

## KURSANGEBOTE

### Eröffnung des 2. Sommer Gesundheitsprogramms - Einführung in die Kneipp'sche Wassertherapie

Christine Maier

*„Ich will nicht als der Entdecker der Tatsache gelten,  
dass das Wasser ein Heilmittel ist; ich suche nur den  
Wasserstrom in der gelindesten Weise für die  
menschliche Natur zu verwenden.“ (Sebastian  
Kneipp)*

Kleiner Vortrag zu den verschiedensten Formen der  
Wasseranwendungen von Kneipp die wir, soweit  
möglich, vor Ort ausprobieren. Kostenfrei und ohne  
Anmeldung.

1 x Mo., 10.00 bis 11.00 Uhr, am 01.08.22

### Neurokinetik® -Das ganzheitliche Gehirntraining

Kerstin Mayer

Neurokinetik® ist ein ganzheitliches Gehirntraining.  
Ziel des Trainings ist die Förderung der individuellen  
Hirnleistungsfähigkeit und der kognitiven Gesundheit  
durch Aus- und Neubildung neuronaler Netzwerke.  
Dies geschieht durch herausfordernde, motivierende  
Bewegungsübungen.

X55014-02: 4 x Mo., 14.00 bis 15.00 Uhr, ab 01.08.22

Gebühr: 12,- €, bitte mit Voranmeldung\*

### QiGong im Sitzen (8 Brokate)

Christine Maier

Die 8 Brokate gehören mit zu den ältesten  
Übungsreihen im QiGong. Schon der Name deutet  
darauf hin, dass sie so wertvoll wie Seidenbrokate  
sind. Verbunden mit einer bewussten Gestaltung des  
Alltags, können wir mit diesen Übungen zur Stärkung  
und Verbesserung der Gesundheit beitragen, hin zu  
mehr Vitalität und Lebensqualität.

X55014-03: 5 x Di., 9.30 bis 10.30 Uhr, ab 02.08.22

Gebühr: 15,- €, bitte mit Voranmeldung\*

## SCHIRMHERRSCHAFT

Pfarrer Dr. Florian Markter

## VERANSTALTER UND KOOPERATIONSPARTNER

vhs Landkreis Aichach-Friedberg e. V.

Marktgemeinde Mering



Seniorenbeauftragte der Marktgemeinde Mering

Christine Maier, Tel: 08233-7799537

vhs Landkreis Aichach-Friedberg e.V.  
Steubstraße 3  
86551 Aichach

Tel.: +49 (0) 8251 87 37 0  
Fax: +49 (0) 8251 87 37 16  
info@vhs-aichach-friedberg.de

<https://www.vhs-aichach-friedberg.de>



Herzlich Willkommen zum  
**2. Sommer  
Gesundheitsprogramm  
rund um das  
Kneippbecken**

August 2022  
Lippgarten Mering

## 2. Sommer Gesundheitsprogramm - August 2022 - Lippgarten Mering

### Sittanz

Cornelia Flittner, Kath. Frauenbund Mering  
Auf Stühlen, die im Kreis aufgestellt sind, bekommen Sie zu bekannten Liedern und Schlagern Anregungen, wie Sie die Musik und Text mit Bewegungen im Sitzen begleiten können. Vor allem soll es Spass machen und es werden vielleicht sogar Erinnerungen an früher geweckt. Kostenfrei und ohne Anmeldung.  
*1 x Di., 17.00 bis 18.00 Uhr, am 02.08.22*

### QiGong Heilende Laute

Ludwig Kneißl, Heilpraktiker  
Wir lernen die Meridiane kennen und spüren, durch Meridiandehnübungen und bewusste Atmung begleitet von sogenannten heilenden Lauten. Die Meridiane können so gezielt angesprochen und bestehende Disharmonien ausgeglichen werden. Die Übungen sind leicht auszuführen und können sowohl im Stehen als auch im Sitzen ausgeführt werden.  
*X55014-05: 4 x Mi., 9.30 bis 10.30 Uhr, ab 03.08.22*  
*Gebühr: 12,- €, bitte mit Voranmeldung\**

### Einstieg ins QiGong

Angela Bildhauer  
Die fließenden, fast tänzerischen Bewegungen von Qi Gong sind auf die Atmung abgestimmt und helfen Ihnen Ihre innere Balance wieder zu finden. Lernen Sie mit Übungen aus Qi Gong dem Stress zu entfliehen und mit Achtsamkeit wieder mehr auf sich selbst zu hören. Durch gezielte Übungen und Akupunktur Anwendungen der Traditionellen Chinesischen Medizin lernen Sie Verspannungen zu reduzieren. Mit Meditation gehen wir auf entspannte und erholsame Reisen. Jetzt mitmachen und gelassener werden.  
*X55014-06: 5 x Mi., 16.00 bis 17.00 Uhr, ab 03.08.22*  
*Gebühr: 15,- €, bitte mit Voranmeldung\**

### \*Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltungen an:

- Online auf [www.vhs-aichach-friedberg.de](http://www.vhs-aichach-friedberg.de)
- Per Email an [anmeldung@vhs-aichach-friedberg.de](mailto:anmeldung@vhs-aichach-friedberg.de)
- Telefonisch unter 08251 8737 – 0

Wir freuen uns über Ihre Anmeldungen!

### SMOVEY - Swing, move and smile

Sabine Roth  
Der Kurs richtet sich an alle, die mit den smovey-Ringen ihr Immunsystem stärken, Verspannungen lösen und das Bindegewebe straffen möchten. Begleitet vom Spaß an der Bewegung mit Musik aktivieren Sie die Körperzellen und kräftigen das Herz-Kreislauf-System. Wir trainieren Bauch, Beine, Po, stärken unsere Ausdauer und gehen an unsere Faszien! Ringe zum Leihen vorhanden.  
*X55014-07: 1 x Do., 10.00 bis 11.00 Uhr, am 04.08.22*  
*X55014-09: 1 x Fr., 10.00 bis 11.00 Uhr, am 05.08.22*  
*Gebühr: 3,- €, bitte mit Voranmeldung\**

### Italienischer Spaziergang

Heidi Anzenhofer  
„Buona sera, vorrei un gelato alla cioccolata e alla vaniglia con la panna.“ Ein kleiner, aber immerhin ein Anfang, um im Italien-Urlaub besser zurechtzukommen. Basis-Italienisch (sich vorstellen, einkaufen, nach dem Weg fragen) während eines Spaziergangs bringen Kopf und Körper in südliche Stimmung und enden vielleicht sogar in einer Gelateria. Bitte mit Voranmeldung\*  
*X55014-10: 2 x Mo., 9.30 bis 12.00 Uhr, am 08.08.22 und Di., 9.30 bis 12.00 Uhr, am 09.08.22*  
*X55014-11: 2 x Mo., 14:00 - 16:30 Uhr, am 08.08.22 und Di., 14:00 - 16:30 Uhr, am 09.08.22*  
*Gebühr (pro Kurs): 6,- €, bitte mit Voranmeldung\**

### Treffpunkt Garten - mit Spiel, Spaß und Musik

Christine Maier  
Kostenfrei und ohne Voranmeldung.  
*Donnerstags von 16.00 bis 18.00 Uhr:*  
**04.08.** Josef Bernhard, Akkordeonspieler: Wir hören alte Volkslieder und Schlager und singen mit!  
**11.08.** mit der Chorgemeinschaft Merching, Regina Pfeiffer. Wir singen und bewegen uns zur Musik.  
**18.08.** Doris Gerlach, Bund Naturschutz: Kräuterwissen unterhaltsam vermittelt, mit Kräuterlimo und Kostproben auf Brot.  
**25.08.** Beate Misere: Spiel, Spaß und Stuhlgymnastik; für Omas und Opas mit eine/m/r Enkel/in ab 6 Jahren.

### Vortrag Gesund alt werden mit Schirm, Charme und Darm. Was hat unser Darm mit Gesundheit zu tun?

Marion Zeitler, Alte Apotheke Mering  
Wer möchte nicht voller Energie durchs Leben gehen und jeden Tag aktiv genießen - vor allem in der 2. Lebenshälfte. Neben einer ausgewogenen Ernährung, regelmäßiger Bewegung, einem gesunden sozialen Umfeld und einer positiven Lebenseinstellung spielt auch die Darmflora eine wichtige Rolle. Im Vortrag erfahren Sie viel Informatives und Spannendes über den Zusammenhang zwischen dem mikrobiellen Gleichgewicht im Darm und altersassoziierten Gesundheitsproblemen.  
Kostenfrei und ohne Anmeldung.  
*1 x Mo., 10.00 bis 11.00 Uhr, am 22.08.22*

### Meditativer Tanz

Cornelia Flittner, Kath. Frauenbund Mering  
Beim meditativen Tanz bewegen wir uns als Gemeinschaft mit einfachen und ruhigen Schritten zu Musik aus verschiedenen Ländern. Kurze Gedanken und Impulse runden diese Stunde ab. Jeder Tanz wird öfters getanzt, so dass jeder Teilnehmende nach möglichen anfänglichen Schwierigkeiten sicherer wird, sich von seinen Gedanken lösen und bei sich ankommen kann. Kostenfrei und ohne Anmeldung.  
*1 x Mi., 18.00 bis 19.00 Uhr, am 24.08.22*

### Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit

Gertrud Grundler  
Aus dem riesigen Spektrum an Asanas (Körperübungen), immer in Verbindung mit der eigenen Atemkraft, werden Muskeln, Bindegewebe, Nerven- und Atemsystem trainiert und zu mehr Einklang geführt. Die eigene, persönliche Körpererfahrung wird neue Bewegungsmöglichkeiten schaffen, Schritt für Schritt. Die Energie des Atems, konzentrierte Kraftentfaltung, das Lösen von Spannungen und Blockaden und die sehr wichtige Tiefenentspannung kommen in jeder Stunde vor.  
*X55014-16: 1 x Fr., 9.00 bis 10.30 Uhr, am 26.08.22*  
*Gebühr: 3,- €, bitte mit Voranmeldung\**