

Gesundheit - Fitness - Wellness in Sportwochen/ Aktivtagen

Ansprechpartner

Geschäftsstelle

Christine Bichler	Tel.: 089/15702	- 220
Silvia Sibler		- 213
Petra Lachenmeir		- 244

Gesundheit – Fitness – Wellness

Evi Hanna	Tel.: 089/15702	- 245
-----------	-----------------	-------

3. Gesundheit - Fitness - Wellness

Sportwochen und Aktivtage

Unser Programm für:

- × Bildung, Bewegung und Begegnung
- × Gesundheitsmanagement
- × Sport- und Naturerlebnis
- × Lebensfreude, Lebenslust und Lebensqualität

Die Bayerische Akademie für Erwachsenenbildung im Sport e.V., das Bildungswerk des Bayerischen Landes-Sportverbandes, bietet seit vielen Jahren erfolgreich Veranstaltungen im Bereich „*Gesundheit - Fitness - Wellness*“ an. Sie richtet sich mit ihren Angeboten an alle Interessenten, die dem Sport mit all seinen Facetten und Chancen zugetan sind.

Bewegung, Sport und Körperkultur gehören mit zu den wichtigsten Freizeitaktivitäten in unserer Gesellschaft. Mit unserem vielfältigen und abwechslungsreichen Programm wollen wir Menschen aller Altersgruppen ansprechen und mit der Verknüpfung von Gesundheit und Fitness, Natur und Kultur den Sport als persönliches Erlebnis und individuelle Weiterbildung anbieten.

Bitte informieren Sie sich anhand der inhaltlichen Beschreibung, ob das jeweilige Angebot Ihren Wünschen, Bedürfnissen und Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit entspricht und setzen Sie sich ggf. mit unserer Geschäftsstelle in Verbindung.

Alle Veranstaltungen werden von qualifizierten Referentinnen und Referenten geleitet und orientieren sich grundsätzlich an den Teilnehmern und den aktuellen Gegebenheiten am Veranstaltungsort.

Wir laden Sie mit diesem Programm herzlich ein, mit uns Sport und Bewegung, Land und Leute, Natur und Kultur zu erleben.

Hans Reißer
Vorsitzender

Wichtige Hinweise und „Kleingedrucktes“



An den Veranstaltungen der Bayerischen Akademie für Erwachsenenbildung im Sport e.V. können alle Interessierten teilnehmen, die die jeweils aufgeführten Voraussetzungen erfüllen.

Die Veranstaltungspreise setzen sich zusammen aus den jeweils beschriebenen Leistungen, der Teilnehmergebühr und den nach deutschem Reiserecht erforderlichen Versicherungsleistungen. Aufwendungen für die An- und Abreise sind von den Teilnehmern selbst zu tragen. Ebenso entstehende Kosten vor Ort, soweit sie nicht ausdrücklich im Preis eingeschlossen sind.

- > Nehmen Sie Ihre Anmeldung schriftlich auf dem dafür vorgesehenen Formular vor und füllen Sie es bitte komplett aus.
- > Die in der Anmeldebestätigung vorgegebenen Zahlungsbedingungen sind verbindlich. Bis auf wenige Ausnahmen können Sie bis zu vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenlos zurücktreten. Bei einer späteren Stornierung wird die anfallende Stornogebühr des Hotels oder zumindest eine Bearbeitungsgebühr von € 30,-- pro Person erhoben.
Absagen müssen grundsätzlich schriftlich erfolgen!
- > Wird die zur Durchführung erforderliche Mindestteilnehmerzahl für eine Veranstaltung nicht erreicht, ist die Akademie berechtigt, diese bis zu drei Wochen vor Beginn abzusagen. Bereits einbezahlte Gebühren erhalten Sie dann selbstverständlich in voller Höhe zurück.
- > Die Teilnahme an den Kursen und Seminaren geschieht auf eigenes Risiko. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfall, Diebstahl, Personen- und Sachschäden. Für Mitglieder der dem BLSV angeschlossenen Sportvereine besteht Versicherungsschutz im Rahmen und Umfang des BLSV-Sportversicherungsvertrages.
- > Alle personenbezogenen Daten unterliegen den allgemeinen Datenschutzbestimmungen.

3.1 Die besonderen Akademieangebote

3-R01-0 Feuerberge, Drachenbäume und Guanchen Wanderwoche auf La Palma

La Palma, auch ‚Isla Bonita‘ genannt, ist die westlichste Insel der Kanaren und bietet Natur pur in einer unvergleichlichen Vielfalt. Es ist eine im wahrsten Sinne des Wortes bezaubernde Insel. Inmitten von üppigen Lorbeerbäumen, übermannshohen Farnen, sprudelnden Quellen und gewaltigen Schluchten kann man die Kraft der Natur unmittelbar spüren. Atemberaubende Vulkanlandschaften, stille Palmenhaine, Mandelbäume, Weinterrassen und Bananenplantagen erstrecken sich bis hinunter zur Küste. Kleine Buchten verstecken sich zwischen senkrecht ins Meer abfallenden Kliffs und der brandende Atlantik ist allgegenwärtig. Im milden Klima des ewigen kanarischen Frühlings ist die Insel ganzjährig in ein üppiges Blütenmeer getaucht und in den ursprünglichen Dörfern und Städtchen geht die Zeit noch ihren ganz eigenen Gang.

Im Reisepreis eingeschlossen sind die Wanderungen: „Romantischer Märchenwald“, „La Palmas feuriger Süden“, „Sanfte Traumpfade im Nordwesten“ sowie ein Halbtagesausflug nach Santa Cruz. Die Wanderungen sind leicht bis mittelschwer. Sie werden die unterschiedlichen Regionen der Insel besuchen und erwandern und neben den landschaftlichen Höhepunkten La Palmas auch Land und Leute kennen lernen.

Für die Wanderungen reicht eine durchschnittliche Kondition, das Tempo ist gemütlich und wird auf die Teilnehmer abgestimmt. Ergänzend bieten wir Ihnen Gymnastik- und Fitnessangebote sowie ein Unterhaltungsprogramm im Hotel. Neben unserer Sportwochenleitung werden Sie von erfahrenen, kompetenten Reiseleitern unseres Kooperationspartners betreut.

Das 4-Sterne Hotel ‚Taburiente Playa‘ liegt auf einem Felsplateau in gepflegter Umgebung in dem Urlaubsort Los Cancajos im Osten der Insel. Von dem direkt am Meer gelegenen Hotel hat man einen herrlichen Blick auf den Atlantik. In der schön gestalteten Außenanlage befinden sich zwei Swimmingpools, die Sonnenterrassen und die Pool- und SnackBar. Neben einem kleinen Fitnessraum und Tischtennis, stehen gegen Gebühr ein Tennisplatz, Billard, Sauna und Massage zur Verfügung.

Zielgruppe: Reiselustige Menschen, die Land und Leute kennen lernen möchten
Termin: 13.04. – 20. / 27.04.2010 (Verlängerungswoche möglich)
Ort: Los Cancajos auf La Palma
Preis: 7 Ü/HP, Flug, Transfer zum Hotel sowie weitere oben beschriebene Leistungen ab € 839,-- (Details im Prospekt!)
Leitung: Gudrun Ruck



3-R02-0 La Luminosa - das andere Mallorca

Wanderwoche

Mallorca will mit allen Sinnen erlebt werden. Denn seine Naturschönheiten, die Spuren seiner wechsellvollen Geschichte, die Schätze der mallorquinischen Küche und das spezielle Flair der Baleareninsel erschließen sich nicht auf einen Blick. Entdecken Sie mit uns das Mallorca der Kontraste. Urwüchsige Landschaften, verträumte Wege durch Olivenhaine, wildzerklüftete Gebirge und malerische Steilküsten in schäumender Brandung, verschlafene Dörfer im Inselinneren, herrschaftliche Fincas, Buchten mit türkisblauem Wasser, quirlige Fischerdörfer und Städte mit Vergangenheit. Kurzum: Plätze an denen das Mallorquinische Lebensgefühl spürbar wird. "La Luminosa", die Leuchtende, nennen die Spanier Mallorca. Die größte Insel der Balearen ist immer wieder für eine Überraschung gut.

Im Reisepreis eingeschlossen sind die Wanderungen: „Cala Mondrago - Küstenwanderung mit fantastischem Meerblick“, „Kloster Lluc - zu Füßen der höchsten Gipfel Mallorcas“ und „Von Deyá bis Soller“.

Für die leichten bis mittelschweren Wanderungen reicht eine durchschnittliche Kondition, das Tempo ist gemütlich und wird auf die Teilnehmer abgestimmt. Unterwegs werden Sie über Flora, Fauna u. Geologie der Insel informiert. Ergänzend bieten wir Ihnen Gymnastik- und Fitnessangebote sowie ein Unterhaltungsprogramm im Hotel. Neben unserer Sportwochenleitung werden Sie von erfahrenen, kompetenten Reiseleitern unseres Kooperationspartners betreut.

Das sehr gut geführte und komfortable 4-Sterne Hotel 'Hipocampo Playa' liegt am Ortsrand im attraktiven Urlaubsort Cala Millor an der Ostküste und ist nur durch eine breite Strandpromenade mit Palmen und Blumen von dem langen Sandstrand getrennt. In der zum Meer gelegenen Außenanlage befinden sich der Swimmingpool und eine Sonnenterrasse. Neben einem beheizbaren Hallenbad und Whirlpool, bietet das Hotel Fitnessraum und Sauna. Gegen Gebühr stehen Massage und Solarium sowie Tennisplätze zur Verfügung.

Zielgruppe: Unternehmungslustige Menschen, die Land und Leute kennen lernen möchten

Termin: 06.10. – 13. / 20.10.2010 (Verlängerungswoche möglich)

Ort: Cala Millor/ Mallorca

Preis: 7 Ü/HP, Flug, Transfer zum Hotel sowie weitere oben beschriebene Leistungen ab € 739,-- (Details im Prospekt!)

Leitung: Gisela Nachreiner

3.2 Themenbereich – Sport und Bildung

3-B01-0 Familie - Sport - Gesellschaft - Politik

Bildungswoche für Familien

In Zusammenarbeit mit der Hanns-Seidel-Stiftung führen wir wieder dieses Seminar für Familien mit sportlichen und gesellschaftspolitischen Bildungsinhalten durch.

Bei den sportlich-spielerischen Seminarbereichen laden wir zu gemeinsamen Aktivitäten ein, an denen sich die ganze Familie beteiligen kann. Miteinander werden wir den Familiensport praxisnah erleben.

Die Bildungsinhalte des Seminars für Erwachsene befassen sich mit aktuellen gesellschafts- und familienpolitischen Themen. Für Schüler und Jugendliche ab 12 Jahren werden Seminare in altersgerechter Form aufbereitet: Für Kinder von 3 bis 11 Jahren wird während der Seminarzeiten der Erwachsenen eine qualifizierte Betreuung angeboten.

⇒ *Weitere Informationen erhalten Sie auf Anfrage.*

Nahe dem Ort Bad Staffelstein, weit sichtbar über dem Maintal, erhebt sich die schlossartige Klosteranlage Banz. In diesem Juwel barocker deutscher Baukunst, einem ehemaligen Benediktinerkloster, erwarten Sie zweckmäßig ausgestattete Zimmer, Seminar- und Aufenthaltsräume, Hallenbad, Sauna und Dampfbad sowie eine Kegelbahn.

Zielgruppe: Eltern, Alleinerziehende, Großeltern mit Kindern und Jugendlichen ab dem 3. Lebensjahr

Termin: 01.08. – 06.08.2010

Ort: Kloster Banz, Bad Staffelstein

Preis: 5 Ü/VP inkl. Seminarprogramm

€ 215,-- für Erwachsene, kostenlos für Kinder der Teilnehmer

Leitung: Evi Hanna, Lisa Ständecke (HSS) mit Referenten aus Sport und Politik



3-B02-0 Sport verbindet Generationen

Aktive Bildungstage für die ganze Familie

Sportliche, generationsübergreifende Bildungsangebote sind Inhalt dieses Wochenendseminars mit der Hanns-Seidel-Stiftung.

Die moderne Sportkultur hat eine vielfältige Landschaft von Bewegungs- und Spielaktivitäten hervorgebracht, die geeignet sind Familienmitglieder aller Generationen einzubinden. Mittels sportlicher Aktivität können wichtige Werte vermittelt werden und Kinder in ihrer körperlichen, geistigen und sozialen Entwicklung gefördert werden. Gemeinsame Aktionen und Erlebnisse können dazu beitragen, den Zusammenhalt in den Familien zu festigen und sind die Grundlagen dafür, dass sich Kinder ein Leben lang gerne bewegen.

Zielfaktoren und Aspekte sind u.a.:

- Bewegung „gemeinsam“ erleben – miteinander, nebeneinander, füreinander, gegeneinander.
- Mitbestimmen und mitgestalten – in Aufgaben und Verantwortung gegenüber sich, der Gruppe und der Familie hineinwachsen.
- Kooperieren und konkurrieren – Lernen, mögliche Konflikte niederlagenfrei zu lösen.
- Respektvoll kommunizieren und miteinander umgehen.
- Fit, flexibel und kreativ für die Familienzeit werden.

⇒ *Weitere Informationen erhalten Sie auf Anfrage.*

Informationen zum Kloster Banz siehe oben.

Zielgruppe: Eltern/ Großeltern/ Alleinerziehende mit Kindern und Jugendlichen ab dem 6. Lebensjahr

Termin: 06.08. – 08.08.2010

Ort: Kloster Banz, Bad Staffelstein

Preis: 2 Ü/VP inkl. Seminarprogramm

€ 70,-- für Erwachsene; € 35,-- für Schüler und Jugendliche ab 12 Jahren;

max. € 140,-- für eine Familie

Leitung: Evi Hanna, Bernhard Köglmeier (HSS) mit Referenten aus Sport und Politik

3-B03-0 Senioren - Sport - Gesellschaft - Politik

Bildungswoche für Vertreter aus Vereinen, Verbänden sowie Interessenten

"Es genügt nicht, unserem Leben mehr Jahre zu geben.
Wir müssen den Jahren mehr Leben geben."
(Joseph Kardinal Höffner)

Viele Senioren von heute denken gar nicht daran, sich nach der Pensionierung aufs Altenteil abschieben zu lassen. Beim Sport entdecken Sie ungeahnte Kräfte und in der Politik reden sie ein gewichtiges Wort mit.

Der Einfluss der älteren Generation in Gesellschaft und Politik wird in den kommenden Jahren weiter an Bedeutung gewinnen. Nicht nur ältere Menschen, die fachkundig in Familie und Gesellschaft mitreden, ihr Leben aktiv und selbstbewusst gestalten wollen, müssen in unserer schnelllebigen Zeit bereit sein sich weiterzubilden, um ihre Kompetenzen zu erhalten. Diese Herausforderung betrifft jeden Einzelnen. Sie setzt unabhängig vom Alter die Bereitschaft zum lebenslangen Lernen voraus. Geistige Fitness lässt sich - genau wie körperliche Fitness - trainieren.

Zusammen mit der Hanns-Seidel-Stiftung bieten wir dieses Seminar mit dem Themenschwerpunkt *'Dialog der Generationen'* an. Neben theoretischen Seminarinhalten, die u.a. zusammen mit Jugendlichen durchgeführt werden, soll darüber hinaus Ihre Gesundheit mit geeigneten Bewegungsangeboten unterstützt werden.

⇒ *Weitere Informationen erhalten Sie auf Anfrage.*

Informationen zum Kloster Banz siehe oben.

Zielgruppe: Vertreter aus Vereinen, Verbänden sowie Interessenten im „Seniorenlter“

Termin: 08.08. – 13.08.2010

Ort: Kloster Banz, Bad Staffelstein

Preis: 5 Ü/VP inkl. Seminarprogramm
€ 215,-- für Erwachsene

Leitung: Evi Hanna, Robert Sandler, Arnold Lindner (HSS) mit Referenten aus Sport und Politik



3.3 Themenbereich – Gesundheit und Wohlbefinden

3-G01-0 Fasten - Reinigung für Körper, Geist und Seele

Fasten und Wandern

Seit ewigen Zeiten haben die Menschen gefastet, um sich körperlich, aber auch seelisch und geistig zu reinigen.

Besonders das Frühjahr lädt dazu ein, sich von altem Ballast zu befreien und 'Frühjahrsputz' zu halten. Fasten bedeutet nicht Verzicht, sondern die Chance zu neuen Wegen der Lebensführung und Selbstfindung zu gelangen. Während des Fastens verzichten Sie bewusst auf feste Nahrungszufuhr. Damit wird der gesamte Mensch beeinflusst, jede einzelne Zelle im Körper, aber auch Gefühle und Gedanken. Nach dem Fasten fühlen Sie sich wie neugeboren, vor allem aber gesünder und leistungsfähiger, voll neuer Energien und Lebensfreude.

Sie fasten mit frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften, mit speziell gekochter Gemüsebrühe aus frischem Gemüse, Kräutern und Gewürzen. Als Zwischengänge stehen Kräutertees und Quellwasser bereit. Jeder Teilnehmer erhält einen persönlich auf ihn abgestimmten Kräutertee.

Das Begleitprogramm umfasst neben Wanderungen und Gymnastikangeboten, Entspannungs- und Meditationsübungen, eine Ernährungs- und Gesundheitsberatung sowie eine qualifizierte Fastenbetreuung.

Das Beauty-Vital-Wellness-Hotel „Birkenhof“ erwartet Sie mit liebevoll eingerichteten Zimmern unter Berücksichtigung der Feng Shui - Prinzipien. Erleben und genießen Sie den 1500m² großen Wellnessbereich mit Bade- und Saunalandschaft, Vital- und Massagebereich, Schönheitsfarm und Fitnessbereich. Finden Sie Ruhe und Entspannung im Erholungsdreieck Bayerischer Wald. Der staatlich anerkannte Erholungsort Grafenwiesen liegt sanft eingebettet zwischen den Bergrücken Hoher Bogen und Kaitersberg am Ufer des Flüsschens Weißer Regen, nahe Bad Kötzing.

Zielgruppe: Gesunde Erwachsene

Termin: 14.03. – 20.03.2010

Ort: Grafenwiesen im Bayerischen Wald

Preis: 6 Ü/ Fastenernährung inkl. Kursgebühr und Unterlagen

€ 495,-- bis € 675,-- im Einzelzimmer je nach Zimmerkategorie

€ 550,-- pro Person im Doppelzimmer

Weitere Informationen auf Anfrage

Leitung: Birgitt Gruber, Martin Thomae

3-G02-0 Balancierter Lebensstil

Lebenskraft – Authentizität – Entfaltung

Fortwährende Gesundheit und hohe Lebensqualität sind die Früchte eines ausgewogenen Lebensstils. Dieser ist gekennzeichnet durch den Einklang aus individuellen Zielen, eigenen Möglichkeiten, persönlichen Bedürfnissen und aktuellen Lebensumständen. Finden Sie Ihre persönliche Balance! Erfahren Sie wie Sie Ihre Gesundheit und Lebenskraft weiter stärken können, was Sie tun können, um persönliche Ziele leichter zu erreichen und wie Sie Erschöpfung und Burnout wirksam vermeiden können. Lernen Sie Ihren Körper als Energiesystem kennen. Erspüren und verstehen Sie die Bedeutung der Signale von innen (Körper) und außen (Umwelt). Daraus können Sie Ihre persönlichen Handlungsalternativen entwickeln und Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensenergie in physischer, psychischer und geistig-spiritueller Hinsicht stärken und entfalten.

*Tauchen Sie ein und durchlichten Sie das Vorhandene.
Und das Neue entsteht im Einklang mit der Kraft Ihres Herzens.*

Bei diesem Seminar geht es um das eigene Erleben. Folgende Methoden und Themen kommen dabei zum Einsatz:

- Entspannungsverfahren – Autogenes Training, Trance, Qigong
- Neurolinguistisches Programmieren (NLP) - Mentale Techniken zur Entspannung
- Natur erleben und entspannen
- Körperarbeit – Energieaktivierung und Ausgleich – freier Fluss der Lebenskraft
- Das Resonanzprinzip – die Kraft von Glaubenssätzen
- Ziele leichter erreichen, Stress abbauen und Burnout vermeiden
- Intelligente Herzen - Herz und Herzschlagqualität
- Gleichgewicht zwischen Anforderungen und Ressourcen

Die Fraueninsel mit der Abtei Frauenwörth ist zu jeder Jahreszeit ein ganz besonderer Ort zum Abschalten, Entspannen und Wohlfühlen. Es stehen Zimmer in verschiedenen Kategorien zur Auswahl.

Zielgruppe: Interessierte

Termin: 16.04. – 18.04.2010

Ort: Fraueninsel im Chiemsee

Preis: 2 Ü/VP inkl. Kursgebühr und Materialien

€ 295,-- Doppelzimmer mit Dusche/ WC bzw. € 255,-- Doppelzimmer mit Etagendusche

€ 315,-- Einzelzimmer mit Dusche/ WC bzw. € 265,-- Einzelzimmer mit

Etagendusche

Für Zimmer mit Seeblick wird ein Aufschlag von € 10,- pro Tag/ Person erhoben.

Bitte vermerken Sie unbedingt die Zimmerkategorie bei der Anmeldung!

Leitung: Evi Hanna, Stefan Pumm



3-G03-0 Mehr Energie und Lebensqualität durch Qigong

Qigongseminar für Frauen

Für Frauen, die sich bis ins hohe Alter wohl fühlen möchten und darum dem Alterungsprozess bewusst etwas entgegen setzen.

Dieses Seminar hilft, den Luxus, Zeit zu haben, zu nutzen, um für sich selbst etwas zu tun. Lassen Sie sich durch dieses Programm dazu anregen, von den Jahrtausende alten chinesischen Gesundheitsübungen zu profitieren. Die Übungen sind einfach zu lernen, leicht zu behalten und können bis ins hohe Alter ausgeübt werden.

Es werden Qigong Übungen erarbeitet, die dazu beitragen können, dass

- die Körperfunktionen unterstützt und gestärkt werden
- der Körper verstärkt Schadstoffe ausscheiden kann, um so vermehrt neue Energie aufzunehmen
- im Körper Wärme erzeugt wird, die die Blutzirkulation anregt und den Körper mehr Sauerstoff aufnehmen lässt
- dass die Beweglichkeit erhalten, verbessert oder wieder erworben werden kann

All dies trägt dazu bei sich besser, glücklicher und gesünder zu fühlen.

Sie wohnen in der Abtei Frauenwörth, je nach Wunsch, in modernen oder einfacheren Zimmern und werden mit vegetarischen ayurvedischen Gerichten aus der Küche von Nicky Sitaram Sabnis verwöhnt.

Zielgruppe: Interessierte Frauen (begrenzte Teilnehmerzahl)

Termin: 01.07. – 04.07.2010

Ort: Fraueninsel im Chiemsee

Preis: 3 Ü/VP inkl. Kursgebühr und Materialien

€ 420,-- Doppelzimmer mit Dusche/ WC bzw. € 370,-- Doppelzimmer mit Etagedusche

€ 450,-- Einzelzimmer mit Dusche/ WC bzw. € 385,-- Einzelzimmer mit Etagedusche

Für Zimmer mit Seeblick wird ein Aufschlag von € 10,- pro Tag/ Person erhoben.

Bitte vermerken Sie unbedingt die Zimmerkategorie bei der Anmeldung!

Leitung: Evi Hanna, Holle Brandt

3-G04-0 Das Powerhouse und die Heilsamen Zwölf

Bodyfitness mit Pilates und Biochemie nach Schüßler

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Dabei werden vor allem die tief liegenden, kleinen Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sog. „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt.



Schüßler-Salze sind eine alternative Therapieform und dienen der Unterstützung von körpereigenen Selbstheilungsprozessen. Sie können den Organismus regenerieren und körpereigene Abläufe stabilisieren. Was bedeutet „Biochemie“? „Bio“ heißt Leben - „Chemie“ bezeichnet den naturwissenschaftlichen Zweig, der von Zusammensetzung und Umwandlung der Stoffe und ihrer Verbindungen handelt. „Biochemie“ bedeutet somit das Wissen um die chemischen Vorgänge im menschlichen Organismus, in der Tierwelt und im Pflanzenreich.

Mit Hilfe der Antlitzanalyse können nicht nur im Gesicht, sondern auch in anderen Körperbereichen Mineralstoff-Mangelzeichen erkannt werden. Jeder Mangel hinterlässt seine charakteristischen Spuren im Gesicht. Wir werden deshalb an unseren Gesichtern ermitteln, welche Salze uns fehlen.

Die Abtei Frauenwörth und die Fraueninsel bieten einen herrlichen und besonderen Rahmen für dieses Seminar. Für unser leibliches Wohl sorgt Nicky Sitaram Sabnis mit seiner vegetarischen ayurvedischen Küche.

Zielgruppe: Interessierte

Termin: 15.10. – 17.10.2010

Ort: Fraueninsel im Chiemsee

Preis: 2 Ü/VP inkl. Kursgebühr und Materialien

€ 295,-- Doppelzimmer mit Dusche/ WC bzw. € 255,-- Doppelzimmer mit Etagedusche

€ 315,-- Einzelzimmer mit Dusche/ WC bzw. € 265,-- Einzelzimmer mit Etagedusche

Für Zimmer mit Seeblick wird ein Aufschlag von € 10,- pro Tag/ Person erhoben.

Bitte vermerken Sie unbedingt die Zimmerkategorie bei der Anmeldung!

Leitung: Evi Hanna, Martina Räke, Gudrun Ruck

3-G05-0 Die Kraft der 5 Elemente und der Farben

Fernöstliche Gymnastikformen und Entspannungstechniken

„Die Kraft eines Holzfällers - die Geschmeidigkeit eines Kindes - die Gelassenheit eines Weisen.“

Mit Übungen für Körper, Geist und Seele wollen wir diesen Spruch aus China als Leitsatz für unsere „Inseltage“ verwenden. Durch eine Verbindung von Bewegung und Ruhe, Entspannung und Anspannung, ergänzt mit Reizen (Gedanken, Vorstellungskraft) für unser Gehirn, können wir dem Ziel der inneren und äußeren Harmonie näher kommen.

Schwerpunkte werden die Fünf Energieelemente - Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall - sein, sowie die Kraft der Farben. Sie erleben - erlernen - erfahren:

- Einfache Übungen zum Energieausgleich u. zur Harmonisierung aus dem Qigong u. dem TaiChi
- Meridiandehnungsübungen
- Verschiedene Entspannungstechniken
- Die Fünf Tibeter mit Variationen
- Braingym
- „Experimentelles Malen“ - Spielen mit Farben, Farben wirken lassen
- Zeit und Raum zum Nachspüren, Loslassen....



Erleben Sie an diesen Tagen einen Ausstieg vom Alltag und genießen Sie die neuen Erfahrungen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Begeben Sie sich auf die Insel, lassen Sie den Alltag an Land zurück. Die Fraueninsel und die Abtei Frauenwörth bieten einen ganz besonderen Rahmen für dieses Seminar zur Selbsterfahrung.

Zielgruppe: Interessierte

Termin: 12.11. – 14.11.2010

Ort: Fraueninsel im Chiemsee

Preis: 2 Ü/VP inkl. Kursgebühr und Materialien

€ 295,- Doppelzimmer mit Dusche/ WC bzw. € 255,- Doppelzimmer mit Etagedusche

€ 315,- Einzelzimmer mit Dusche/ WC bzw. € 265,- Einzelzimmer mit Etagedusche

Für Zimmer mit Seeblick wird ein Aufschlag von € 10,- pro Tag/ Person erhoben.

Bitte vermerken Sie unbedingt die Zimmerkategorie bei der Anmeldung!

Leitung: Evi Hanna, Ursula Doser

3.4 Themenbereich – Sporterlebnisse

3-S01-0 Bergwelt Spitzingsee erleben – aktiv on tour

Wandern und mehr... (in Verbindung mit einer ÜL-Fortbildung)

Erleben und genießen Sie das Wandergebiet rund um den Spitzingsee. Für die Zielgruppe der aktiven Bergfreunde haben wir diese Erlebnistage geplant. Gleichzeitig besteht mit einem entsprechend konzipierten Rahmenprogramm die Möglichkeit die ÜL-Lizenzen „C-Breitensport-Erwachsene“ und „B-Senioren“ zu verlängern.

Der Frühsommer zählt mit zu den schönsten Jahreszeiten im Gebirge. Das Land blüht - der Mensch lebt auf. Das Wandern ist der beste Weg, die Bergwelt zu erkunden. Ihre tausend Gesichter kennen zu lernen, ihren Reichtum zu begreifen und die Geheimnisse ihres unvergänglichen Reizes zu entdecken. Energietanken beim Bergwandern und dabei auch Heilkräuter und Alpenblumen entdecken.

Die Wanderungen sind mit normaler Kondition zu bewältigen, eine gewisse Leistungsfähigkeit ist jedoch Voraussetzung. Die Touren werden nach dem Leistungsniveau der Gruppe und den aktuellen örtlichen Bedingungen in Absprache mit Ihnen geplant.

Im Rahmen der ÜL-Fortbildung werden Sie über Planungsvorbereitungen für Wander- und Ausflugsprogramme für die Zielgruppen Erwachsene und Ältere informiert. Vorgesehen sind Inhalte zu rechtlichen Aspekten, Versicherung, Kalkulation, Marketing, Naturschutz- und Straßenverkehrsrecht, Karten-, Wetter- und Pflanzenkunde, Ausrüstung und Kleidung sowie Erste Hilfe.

Sie wohnen im neu renovierten BLSV-Haus „BergSee“. Es liegt in einer Traumlage - unmittelbar am See, direkt in den Bergen. Alle Zimmer sind mit Dusche/WC ausgestattet und haben See- oder Bergblick. Die hauseigene Sauna sorgt nach dem sportlichen Tag für Entspannung und im urigen Stüberl kann der Tag gemütlich ausklingen.

Zielgruppe: Interessierte Wanderer und Übungsleiter
Termin: 14.05. – 16.05.2010
Ort: Spitzingsee/ Schliersee
Preis: 2 Ü/HP plus Lunchpaket, inkl. Kursgebühr
€ 190,-- Doppelzimmer bzw. € 210,-- Einzelzimmer
Leitung: Evi Hanna, Ludwig Gindhart

3-S02-0 Goldener Herbst in Südtirol

Wandern und genießen

Goldener Herbst in den Bergen, die Zeit der einkehrenden Ruhe, der klaren Fernsicht, der kürzeren Tage und der zumeist sehr stabilen Wetterlage. Diese Rahmenbedingungen und die wildromantische Bergwelt der Dolomiten machen das Bergwandern zu einem Erlebnis besonderer Art. Das südliche Tirol wird auch der herrlichste Garten der Erde genannt, so einmalig ist es in seiner natürlichen Schönheit und kulturellen Vielfalt. In dieser Jahreszeit locken der würzige Duft in feuchten Wäldern, leuchtendes Laub und das unendliche Blau des herbstlichen Himmels.

Im Antholzertal, einem Seitental des Pustertals, und der näheren Umgebung bieten wir Ihnen eine Auswahl der schönsten Wanderungen dieser Region. Das Klima, die sonnige Lage und die wildromantische Bergwelt bieten neben den sportlichen Herausforderungen auch Ruhe und Erholung.

Die vorgesehenen Wanderungen sind mit normaler Kondition zu bewältigen, eine gewisse Leistungsfähigkeit ist jedoch Voraussetzung. Die täglichen Touren werden je nach Leistungsniveau in zwei Gruppen angeboten und überwiegend unter dem Motto „Lustvolles, seniorengerechtes Wandern und Entspannen“ durchgeführt. Ergänzend zum täglichen Wanderprogramm werden Gymnastik- und Entspannungsangebote durchgeführt.

Das Hotel 'Alpenhof', ein 4-Sterne-Hotel empfängt Sie mit familiärer Atmosphäre und Südtiroler Gastfreundschaft. Sie wohnen im denkmalgeschützten Haus in gut ausgestatteten Zimmern und werden verwöhnt mit vorzüglicher Küche. Im Wellness-Bereich des Hauses mit Innenbecken, Solegrotte, Tiroler Schwitzstube, Heusteinsauna, Alpenkräuter-Dampfsauna, Kneippbad und Fitnesscenter können Sie sich von den sportlichen Aktivitäten des Tages erholen.

Zielgruppe: Interessierte, die sich gerne in der Bergwelt bewegen

Termin: 18.09. – 25.09.2010

Ort: Niederrasen im Antholzertal

Preis: 7 Ü/HP plus Nachmittagsjause, inkl. Kursgebühr
€ 570,-- Doppelzimmer bzw. € 640,-- Einzelzimmer

Leitung: Gisela und Adi Bartmann

3.5 Themenbereich – Tanzen

TANZEN – EIN LEBENSELIXIER

Geselliges Tanzen für alle, die Spaß haben an internationalen Tänzen und Rhythmen. Die täglichen Tanzangebote werden jeweils durch unser Freizeit- und Besichtigungs- bzw. Kulturprogramm ergänzt. Bei Wanderungen und Ausflügen erleben Sie die Besonderheiten und Sehenswürdigkeiten unserer Urlaubsorte. Und natürlich beginnen wir jeden Tag mit einer flotten Gymnastik.



3-T01-0 Tanzen und Wandern im Gasteinertal

Lebensfreude durch Bewegung, egal ob beim Tanzen, bei der Gymnastik oder beim Wandern. Es ist kein Geheimnis, dass Bewegung zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden führt. Energie tanken beim Wandern und dabei die Berg- und Pflanzenwelt entdecken. Bad Hofgastein und das Gasteinertal laden mit gepflegten Promenaden und Wegen zum Spaziergehen und Wandern ein.

Erleben Sie, wenn im Gasteinertal zur Sommersonnwende die „Berge in Flammen“ stehen, wenn hunderte Feuer an den Gipfeln und Hängen der Gasteiner Bergwelt ein einzigartiges und prächtiges Schauspiel erzeugen.

Wir bieten Ihnen Gelegenheit, neben bekannten Tänzen Neues aus dem breiten Spektrum des internationalen Folklore-Tanzes kennen zu lernen.

Herzlich willkommen sind auch Gäste oder Begleitpersonen, die sich nicht am Tanzprogramm beteiligen wollen, aber gemeinsam mit der Gruppe das Rahmenprogramm absolvieren möchten.

Sie wohnen im Vier-Sterne-Kurhotel „Österreichischer Hof“, im Herzen der Fußgängerzone am Kurpark. Das Haus zeichnet sich durch behaglichen Komfort und exquisite Küche aus. Nach den sportlichen Aktivitäten des Tages können Sie sich in der hoteleigenen Wellness-Oase mit Thermalpool, Vitalsauna und Kräuterdampfbad erholen. Zusätzlich haben Sie unbegrenzten Eintritt in die 'Alpen Therme Gastein', die durch einen „Bademantelgang“ mit dem Hotel verbunden ist.

Zielgruppe: Interessierte, die bereits über Grundkenntnisse des Tanzens verfügen

Termin: 13.06. – 20.06.2010

Ort: Bad Hofgastein

Preis: 7 Ü/VP inkl. Kursgebühr

€ 630,-- Doppelzimmer bzw. € 665,-- Einzelzimmer (begrenzte Anzahl!)

Bei Teilnahme ohne Tanzprogramm, Ermäßigung um € 60,--
(Bitte unbedingt bei der Anmeldung vermerken)

Leitung: Inge Stumpf, Bernd Schuster

3-T02-0 Mixer, Square- und Round-Dance

Westerntänze in Tirol

Westerntänze als interessante Alternative zu Gesellschaftstänzen. Square- oder Round Dance kommt ursprünglich aus dem Norden Amerikas. Die verschiedenen Elemente und Tanzfiguren basieren auf traditionellen Volkstänzen der verschiedenen Völker, die in die USA ausgewandert sind. Beim Square stehen sich jeweils vier Tanzpaare in einem Quadrat (Square) gegenüber und führen Bewegungen oder Figurenfolgen aus, die von einem 'Caller' (Ausrufer) in gesprochener oder gesungener Form vorgegeben werden. Sie sind weltweit in englischer Sprache und genormt. Beim Round Dance tanzen die Paare auf einer Kreisbahn, zur Ansage eines 'Cuers' (Ansager).

Herzlich willkommen sind auch Gäste oder Begleitpersonen, die sich nicht am Tanzprogramm beteiligen wollen, aber gemeinsam mit der Gruppe das Rahmenprogramm absolvieren möchten.

Das „Gartenhotel Rosenhof“ in Tirol befindet sich in Oberndorf am Fuße des Kitzbüheler Horns. Es liegt idyllisch inmitten einer 6000 m² Gartenanlage mit geheiztem, überdachtem Pool und einem sonnigen Panorama-Tanzsaal. Genießen Sie eine herrliche Aussicht auf den Wilden Kaiser, den berühmten Hahnenkamm und erleben Sie die Bergwelt bei den Ausflügen und Wanderungen in die Umgebung. Alle Zimmer sind mit natürlichen Hölzern und in warmen Farbtönen eingerichtet.



Zielgruppe: Interessierte Tanzfreudige

Termin: 11.09. – 17.09.2010

Ort: Oberndorf bei Kitzbühel

Preis: 6 Ü/VP inkl. Kursgebühr und Ausflüge

€ 500,-- Doppelzimmer mit eigenem Bad

€ 480,-- Doppelzimmer in Ferienwohnung oder –haus mit gemeinsamen Bad

€ 540,-- Einzelzimmer mit eigenem Bad

€ 520,-- Einzelzimmer in Ferienwohnung mit gemeinsamen Bad

(Zimmerwunsch unbedingt bei der Anmeldung vermerken - Zimmerverteilung erfolgt nach Eingangsdatum)

Bei Teilnahme ohne Tanzprogramm, Ermäßigung um € 50,--

Es besteht die Möglichkeit, einen Verlängerungstag inkl. Halbpension zum Preis von € 55,-- pro Person im DZ bzw. € 60,-- im EZ zu buchen.

Leitung: Christa und Willi Gräf

3-T03-0 Tanzen und Wandern im Kaiser-Reich

Tanzen und mehr...

Bewegung, Musik, Tanz und Gemeinschaftserlebnis - wer daran Freude hat, ist in dieser Woche richtig.

Wo sich der Inn den Weg aus den Tiroler Alpen ins weite Tal von Kiefersfelden und Oberaudorf bahnt, wachsen zwei wuchtige Gebirgsmassive in die Höhe: der "Zahme Kaiser" und der "Wilde Kaiser". Die majestätischen Felsformationen krönen eine der schönsten und attraktivsten Bergregionen der Alpen und geben diesem Ferienland an der deutsch-österreichischen Grenze seinen Namen: Kaiser-Reich.

Der Luftkurort Oberaudorf, auch "Perle des Inntals" genannt, liegt mitten in einer oberbayerischen Bilderbuchlandschaft, die Lust macht zum Entdecken und Genießen. Unter dem Motto „Tanzen - Wohlfühlen – Naturerlebnis“ können Sie hier eine abwechslungsreiche Woche erleben. Herzlich willkommen sind auch Gäste oder Begleitpersonen, die sich nicht am Tanzprogramm beteiligen wollen, aber gemeinsam mit der Gruppe das Rahmenprogramm absolvieren möchten. Für Wanderer und/oder Radfahrer gibt es rund um Oberaudorf Touren in jedem Schwierigkeitsgrad.

Das „Sporthotel Wilder Kaiser“ befindet sich in ruhiger Lage am Ortsrand und verfügt über ein Panoramarestaurant mit wundervollem Blick zum Kaisergebirge, ein Kaminstübchen, einen großen Garten, Sonnenterrasse und einen Biergarten. Außerdem können Sie den Wellnessbereich mit Erlebnishallenbad, Sauna, Aromadampfbad, Fitnessraum und Solarium nutzen.

Zielgruppe: Interessierte, die bereits über Grundkenntnisse des Tanzens verfügen

Termin: 24.10. – 31.10.2010

Ort: Oberaudorf im Landkreis Rosenheim

Preis: 7 Ü/VP inkl. Kursgebühr

€ 470,-- Doppelzimmer bzw. € 550,-- Einzelzimmer

Bei Teilnahme ohne Tanzprogramm, Ermäßigung um € 60,--

(Bitte unbedingt bei der Anmeldung vermerken)

Leitung: Inge Stumpf, Charlotte Weidenhiller