



**Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung.**

**Und sie gedeiht mit der Freude am Leben.**

Thomas von Aquin, (1224 - 1274), eigentlich Thomas Aquinas,  
italienischer Philosoph und Dominikanerpater

### 3001 Yoga – Ankommen in Körper, Geist und Atem

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg für Jung und Alt. Erfahren und erleben Sie in diesem Kurs die Grundprinzipien von Yogaübungen. Sie stärken Ihren Gleichgewichtssinn und kräftigen und dehnen die Muskulatur in Becken, Beinen, Bauch und Rücken. Die Übungen dienen der Harmonisierung Ihrer körperlichen Kräfte, der Vertiefung Ihres Atems und der Beruhigung und Bündelung Ihres Geistes. Yoga führt zu mehr Beweglichkeit und innerer Ruhe, kann Beschwerden des gesamten Haltungsapparates lindern, verbessert die Verdauung und fördert die Entgiftungs- und Entschlackungsvorgänge im Körper.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken,

Beginn: 19.09.06/20 Ustd.

Ort :

Tag/Zeit Montag, 17.30 Uhr/je 2 Ustd.

SRB

Entgelt: 42,00 € Ermäß.: 31,50 €

FRW

Leitung: Frau Wirsig

SEE

Beginn: 21.09.06/24 Ustd.

Ort :

Tag/Zeit Donnerstag, 19.00 Uhr/je 2 Ustd.

SRB

Entgelt: 42,00€ Ermäß.: 31,50 €

FRW

Leitung: Frau Harder

SEE

Beginn: 11.09.06 und 12.02.07/20 Ustd.

Ort :

Tag/Zeit Montag, 9.00 Uhr/je 2 Ustd.

SRB

Entgelt: 42,00 € Ermäß.: 31,50 €

FRW

Leitung: Frau Herzhoff

SEE

### 3006 Tai Chi Chuan

Die langsamen und geschmeidigen Bewegungen haben in ihrer Ausführung sowohl eine ästhetische Schönheit als auch eine entspannende Wirkung auf das Nervensystem. Ruhe und Harmonie sowie der Aufbau innerer Energie sind wesentliche Ziele der Bewegungslehre. Bei regelmäßigem und konzentriertem Üben werden die TeilnehmerInnen die wohltuende, belebende Wirkung des „Chi“ – so wird in China der körpereigene Energiefluss genannt – deutlich verspüren.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen

Termin: 14.09.06; 24 Ustd.

Ort :

Tag/Zeit Donnerstag, 17.00 – 18.30 Uhr/je 2 Ustd.

SRB

Entgelt: 51,00 € Ermäß.: 38,25 €

FRW

Leitung: Herr Adler

SEE

### 3 Gesundheit



#### 3005 Qigong für Anfänger

In der Gesundheitsfürsorge sind Qigong-Übungen geeignet, dem viel beklagten Bewegungsmangel entgegenzuwirken. Spannung und Entspannung in Verbindung mit geistiger Vorstellungskraft regulieren und stärken körperliche und geistige Kräfte.

Beginn: 11.09.06/24Ustd., bei Bedarf auch in 07 **Ort :**  
Tag/Zeit Montag, 17.00 Uhr/je 2 Ustd.  **SRB**  
Entgelt: 51,00 € Ermäß.: 38,25 €  **FRW**  
Leitung: Frau Dr. Moderson  **SEE**

#### 3007 Qigong Yangsheng Grund- und Folgekurs

Hier wird das Übungssystem „Qigong Yangsheng“ nach Prof. Jiao Guorui vorgestellt. Sanfte, langsame Bewegungsformen im Zusammenspiel mit Vorstellungskraft, Atmung, Haltung und Aufmerksamkeit kennzeichnen diese Übungen. An dem Kurs kann jeder teilnehmen, in jedem Alter. Sollten Erkrankungen vorliegen, muss mit ihrem Hausarzt der Besuch des Kurses abgesprochen werden. Bitte bequeme Kleidung, leichte biegsame Schuhe oder Socken, Sitzkissen und eine Decke mitbringen.

Termin: 05.09.06 und 13.02.07; 24 Ustd. **Ort :**  
Tag/Zeit Dienstag, 16 Uhr und 18 Uhr/je 2 Ustd.  **SRB**  
Entgelt: 60,00 € Ermäß.: 45,00 €  **FRW**  
Leitung: Frau Biermann  **SEE**

#### 3016 Die Fünf „Tibeter“®

Die fünf Riten aus den Hochtälern des Himalaja steigern auf wunderbare Weise Lebenskraft und Lebensenergie. Sie sind ein Schlüssel zu mehr Lebendigkeit und Körperbewusstsein, ein wirksames Fitness-Training- auch, aber nicht nur für den Körper, und wahrhaft ein Geheimtipp für Langlebigkeit, Vitalität und Gesundheit. Der Ursprung kommt aus dem traditionellen Yoga. Das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung bewirkt eine Harmonisierung der Zellen, Sehnen, Drüsen, Muskeln und Knochen des Menschen. Bei Erkrankungen bitte vor Kursbeginn das Gespräch mit dem Hausarzt suchen.

Termin: 11.09.06-23.10.06 Basiskurs I; /10Ustd.  
06.11.06.-11.12.06 Basiskurs II /10 Ustd.  
Jan./Febr.2007 Aufbaukurs/ 10 Ustd. **Ort :**  
Tag/Zeit Montag, 17Uhr und 19 Uhr/je 2 Ustd. **SRB**  
Entgelt: 18,00 € Ermäß.: 13,50 € **FRW**  
Leitung: Frau Buß x **SEE**

#### 3010 Selbstbehauptung für Mädchen und Frauen

Alle Mädchen und Frauen sind mutig und stark!  
WingTsun fördert das Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, sich effektiv gegen Zudringlinge zu verteidigen. Der Kurs will auf

### 3 Gesundheit



spielerische Weise die von Frauen entwickelte Kampfkunst WingTsun vorstellen und eine realistische Selbstverteidigung vermitteln. Er ist offen für Frauen und Mädchen ab 14 Jahre, die Spaß an Bewegung haben.

WingTsun Schule Strausberg, Bahnhofstr. 15

Termin: 21.10. und 28.10.06/16 Ustd.

Tag/Zeit Samstag, 10.00 – 15.30Uhr/je 8Ustd.

Entgelt: 30,00 € Ermäß.: 22,50 €

Leitung: Herr Pfannenstil

Ort :

<input checked="" type="checkbox"/>	<b>SRB</b>
<input type="checkbox"/>	<b>FRW</b>
<input type="checkbox"/>	<b>SEE</b>

#### 3011 Selbstverteidigung für Senioren

Auch Senioren können zuschlagen, wenn es darauf ankommt!  
Die WinTsun Schule Strausberg unterrichtet seit vielen Jahren mit Erfolg auch ältere Menschen in Selbstverteidigung. WT ist eine intelligente Kampfkunst, die sich an die Bedürfnisse der Einzelnen anpasst und kein akrobatisches Geschick verlangt. Sie hält vital und macht bis ins hohe Alter Spaß. Der Kurs bietet einen Einblick in den laufenden Seniorenunterricht der WT Schule und will Grundlagen der Selbstverteidigung vermitteln.

Termin: 06.10.06 – 10.11.06/12 Ustd.

Tag/Zeit Freitag, 16.00 Uhr/je 2 Ustd.

Entgelt: 22,00 € Ermäß.: 16,50 €

Leitung: Herr Pfannenstiel

Ort :

<input checked="" type="checkbox"/>	<b>SRB</b>
<input type="checkbox"/>	<b>FRW</b>
<input type="checkbox"/>	<b>SEE</b>

#### 3019 Ausgewählte Therapien – Grundlagen und Wirkungsweise

##### Lymphdrainage

wissenswerte Informationen über

- Geschichte
- Anatomie und Physiologie des Lymphsystems
- Ursachen für Schwellungen
- Wirkung von Wärmeanwendungen
- Wirkung von Kälteanwendungen
- Hinweise zur Selbsthilfe

##### Akupunktmassage nach Penzel

wissenswerte Informationen über

- diese Therapie, auch bekannt als „Akupunktur“ **OHNE** Nadeln
- die Bedeutung und Funktion des Energiesystems im Körper
- was passiert eigentlich energetisch bei Verletzungen, Stress, Krankheiten, Witterungsumschwüngen.... im Körper
- die Bedeutung und **Wirkung** von Narben (egal, wie alt sie sind)
- Selbsthilfetipps.

##### Wirbelsäulentherapie nach Dorn / Breuß / Fleig

wissenswerte Informationen über

- die Wirbelsäule als zentrales Stütz-, Steuerungs- und

### 3 Gesundheit



Bewegungsorgan

- Ursachen von Beckenschiefständen und deren Wirkungen auf die Wirbelsäule
- Ursachen von Beinlängendifferenzen und ihre Beseitigung
- Ursachen und Wirkungen von Wirbelblockierungen aus der Sicht der Dorn-Breuß-Fleig-Methode
- Selbsthilfetipps

Sie erhalten jeweils Kenntnisse über die Behandlungsform als solche und ihre anatomisch-physiologischen Wirkungen und Zusammenhänge.

Beginn: 18.10.06/6 Ustd.

Tag/Zeit Mittwoch, 18.00 Uhr/je 2Ustd.

Entgelt: 11,00 €

Leitung: Wolfgang Müller, Power Point-Präsentation

Ort :

<input checked="" type="checkbox"/>	<b>SRB</b>
<input checked="" type="checkbox"/>	<b>FRW</b>
<input checked="" type="checkbox"/>	<b>SEE</b>

#### 3021 Akupressur - den Daumen haben Sie immer dabei

Durch einfaches Drücken der Akupressurpunkte an Ihrem Körper lernen die Teilnehmer, ihre täglichen Beschwerden und Schmerzen nachhaltig und ohne Nebenwirkungen zu lindern bzw. ihr Entstehen zu verhindern. Diese Methoden werden in China seit 5000 Jahren erfolgreich praktiziert.

Themen: Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen. Andere Themen nach Wunsch.

Beginn: 17.10.06 und 13.03.07; 12Ustd.

Tag/Zeit Dienstag, 18.30 Uhr/je 2 Ustd.

Entgelt: 26,00 € Ermäß.: 19,50 €

Leitung: Frau Neidigk, Grundlagenvermittl., Übung

Ort :

<input checked="" type="checkbox"/>	<b>SRB</b>
<input type="checkbox"/>	<b>FRW</b>
<input type="checkbox"/>	<b>SEE</b>

#### 3020 Fußreflexzonenmassage

Durch die Fußreflexzonenmassage sollen die Organe besser durchblutet werden, die gestaute oder blockierte Lebensenergie wieder fließen und die Selbstheilungskräfte des Körpers gestärkt werden.

Beginn: 18.10.06 und 14.03.07/12Ustd.

Tag/Zeit Mittwoch, 18.30 Uhr/je 2 Ustd.

Entgelt: 29,00 € Ermäß.: 21,75 €

Leitung: Frau Neidigk, Grundlagenvermittl., Übung

Ort :

<input checked="" type="checkbox"/>	<b>SRB</b>
<input type="checkbox"/>	<b>FRW</b>
<input type="checkbox"/>	<b>SEE</b>

#### 3023 Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäule ist das Rückgrat unseres Lebens!

Ziel des Kurses: Vorbeugen von Rückenbeschwerden; Wiedererlangen von Beweglichkeit; Kräftigung und Entspannung der Muskulatur; Vermittlung einer besseren Körperwahrnehmung.

Zahlreiche Übungen sollen Motivation und Anregung für die Umsetzung im Alltag geben.

Beginn: 13.09.06/24 Ustd.

Ort :

### 3 Gesundheit



Tag/Zeit Mittwoch, 16.45 Uhr/je 2 Ustd. x **SRB**  
Entgelt: 46,00 € Ermäß.: 34,50 € **FRW**  
Leitung: Andrea Bonke, **SEE**

#### 3028 Strategien gegen Burnout

Burnout ist eine Folge der Überanstrengung der eigenen Kräfte, Energien und Ressourcen, die zu einem Nachlassen in der Arbeit und im Alltag oder in die Erschöpfung führt. Burnout ist ein schleichender Prozess, der sich über Monate und Jahre erstreckt. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt Burnout vorzubeugen. Zusammen mit den Teilnehmern die Sensibilität für die eigenen Bedürfnisse entwickeln, Atem- und Entspannungsübungen vermitteln, Humor als Interventionsmöglichkeit vorstellen und Prioritäten neu ausloten.

Beginn: 11.09.06/3Ustd. **Ort :**  
Tag/Zeit Montag, 18.00-20.15 Uhr  **SRB**  
Entgelt: 6,00 € :  **FRW**  
Leitung: Frau Köpke, Vortrag,Disk./Erfahr.-  **SEE**  
Austausch

#### 3024 Autogenes Training

Autogenes Training entspannt, ist ein Ausgleich bei Stress und hilft bei vegetativen körperlichen Beschwerden. Sie lernen, mit Hilfe von Selbstbeeinflussungsformeln über das vegetative Nervensystem auf Ihren Körper Einfluss zu nehmen. Sie können dadurch einen Zustand tief greifender Ruhe und Entspannung erreichen. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke oder Sportmatte sowie Papier und Stift mitbringen.

Beginn: 13.09.06 und 14.02.07 in SRB/14 Ustd.  
18.10.06 und 14.02.07 in SEE/14 Ustd. **Ort :**  
Tag/Zeit Mittwoch, 18:15 Uhr/je 2 Ustd.;  **SRB**  
Entgelt: 28,00 € Ermäß.: 21,00 €  **FRW**  
Leitung: Frau Köpke in Strausberg  **SEE**  
Frau Zwerschke in Seelow

#### 3047 55+ Runter von der Couch

##### Oder: mitmachen statt konsumieren!

Mit Lust und Laune Neues lernen, Altes auffrischen, sich den Themen der Zeit stellen. Anregung, Training und Spielerisches für Gedächtnis, Motivation, Kreativität und Kommunikation. Für alle, die nicht auf einer einsamen Insel leben, sondern mitdenken, mitreden und mitgestalten wollen.

Beginn: 18.10.06; 15 Ustd. **Ort :**  
Tag/Zeit Mittwoch, 17.00-19.30Uhr/je 3 Ustd.  **SRB**  
Entgelt: 34,00 € Ermäß.: 25,50 €  **FRW**  
Leitung: Frau Ruch  **SEE**



#### 3050 Pflege zu Hause

Die Teilnehmer erfahren Wichtiges über die einzelnen Bereiche der Pflege – angefangen bei der Vorbeugung von pflegerischen Komplikationen bis hin zur Versorgung bei speziellen Krankheitsbildern. Pflegetechniken und –fertigkeiten werden geübt, die Teilnehmer haben die Möglichkeit zur Selbsterfahrung.

Beginn: 13.09.2006/48 Ustd. **Ort :**  
 Tag/Zeit Mittwoch, 17.00-20.15 Uhr/je 4Ustd.  **SRB**  
 Entgelt: 92,00 € Ermäß.: 69,00 €  **FRW**  
 Leitung: Marlis Greil  **SEE**

#### 3031 Die Welt der Gewürze

Gewürze geben Speisen die besondere „Note“. Seit Jahrhunderten begleiten sie den Menschen. Aber wer sind sie wirklich? Neben einem kurzen Abriss der Geschichte des Gewürzhandels, Informationen zu Warenkunde und Handhabung haben sie Gelegenheit eine eigene Gewürzmischung herzustellen.

Beginn: 26.10.06 SRB und 15.11.06 FRW **Ort :**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 19.30-21.30 Uhr/3 Ustd.  **SRB**  
 Mittwoch, 19.30-21.30 Uhr/3 Ustd.  **FRW**  
 Entgelt: 6,00 € :  
 Leitung: Frau Heinrich, Vortrag u.prakt.Üben

#### 3032 Die Welt der Gewürze - Kochkurs

Mit dem Vortrag habe ich Sie in die Welt der Gewürze geführt. Jetzt wollen wir mit vielerlei exotischen Gewürzen ein leckeres Gericht kochen und gemeinsam essen.

Termin: 17.11.06 **Ort :**  
 Tag/Zeit Freitag, 19.00-22.00 Uhr/4 Ustd.  **SRB**  
 Entgelt: 8,00€+Mat. :  **FRW**  
 Leitung: Frau Heinrich, Vortrag u. prakt. Üben  **SEE**

#### 3033 „Kleine Leute“ gesund ernähren

Wie sollte eine ausgewogene, gesunde Kinderernährung aussehen, die den Kindern auch noch schmeckt? Sind spezielle ‚Kinderlebensmittel‘ wirklich so empfehlenswert? Das sind nur zwei Fragen die Eltern bewegen und deren Beantwortung angeboten wird. Für einen lockeren Umgang mit diesem Thema!

Termin: 18.10.06; 23.10.06; 25.10.06 **Ort :**  
 Tag/Zeit Montag, 18.00-19.30Uhr/je 2 Ustd.  **SRB**  
 Entgelt: 4,00 € .:  **FRW**  
 Leitung: Frau Heinrich  **SEE**

#### 3034 Kochkurs für Männer – Männer an den Herd

Wir fangen an mit einem Menü für Zwei und steigern uns bis

### 3 Gesundheit



zum Menü für eine Familie. Von der Auswahl der Zutaten über die Handhabung der Küchengeräte bis zum zeitlichen Ablauf der Zubereitung wird alles vermittelt.

Mitzubringen sind eine Schürze und Küchentuch

Termin: 20.09.06/15 Ustd.

Tag/Zeit Mittwoch, 18.00-20:15 Uhr/je 3 Ustd.

Entgelt: 26,00€+Mat. Ermäß.: 19,50 €

Leitung: Herr Münch

Ort :

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>

SRB

FRW

SEE

#### 3035 Exotische Früchte kennen lernen und verarbeiten

Von A wie Ananas, Avocado über M wie Mango zu P wie Papaya und Z wie Zitrone

Wir lernen die Verarbeitung von exotischen Früchten kennen und stellen aus ihnen warme und kalte Gerichte her.

Mitzubringen ist eine Schürze!

Beginn: 25.10.06/9Ustd.

Tag/Zeit Mittwoch, 18.00-20:15Uhr/je 3 Ustd.

Entgelt: 16,00 €+Mat. Ermäß.: 12,00€

Leitung: Herr Münch

Ort :

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>

SRB

FRW

SEE

#### 3040 Kochen abseits von Tütensuppe und Co.

Auch wenn man nur einen „kleinen Geldbeutel“ hat, kann man für Freunde und die Familie leckere Gerichte kochen.

Vom Einkauf bis zum fertigen Menü werden Sie von unserem Koch begleitet.

Mitzubringen ist eine Schürze und Küchentuch

Termin: 14.02.07/15 Ustd.

Tag/Zeit Mittwoch, 18.00-20:15 Uhr/je 3 Ustd.

Entgelt: 26,00 €+Mat. Ermäß.: 19,50 €

Leitung: Herr Münch

Ort :

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>

SRB

FRW

SEE