorie und Praxis kennen lernen und an einem Partner oder einer Partnerin selbst ausprobieren. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke sowie ein Kissen mitbringen.
Sa., 30.10.2010, 10:00 - 18:00 Uhr
1 Tag / 9 U-Std. / EUR 36,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Ralf Renner

Tai Ji Quan

– Wochenendseminar –

32009

Chen Tai Ji ist das älteste und ursprünglichste Taijiquan. Dieses Übungssystem mit seinen langsamen, weich fließenden, spiralförmigen Bewegungen kräftigt den gesamten Körper und fördert das körperliche Wohlbefinden. Es unterstützt die gesunde aufrechte Haltung, schont die Gelenke und baut Stress ab. Tai Ji Quan verbindet Gesundheitssport, Meditation und Lebenspflege in idealer Weise und bietet so jedem Menschen die Möglichkeit, den hektischen Alltag entspannt zu bewältigen. Bitte bequeme Kleidung und Turn- oder Gymnastikschuhe mitbringen.
Sa., 11.09.2010, 14:00 - 18:15 Uhr
So., 12.09.2010, 10:00 - 17:00 Uhr
2 Tage / 14 U-Std. / EUR 56,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Sonja Waag

Flexi-BAR-Training

32017

Das Training mit dem Schwungstab verbindet Kraft- und Ausdauertraining, Tiefenmuskeltraining, Koordinationstraining, Haltungsstabilisation und Bewegungssensibilisierung. Die zitternde Stange zieht an Gelenken, Sehnen und Muskelfasern, drückt auf die Haut. Die Propriozeptoren (Spannungs- und Positionsmelder) melden die Veränderung dem Nervensystem, dessen Aufgabe es ist, den Körper in Balance zu halten. Darum werden als Antwort dutzende Muskeln aktiviert, andere gebremst. Flexi-Bar bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers – die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche sonst nicht erreicht werden kann. Das Programm wird durch leichtes Aufwärmtraining und Stretching-Übungen abgerundet.

Mi., 29.09.2010, 19:00 - 20:00 Uhr
10 Tage / 13 U-Std. / EUR 39,00 / ohne Ermäßigung,
plus EUR 1,00 für den Stab pro Übungseinheit
SZ-Lebenstedt, GHRS Amselstieg
Leitung: Anke-Dorett Schwarz

Körpererfahrung mit orientalischem Tanz

Für Frauen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen
32021

Meine innere Kraft spüren und Lebenslust empfinden, die das rhythmische und geschmeidige Schwingen und Drehen des Beckens bereitet, mich mit weichen, fließenden Bewegungen selbstbewusst und stark fühlen – das können wir im Bauchtanz (wieder) entdecken. Aufwärm- und Isolationsübungen, entspanntes Atmen, Phantasieren und Wohlfühlmassagen unterstützen uns dabei, unser Körpergefühl zu sensibilisieren, Blockaden zu spüren, Bewegungshemmungen zu überwinden und einfache Grundbewegungen des orientalischen Tanzes zu erlernen.

Alle Frauen sind herzlich willkommen, sanft, liebevoll und mit Freude an Bewegung und orientalischem Tanz etwas für ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu tun.

Mo., 13.09.2010, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Tage / 20 U-Std. / EUR 52,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Dorothea Vogt

Körpererfahrung mit orientalischem Tanz

Für Frauen mit Grundkenntnissen
32022

Mich spüren im Tanz, im Zentrieren und Loslassen, mit Freude für mich selbst und mit Spaß in der Gruppe, auch meine Grenzen und Hemmungen spüren und mich daran weiterentwickeln, das gehört zum Finden und Erproben eigener kleiner Tanzeinheiten.

Kursschwerpunkte sind, unser Gespür für arabische Rhythmen und orientalische Musik verschiedener Herkunft zu verfeinern, Schritt- und Bewegungsfolgen zu entwickeln und auch mit dem Schleier zu tanzen.

Mo., 13.09.2010, 20:15 - 21:45 Uhr
10 Tage / 20 U-Std. / EUR 52,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Dorothea Vogt

Rückenschule

32502

Ziel ist es, die Wirbelsäule zu entlasten, um Beschwerden zu vermeiden. Rücken- und Bauchmuskulatur werden gekräftigt. Verkürzte Muskeln werden gedehnt. Durch richtige Übungen und Verhaltensmaßregeln soll eine individuelle, optimale Körperhaltung erreicht werden. Im theoretischen Teil werden die wichtigsten Beschwerden, die an der Wirbelsäule entstehen können, besprochen. Bitte warme Sportkleidung tragen und eine Decke mitbringen. Maximal 14 Teilnehmer/-innen. Interessierte können jederzeit in den Kurs einsteigen.

Di., 10.08.2010, 17:00 - 17:45 Uhr
17 Tage / 17 U-Std. / EUR 44,20 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Emil-Langen-Realschule
Leitung: Viktor Guschakowski

Rückenschule

32503

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 32502
Di., 10.08.2010, 18:00 - 18:45 Uhr
17 Tage / 17 U-Std. / EUR 44,20 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Emil-Langen-Realschule
Leitung: Viktor Guschakowski

Rückenschule

32504

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 32502
Di., 10.08.2010, 19:00 - 19:45 Uhr
17 Tage / 17 U-Std. / EUR 44,20 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Emil-Langen-Realschule
Leitung: Viktor Guschakowski

Rückenschule

32505

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 32502
Di., 10.08.2010, 20:00 - 20:45 Uhr
17 Tage / 17 U-Std. / EUR 44,20 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Emil-Langen-Realschule
Leitung: Viktor Guschakowski

Rückenschule

– Frauenkurs –

32550

Die Kursstunden leisten einen Beitrag zur Erhaltung bzw. Verbesserung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Einen Bereich stellt die Konditionsgymnastik dar, bei der es um die Entwicklung und Verbesserung der Hauptbeanspruchungsformen (Kraft, Ausdauer und Gelenkigkeit) geht. Bitte Iso-Matte oder kleine Decke mitbringen. Interessierte Teilnehmerinnen können jederzeit in den Kurs einsteigen.

Mo., 09.08.2010, 09:00 - 09:45 Uhr
17 Tage / 17 U-Std. / EUR 44,20 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Fredenbergforum e.V., „Die Brücke“
Leitung: Viktor Guschakowski

Rückenschule

– Frauenkurs –

32551

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 32550
Mo., 09.08.2010, 10:00 - 10:45 Uhr
17 Tage / 17 U-Std. / EUR 44,20 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Fredenbergforum e.V., „Die Brücke“
Leitung: Viktor Guschakowski



Beckenbodentraining

– Frauenkurs –

32552

Beckenbodenschwäche und die damit verbundenen gesundheitlichen Probleme und Einschränkungen sind weiter verbreitet als allgemein bekannt. Ein gut funktionierender Beckenboden ist mitverantwortlich für ein gutes Körpergefühl und eine gute Körperhaltung. Dieser Kurs vermittelt gezielte Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens, der Körperwahrnehmung und des Haltungsaufbaus. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Mi., 15.09.2010, 17:15 - 18:15 Uhr
12 Tage / 16 U-Std. / EUR 41,60 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Emil-Langen-Realschule
Leitung: Inge Wenke

Fitness nach der Arbeit

– Frauenkurs –

32570

Diese vielseitige Ausgleichsgymnastik dient der Beweglichkeit, Dehnung und Muskelkräftigung. Das Fitnessprogramm wird unter Berücksichtigung wirbelsäulenschonender Übungen durchgeführt und wendet sich auch an Sportanfänger. Sie erhalten Tipps für einfache Übungen, die Sie am Arbeitsplatz anwenden können. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

Mo., 06.09.2010, 17:00 - 17:45 Uhr
13 Tage / 13 U-Std. / EUR 33,80 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Hauptschule An der Klunkau
Leitung: Ulrike Strohbecke



Thailändische-, Thakrauterstempel-, Aroma-, Fußreflexmassage und Spa-Anwendungen.

Ihr Wohlergehen liegt uns am Herzen:
2500 Jahre Tradition. Positive Beeinflussung innerer Organe. Vorbeugung von Krankheiten. Langanhaltendes körperliches Wohlbefinden.

Spiegelbergallee 4, 38159 Vechelde
☎ 0 53 02 / 68 39 www.thaicraft.de

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung und Sicherheitstraining ab 50 Plus

– Einführungskurs am Wochenende –
32605

NEU

Fünfzig Jahre oder älter? Na, endlich! Kein Grund, sich zu verstecken, sondern höchste Zeit, anders zu trainieren: Kräfteschonend, schnell und wirkungsvoll üben Frauen und Männer ab 50 Jahren Selbstverteidigung und Sicherheitstraining neu in diesem Semester in der Volkshochschule Salzgitter.

Schwerpunkte des 2-tägigen Einführungs-Workshops sind: Prävention, Befreiungstechniken bei Übergriffen und der Umgang mit brenzligen Bedrohungssituationen. Der Workshop ist für Einsteiger geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Trainingsbekleidung ist jede bequeme Sportkleidung und bitte Hallenschuhe.

Sa., 02.10.2010, 10:30 - 18:00 Uhr

So., 03.10.2010, 14:30 - 18:15 Uhr

2 Tage / 15 U.-Std. / EUR 43,50 / ohne Ermäßigung

SZ-Lebenstedt, Hauptschule An der Klunkau

Leitung: Adama Logosu-Teko

In Zusammenarbeit mit dem SV BORUSSIA

Fitness-Gymnastik

32701

Ein Kurs für alle, die auch ohne komplizierte Schrittfolgen so richtig ins Schwitzen kommen möchten. Einfache Elemente aus Bauch, Beine, Po und Bodystyling wechseln sich ab mit Kräftigungsübungen und Stretching.

Mo., 06.09.2010, 19:00 - 20:00 Uhr

14 Tage / 18 U.-Std. / EUR 46,80 / ohne Ermäßigung

SZ-Lebenstedt, Gottfried-Linke-Realschule

Leitung: Bernard Slowinski

In Zusammenarbeit mit dem SV Glück Auf 1901

Rücken-Fit

32751

Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nr. 1. Mit einfachen gymnastischen Übungen wird die Rückenmuskulatur gestärkt, Verspannungen lösen sich und die Wirbelsäule und die Bandscheiben werden entlastet.

Fr., 10.09.2010, 09:30 - 10:30 Uhr

10 Tage / 13 U.-Std. / EUR 33,80 / ohne Ermäßigung

SZ-Gebhardshagen, Sporthalle Burg

Leitung: Doris PirrB

Fitness-Training

32752

Dieses Kursangebot beinhaltet ein Aufwärm-, Ausdauer- und Koordinationstraining von ca. 30 Minuten mit anschließenden Kräftigungsübungen. Keine Angst, Rücken und Gelenke werden schonend behandelt. Abgerundet wird das Training durch gezielten Einsatz von Hanteln, Physio-, Overball, Inhalten aus Power-Chi, Pilates und Kick it.

Di., 14.09.2010, 09:30 - 10:30 Uhr

10 Tage / 13 U.-Std. / EUR 33,80 / ohne Ermäßigung

SZ-Gebhardshagen, Sporthalle Burg

Leitung: Christine Naumann

Erkrankungen / Heilmethoden / Gesundheit

Weihnachtssputz fürs Innenleben

34001

Erinnerungen können Gefühle wachrufen, die beflügeln, aber sie können auch schmerzen und blockieren. Den Forschungen der Neurobiologie haben wir die Entdeckung zu verdanken, dass Emotionen wie Kränkung, Beschämung, ohnmächtige Wut, Trauer und viele andere uns nicht begleiten müssen bis an unser Lebensende, sondern dass wir sie über die Nutzung der gleichen Hirnareale, die an der Entstehung des Gefühls beteiligt sind, auch selbst wieder auflösen können. In den vergangenen 20 Jahren sind dazu Methoden entwickelt worden, die leicht zu erlernen und einfach anzuwenden sind. In diesem Kurs lernen Sie, Altlasten aufzulösen und Ihr ehemals fröhliches Selbst wiederzufinden.

Do., 28.10.2010, 18:30 - 20:45 Uhr

4 Tage / 12 U.-Std. / EUR 31,20 / ohne Ermäßigung

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Ute Haverkamp

Selbstcoaching – Hilfe zur Selbsthilfe

34002

Sorgen, die Sie nicht schlafen lassen, Kopf-, Magen- oder Rückenschmerzen, Anfälle von Traurigkeit, Angst, Panik, aber der Arzt sagt, Sie sind organisch völlig gesund? In diesem Kurs erlernen Sie wirkungsvolle Selbsthilfe: bekannte Techniken aus der Energetischen Psychologie, dem NLP, der Selbsthypnose und der Akupunktur in chinesischer Tradition, die verblüffend einfach sind und mühelos in den Alltag integriert werden können. Sie begegnen Ihren eigenen Selbstheilungskräften und erfahren, dass Sie sie so bewusst und gezielt einsetzen können wie ein guter Handwerker sein Werkzeug. Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen.

Di., 23.11.2010, 18:30 - 20:45 Uhr

5 Tage / 15 U.-Std. / EUR 39,00 / ohne Ermäßigung

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Ute Haverkamp

Selbsthypnose

34003

Selbsthypnose – auch Trance genannt – wird eingesetzt zur Beschleunigung von Heilungsprozessen, Stärkung des Immunsystems, Senkung des Stresshormonspiegels, bei Schlafstörungen, Angst- und Panikattacken ebenso wie bei Migräne, Reizdarm, Asthma etc. In diesem Kurs lernen Sie, sich selbst gezielt und kontrolliert in Trance zu versetzen, um ihrem Körper Gelegenheit zur Regeneration zu geben und bei Problemen Ihr Unterbewusstsein auf Lösungssuche zu schicken. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und Neugier.

Do., 25.11.2010, 18:30 - 20:45 Uhr

6 Tage / 18 U.-Std. / EUR 46,80 / ohne Ermäßigung

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Ute Haverkamp

Contra dem Burn-out-Syndrom

34004

NEU

Burnout – Die Innere Kündigung – oder „Die Folgen von schlechten Bedingungen, unter denen viele gute Leute tätig sind“ – ein Phänomen (nicht nur) in helfenden Berufen. Die Betroffenen erleben eine nie gekannte geistig-seelisch-körperliche Erschöpfung, aus der es scheinbar keinen Ausweg gibt.

Die Wissenschaft war nicht faul und zeigt, dass sowohl Prävention als auch Abhilfe möglich sind. Sie lernen, die typischen ersten Anzeichen zu erkennen, die verantwortlichen Auslöser zu identifizieren (oft ganz andere, als man glaubt), und Sie arbeiten mit Selbstbehandlungsmethoden, mit denen Sie sich aus der Erschöpfung heraus bringen und Ihr stabiles Selbst wieder finden können.

Mo., 25.10.2010, 18:30 - 21:30 Uhr

3 Tage / 12 U.-Std. / EUR 31,20 / ohne Ermäßigung

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Ute Haverkamp

In der Ruhe liegt die Kraft – Entspannt und gelöst lässt es sich besser arbeiten

34006

NEU

Die Anforderungen im Beruf werden immer höher, wenn wir z. B. an die gelungene Selbstpräsentation, zielgerichtete Gespräche mit Mitarbeitern und Kollegen, das Moderieren von Teamsitzungen, den Umgang mit Konflikten oder die Kommunikation mit Kunden und Bürgern denken. Yoga, verschiedene Entspannungstechniken und mentale Übungen unterstützen die Menschen, ihren täglichen Anforderungen besser zu begegnen. Sie bilden somit eine gute Voraussetzung für eine gesunde, gelöste Grundhaltung, um im Zusammenleben mit anderen Menschen das „Wie“ in unserer Kommunikation besser zu gestalten. In diesem Seminar lernen Sie:

– Entspannung und Fitness durch Yogaübungen

– Ruhe und Gelassenheit durch Atemübungen

– Grundübungen aus dem Autogenen Training

– Visualisierungsübungen

– Mentale und sprachliche Techniken, um kommunikative Angriffe abzuwehren Und wie geht das alles auch im Büro? Schnelle Hilfe aus dem Yoga und der Kinesiologie gegen Stress.

Bitte mitbringen: Iso- oder Yogamatte, Decke, warme Socken, Essen und Trinken.

Sa., 27.11.2010, 09:00 - 16:00 Uhr

So., 28.11.2010, 09:00 - 15:00 Uhr

2 Tage / 15 U.-Std. / EUR 67,50 / ohne Ermäßigung

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Irene Merbitz-Flentje

Das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper Gesund durch Entschlackung

34010

Ein ausgeglichenes Verhältnis von Säuren und Basen im Körper ist die Grundlage für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Veränderte Essgewohnheiten wie Fast-food, erhöhter Kaffee- und Zuckerkonsum, ganz besonders aber der zu hohe Verzehr von tierischem Eiweiß führen zu einer explosionsartigen Zunahme der zugeführten Säuren im Körper. Andererseits fehlen wertvolle Mineralien, die oft nur noch zu einem Teil in unserer Nahrung enthalten sind. Ein großer Teil der Krankheiten wie Funktionsstörungen im Magen-Darm-Bereich, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Erkrankungen im Muskel-, Knochen- und Gefäßsystem sind auf ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt zurückzuführen. Kursthemen sind: Wie kommt es zu einer Übersäuerung im Körper – biochemische Zusammenhänge? Was hat Sodbrennen mit einer Übersäuerung zu tun? Wie kann eine Übersäuerung rückgängig gemacht werden? Welche Lebensmittel wirken basisch, welche säurebildend? Wie stellen Sie Mahlzeiten harmonisch zusammen, um einer Übersäuerung entgegenzuwirken? Mythos „Säureschutzmantel“ der Haut – basische Körperpflege; Ausleitung von Giften. Essen Sie sich gesund! Bitte Schreibmaterial mitbringen.
Do., 02.12.2010, 18:30 - 21:30 Uhr
1 Tag / 4 U-Std. / EUR 12,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Volkshochschule
Leitung: Jutta Wallasch

Mineralstoffe nach Dr. Schüssler

34011

Es gibt im Körper keinen Vorgang, keine Veränderung, keine Leistung, ohne dass nicht auch Mineralstoffe benutzt, gebraucht und verbraucht werden. Da unsere Nahrung immer ärmer an Mineralstoffen wird, haben wir mit den Mineralstoffen nach Dr. Schüssler, die Möglichkeit, diesen Mangel auszugleichen. Schwerpunkte in diesem Kurs sind:
– die Bedeutung von Mineralien im Körper
– Entstehung und Auswirkung von Mineralstoff-Mängeln
– Wirkungsweise von Mineralstoffen nach Dr. Schüssler
– innere und äußere Anwendungen.
Do., 09.12.2010, 18:30 - 21:30 Uhr
1 Tag / 4 U-Std. / EUR 12,00 / ohne Ermäßigung
SZ-Lebenstedt, Volkshochschule
Leitung: Jutta Wallasch

Sehtraining oder Lesebrille? Ganzheitliches Lesetraining als Chance

34020

Bei den meisten Menschen ab Anfang 40 wird das Sehen im Nahbereich mühevoller. Das ist eine biologische Tatsache. Kann diese Entwicklung nur durch eine Lesebrille korrigiert werden?
Nein. Es gibt einfache Methoden, die Sehkraft messbar zu verbessern. Es gehören nur etwas Zeit und Wille dazu, um für sich selbst ein großes Stück Freiheit durch besseres Sehen zu erreichen.
Kursinhalte: Den Teilnehmern wird in anschaulicher Weise der Vorgang des Sehens erklärt und die dazugehörigen Vorgänge verständlich erläutert. Die Zusammenhänge zwischen falschen Sehgewohnheiten und frühzeitigen Leseproblemen kommen zur Sprache. Außerdem erhalten Sie Antworten zum Beispiel auf die Frage: Wie entlaste ich die Augen bei der PC Arbeit? Es folgt ein auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnittenes Übungsprogramm. Dieses Übungsprogramm, über 6 - 8 Wochen angewandt, ermöglicht nachhaltige Erfolge.
Seminarunterlagen/Übungsmaterialien können für 5,00 EUR beim Dozenten erworben werden.
Sa., 06.11.2010, 10:00 - 16:45 Uhr
1 Tag / 8 U-Std. / EUR 24,00 / ohne Ermäßigung,
bei Bedarf Materialkosten von EUR 5,00
SZ-Lebenstedt, Volkshochschule
Leitung: Detlef Pliefke

Ernährung

Allgemein

In allen Kochkursen werden neben dem Ausprobieren neuer/alter Rezepte oder besonderer Ernährungsweisen auch Grundregeln des „Kochens“ vermittelt. Kulinarische Ausflüge in andere Länder folgen der 1. Grundregel aller Kochkunst: „Probieren geht über Studieren“. Und da das nicht nur für Frauen gilt, sind in allen Kochkursen Männer herzlich willkommen. Das Kochgeld liegt in der Regel zwischen 4,00 EUR und 8,00 EUR. Bitte bringen Sie Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Verschenken Sie Genuss!

... der Gutschein der VHS macht's möglich.

Fischgerichte für Liebhaber

Für diese Kurse gilt:

Diese Kurse wenden sich an alle Fischliebhaber, die das Zubereiten von neuen, einfachen Fischgerichten erlernen möchten. Sie bekommen einen Einblick in die Warenkunde (woran erkenne ich frischen Fisch etc.) und können die Zubereitung bis hin zu exotischen Fischen in der Praxis lernen.
Zu allen Fischgerichten bereiten wir natürlich auch entsprechende Beilagen vor.
Diese Kurse sind sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene „Fischköche“ geeignet.
Bitte bringen Sie zu den verschiedenen Abenden Ihre eigenen Getränke mit, vergessen Sie Ihre „Kochschürze“ nicht und denken Sie an Restegefäße und ein Geschirrhändtuch.

Fischrollbraten

37006

In diesem Kurs bereiten wir aus Fischfilet einen leckeren Fischrollbraten zu. Bitte bringen Sie Geschirrtuch und Restegefäße mit.
Mi., 15.09.2010, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Tag / 4 U-Std. / EUR 21,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Siegfried Jobst

Forelle „exotisch“

37007

Erleben Sie die Forelle mal anders! Genießen Sie ein außergewöhnliches Experiment, nämlich Fisch mit Kokos. Bitte bringen Sie Geschirrtuch und Restegefäße mit.
Mi., 06.10.2010, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Tag / 4 U-Std. / EUR 21,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Siegfried Jobst

Kürbis mit Fisch

37008

Fisch mit Kürbis harmoniert besser, als Sie glauben. Lassen Sie sich von einem einfachen Rezept überzeugen und genießen Sie dieses raffiniert zubereitete, fruchtig schmeckende Gericht. Bitte bringen Sie Geschirrtuch und Restegefäße mit.
Mi., 27.10.2010, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Tag / 4 U-Std. / EUR 21,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Siegfried Jobst

Miesmuscheln

37009

Mit außergewöhnlichen Rezepten für Hobbyköche bereiten Sie die Miesmuscheln einmal anders zu und erhalten leckere und ausgefallene Gerichte. Bitte bringen Sie Geschirrtuch und Restegefäße mit.
Mi., 03.11.2010, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Tag / 4 U-Std. / EUR 21,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Siegfried Jobst

Schalen- und Krustentierabend im Herrenhaus

37011

Der Titel spricht für sich: lassen Sie Ihren Gaumen mit Hummer, Austern und Garnelen verwöhnen. Bitte bringen Sie Geschirrtuch und Restegefäße mit.
Mi., 17.11.2010, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Tag / 4 U-Std. / EUR 43,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Siegfried Jobst

Seawater- und Freshwater-garnelen

37013

Die Unterscheidung nach Sea- und Freshwater ist hauptsächlich für Riesengarnelen relevant. Freshwater-Garnelen sind vor allem in Flüssen und Flussmündungen in Südostasien und Seawater-Garnelen im offenen Meer heimisch. Freuen Sie sich neben einer kleinen Garnelenkunde auf die Zubereitung von leckeren Garnelenrezepten. Bitte bringen Sie Geschirrtuch und Restegefäße mit.
Mi., 01.12.2010, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Tag / 4 U-Std. / EUR 21,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Siegfried Jobst

Kochen im Herbst

Rund um die Kartoffel

37055

Die Kartoffel zählt zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Leider fristet sie zu Unrecht ein Schattendasein als Beilage. Das muss nicht sein – denn vielfältige Zubereitungsmöglichkeiten verwandeln sie in schmackhafte Gerichte. Bitte bringen Sie Geschirrtuch und Restegefäße mit.
Mi., 22.09.2010, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Tag / 4 U-Std. / EUR 18,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Marianne Kalnins

Salate – die knackig-frischen Appetitanreger

37056

Unser Speiseplan wäre um vieles ärmer, gäbe es die Salate nicht – die knackig frischen, grünen oder die feinen und exotischen Salate, die besonders als Vorspeisen eines festlichen Essens geeignet sind, oder die kräftigen und deftigen Salate, die eine Bereicherung eines jeden Partybuffets sind. Bitte bringen Sie Geschirrtuch und Restegefäße mit.
Mi., 24.11.2010, 18:00 - 21:00 Uhr
1 Tag / 4 U-Std. / EUR 18,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten
SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus
Leitung: Marianne Kalnins

Aufläufe und Gratins

37057

Sie sind schnell und problemlos zuzubereiten und schmurzeln im Backofen vor sich hin, ohne dass man sich um sie kümmern muss. Nutzen Sie diese Zeit andersweitig und genießen Sie anschließend einen Ihrer selbst gemachten Aufläufe. Bitte bringen Sie Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Mi., 08.12.2010, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Tag / 4 U-Std. / EUR 18,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Marianne Kalnins

Vegetarische Hauptgerichte

37066

Körnig, bunt und vitaminreich, so kann sich auch die mediterrane fleischlose Küche präsentieren. Geschmackvolle Gemüsegerichte, knusprige Bratlinge und viele andere vegetarische Köstlichkeiten laden zu einem bunten, unbeschwertem Schlemmervergnügen ein und zeigen Möglichkeiten, auch ohne Fleisch phantasievolle Gerichte zu zaubern. Bitte bringen Sie Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Do., 23.09.2010, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Tag / 4 U-Std. / EUR 18,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Sabine Stotz

Geflügelküche – leicht und vielfältig

37067

Wenn es um hochwertiges Eiweiß geht, darf das Geflügelfleisch auf dem Speiseplan nicht fehlen. Besonders in der leichten Küche: Brust mit Haut enthält 6 g Fett pro 100 g, Brust ohne Haut sogar nur 1 g. Heute steht u. a. die mediterrane Zubereitungsart auf dem Programm. Bitte bringen Sie Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Do., 07.10.2010, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Tag / 4 U-Std. / EUR 18,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Sabine Stotz

Fisch und Salate – Fit im Winter

37068

Gemüse und Salate sind gesund und reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Aber Fisch hat auch sehr viel Wichtiges zu bieten: Wertvolle Inhaltsstoffe, die kaum in anderen Lebensmitteln vorkommen, wie z. B. das lebensnotwendige Jod. Außerdem ist Fischfett hochwertig und gesund für unseren Körper. Es hat einen besonders positiven Einfluss auf den Blutfettspiegel (Cholesterin und Triglyceride). Mit Fisch, Gemüse und Salaten lassen sich einfach und schnell viele ungewöhnliche Gerichte zaubern. Bestimmt ist auch etwas für Sie dabei.

Haben Sie Lust auf Fisch und Salat bekommen? Na, dann los ...! Bitte bringen Sie Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Do., 11.11.2010, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Tag / 4 U-Std. / EUR 18,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Sabine Stotz

Adventsbacken mit den Enkeln

37069

Kommen und backen Sie mit Ihrem Enkelkind leckere Weihnachtskuchen und knuspriges Weihnachtsgebäck. Genießen Sie das gemeinsame Zubereiten, Ausrollen und Ausstecken des Teiges, den Backgeruch und das Probieren – selbstverständlich darf auch genascht werden. Bitte bringen Sie Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Do., 25.11.2010, 16:00 - 19:45 Uhr

1 Tag / 5 U-Std. / EUR 23,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Sabine Stotz

Die leichte süddeutsche Küche

So kocht Bayern im Oktober

37081

Bayerisch kochen in Norddeutschland? Warum eigentlich nicht? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, mit unserer bayrischen Dozentin die leichte süddeutsche Küche kennenzulernen und anhand von einfachen Kochrezepten sich selbst oder Ihre Lieben preiswert und gut auf traditionelle bayrische Art zu verwöhnen. Bitte bringen Sie Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Di., 26.10.2010, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Tag / 4 U-Std. / EUR 18,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Lydia Hilgartner

NEU

So kocht Bayern im November

37082

Bayerisch kochen in Norddeutschland? Warum eigentlich nicht? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, mit unserer bayrischen Dozentin die leichte süddeutsche Küche kennenzulernen und anhand von einfachen Kochrezepten sich selbst oder Ihre Lieben preiswert und gut auf traditionelle bayrische Art zu verwöhnen. Bitte bringen Sie Geschirrtuch und Restegefäße mit.

Di., 09.11.2010, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Tag / 4 U-Std. / EUR 18,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten

SZ-Bad, Kniestedter Herrenhaus

Leitung: Lydia Hilgartner

NEU

Kochen im Kochstudio der WEVG

NEU

In diesem Semester haben Sie erstmals die Möglichkeit, in einer Kooperation mit der VHS an Veranstaltungen des Energiedienstleisters WEVG teilzunehmen. Nutzen Sie diese Chance, denn die WEVG bietet bereits seit Jahren für ihre Kunden Kochkurse im firmeneigenen Kochstudio an und verfügt somit über einen großen Erfahrungsschatz in punkto gesunder Ernährung sowie schonender und energiesparender Zubereitung.

Herbstzeit – Erntezeit

37105

An diesem Abend werden Sie die Zubereitung von leckeren Obst- und Gemüsegerichten kennenlernen. Neue Rezeptideen für Obstkuchen, Gemüseaufläufe und Salate werden dann Ihren Speiseplan bereichern. Die Gerichte sind gesund und lassen sich schnell ohne großen Zeitaufwand zubereiten, da man die meisten Zutaten oft zu Hause hat.

Mi., 29.09.2010, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Tag / 4 U-Std. / EUR 18,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten

SZ-Lebenstedt, WEVG Salzgitter GmbH

Leitung: Ulrike Hopp

Weihnachtsgeschenke aus der Küche

37110

Selbstgemachte Geschenke haben wieder einen höheren Stellenwert bekommen. Besonders wenn sie aus der eigenen Küche kommen, lecker aussehen und gut schmecken. Selbstgebackene Kekse, handgefertigtes Konfekt oder ein kleiner, süßer Nikolausgruß sind immer willkommen. Ohne großen Aufwand werden die Köstlichkeiten an diesem Abend zubereitet.

Mi., 03.11.2010, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Tag / 4 U-Std. / EUR 18,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten

SZ-Lebenstedt, WEVG Salzgitter GmbH

Leitung: Ulrike Hopp

Gästebewirtung leicht gemacht

37115

Auch nach den Festtagen sitzt man gern in geselliger Runde beisammen und verwöhnt sich und seine Gäste mit einem kleinen Imbiss. Sie können an diesem Abend leckere Rezeptideen für zu Hause ausprobieren. Waffeln, Snacks und Fingerfood laden zum Nachkochen ein und Sie werden damit Ihre Gäste gut bewirten.

Mi., 26.01.2011, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Tag / 4 U-Std. / EUR 18,00 / ohne Ermäßigung,
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten

SZ-Lebenstedt, WEVG Salzgitter GmbH

Leitung: Ulrike Hopp



Qualifiziertes Personal? – Gutes Unternehmen!

Für jedes Unternehmen ist die Weiterbildung des Personals eine notwendige Reaktion auf sich ständig wandelnde Anforderungen in Handwerk, Industrie und Handel.

Wir bieten für Ihren Betrieb, gleich welcher Art und Größe, ein breit gefächertes Weiter- und Fortbildungsangebot, welches speziell für ihre betriebspezifischen Erfordernisse und Wünsche konzipiert wird.

Einige Beispiele:

- In Ihrem Unternehmen muss ein neues Betriebs- oder Officesystem bzw. eine andere Software eingeführt werden. Wir organisieren und leiten die EDV-Schulungen Ihren Bedürfnissen entsprechend.
- Qualitätsmanagement – wir bilden Ihre Moderatoren/-innen aus.
- Seminare für Kommunikationstechniken, Konfliktmanagement und Mobbing.
- Finanzbuchführung sowie Lohn- und Gehaltsabrechnung. Wir bieten Ihnen in diesem Bereich fünf kaufmännische Qualifizierungen an – auf Wunsch mit anerkanntem Abschluss der Europäischen Prüfungszentrale Hannover in unserem Hause.
- Sprachen, z.B. „Business English“? Kein Problem! Wir haben ein breites Angebot.
- Ganz aktuell: Benötigen Ihre Auszubildenden ergänzende Unterstützung im Umgang mit Kunden, Vorgesetzten und Kollegen? Wir „kniggen“ das schon. Auch Nachhilfe in Mathematik, Sprache(n) in Schrift und Wort sowie das Tragen angemessener Kleidung in Ihrem Betrieb kann ein wichtiges Thema sein.
- Sie nennen uns Ihren Weiterbildungsbedarf – wir erarbeiten für Sie ein entsprechendes Konzept. Sehen Sie uns als Dienstleistungspartner für Ihren Betrieb.

Nutzen Sie unseren Service.

Wir führen die Schulungen entweder in Ihrem Betrieb oder in unseren eigenen modernen Schulungsräumen durch.

Wir beraten Sie gern: Volkshochschule Salzgitter, Tel. 0 53 41 / 839-22 23
juergen.marggraf@stadt.salzgitter.de



Das Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad – unser Haus mit modernster Präsentationstechnik, vereint mit geschichtsträchtigen Flair – speziell geeignet für Ihr Firmenseminar!