

Atemgymnastik



*Harmonie
für Körper,
Geist und Seele*

Seminarprogramm 2002

Mitglieder der Dienstleistungsgruppe B

Rosmarie Munaretto
Im Egg 68
4147 Aesch
061 751 46 13
munaretto@vgs.ch

Lotti Höhener
Sägeweg 13
3270 Aarberg
032 392 48 89

Silvia Thurner
Püntstr. 4
8132 Egg
01 984 07 96

Beratung DLG B

Ruth Steiger
Im Bachofen 9
8304 Wallisellen
01 830 72 94

VGS – Volksgesundheit Schweiz
Dietzingerstr. 3
Postfach
8036 Zürich
Tel. 01 456 30 10
munaretto@vgs.ch

Redaktion: Rosmarie Munaretto
Druck: offset druck B. Jakob
Auflage: 1'000

Die Ausbildungsseminare werden TeilnehmerInnen angeboten, die bereits anerkannt und registriert sind. Interessenten wird die Möglichkeit geboten, ein Tagesseminar unverbindlich zu besuchen. Für die weitere Ausbildung ist die Zustimmung der Sektion mittels Anmeldeformular notwendig.

Intensivtraining

Wiederholungen der Übungen im kleinen Kreis ermöglichen Anfänger und Fortgeschrittenen eine vertiefte Ausbildung.

Weiterbildung

Innerhalb 2 Jahren sind mindestens 4 Tagesseminare oder ein 3-Tages-Seminar und 1 Tagesseminar zu besuchen.

Anmeldetalons

für die 3-Tages-Seminare befinden sich im hinteren Teil der Broschüre.

Wichtiger Hinweis: Frühzeitige Anmeldung garantiert eine Teilnahme am gewünschten Seminar.

Zusätzliche Weiterbildung in Spiraldynamik®

Spiraldynamik® ist ein anatomisch begründetes Konzept menschlicher Bewegungskoordination. Sie vermittelt ein Gesamtverständnis für unseren Bewegungsapparat und eröffnet die Möglichkeit uns dynamischer, effizienter und schonender zu bewegen.

Wir können neu folgendes Angebot, mit reduzierten Kosten, unseren LeiterInnen unterbreiten:

2 volle Tageskurse innerhalb eines Jahres bei einer dipl. Assistentin der Spiraldynamik® gibt die Berechtigung sich als VGS Atemgymnastikleiterin auf der Grundlage von Helmelt, mit dem Zusatz «Regelmässige Weiterbildung in Spiraldynamik®» auszuweisen.

(Teilnehmerzahl beschränkt)

Wichtiger Hinweis:

Da Spiraldynamik® ein urheberrechtlich geschütztes Programm ist, bedarf es zum Bezug dieses Begriffes eine Einwilligung, strafrechtliche Massnahmen können sonst zur Anwendung kommen.

Anmeldetalon

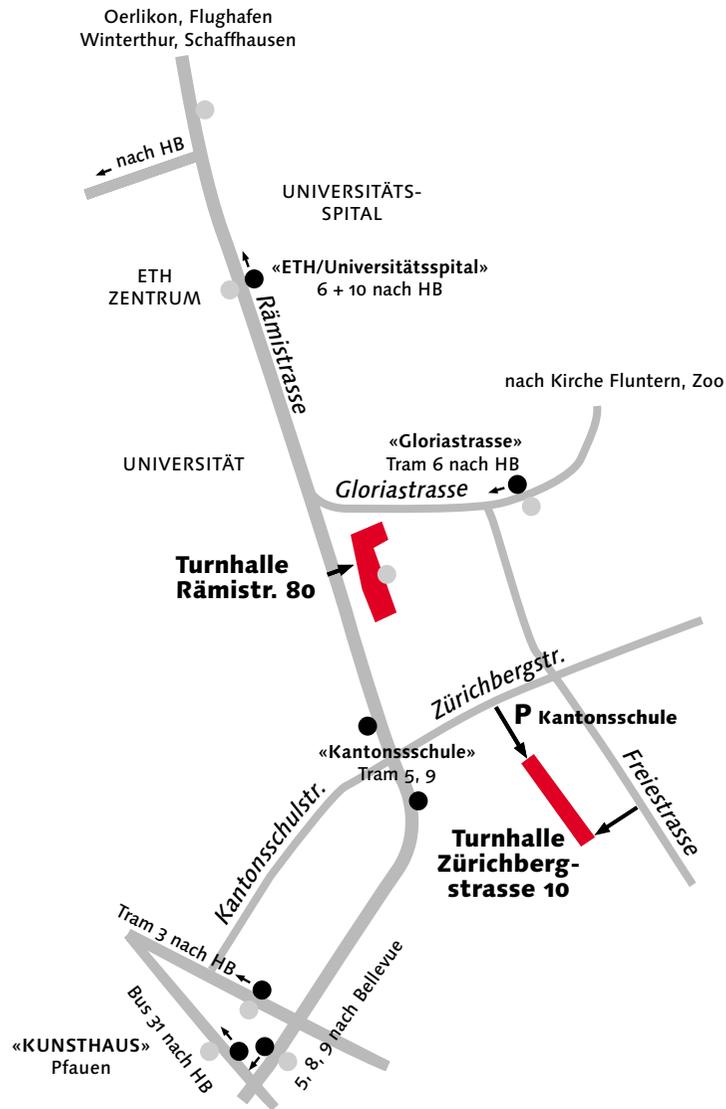
für die 2 Tagesseminare befindet sich im hinteren Teil der Broschüre.

Seminarprogramm 2002

Tagesseminare	neu Beginn 12.30 Uhr bis 17.00 Uhr
Ort:	Zürich, Kantonsschule Rämistrasse 80 ab Hauptbahnhof Tram Nr. 6, Richtung Zoo bis ETH/Universitätsspital
	Zürich, Kantonsschule Zürichbergstr. 10 ab Hauptbahnhof Tram Nr. 3, Richtung Rehalp bis Kunsthaus. Umsteigen in Tram 5 (Zoo) oder 9 (Hirzenbach) siehe Plan
Datum:	Samstag, 12. Januar , Rämistr. 80 Samstag, 9. März , Rämistr. 80 Samstag, 25. Mai , Zürichbergstr 10 Samstag, 7. September , Zürichbergstr. 10 Samstag, 26. Oktober , Zürichbergstr. 10
3-Tages-Seminar:	11. bis 13. April Donnerstag, 13.00 Uhr bis Samstag, 15.00 Uhr Ort: Bad Ramsach, 4448 Läuelfingen
3-Tages-Seminar:	18. bis 20. November Montag, 14.00 Uhr bis Mittwoch, 14.00 Uhr Ort: Kurhotel Seeblick, 9405 Wienacht
Mitbringen:	– Ausweis, Helmelt-Rollen, Helmelt- Übungshandbuch – Gymnastikanzug, Turnschuhe mit Leder- sohlen oder warme Socken – Gymnastikmatte und kleines Kopfkissen

Lageplan: Turnhallen Kantonsschule, Zürich

Von HB: 1) Tram 6 und 10 bis «ETH/Universitätsspital»
2) Mit Tram 3 oder Bus 31 bis Kunsthaus, umsteigen und mit Tram 5 oder 9 bis «Kantonsschule».



Tagesseminar	12. Januar 2002 12.30 Uhr bis 17.00 Uhr
Ort:	Zürich, Kantonsschule Rämistrasse 80 Tram/Bus und Haltestellen: s. Plan Seite 8
Leitung:	DLG B
Inhalt:	Kleines System Knieübungen Kopfmassage Energetisieren/Varianten Phonosomatik
Mitbringen:	siehe Seite 7
Seminarkosten:	Fr. 50.–

Tagesseminar **9. März 2002**
12.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Ort: **Zürich, Kantonsschule**
Rämistrasse 80
Tram/Bus und Haltestellen: s. Plan Seite 8

Leitung 1. Teil: Ruth Steiger
von 12.30 Uhr bis 15.30 Uhr

Inhalt: **Beweglichkeit im Alter**
für Körper und Geist

Leitung 2. Teil: DLG B
von 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Inhalt: **Übungen mit dem Tennisball**
Trockenrudern

Mitbringen: siehe Seite 7

Kursgeld: Fr. 50.–

Tagesseminar **25. Mai 2002**
12.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Ort: **Zürich, Kantonsschule**
Zürichbergstr. 10
Tram/Bus und Haltestellen: s. Plan Seite 8

Leitung 1. Teil: Ruth Steiger
von 12.30 Uhr bis 15.30 Uhr

Inhalt: **Herz – Kreislauf – Programm**

Leitung 2. Teil: DLG B
von 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Inhalt: **Blutwellübungen/Varianten**
Selbstmassage

Mitbringen: siehe Seite 7

Kursgeld: Fr. 50.–

Tagesseminar **7. September 2002**
12.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Ort: **Zürich, Kantonsschule
Zürichbergstr. 10**
Tram/Bus und Haltestellen: s. Plan Seite 8

Intensivtraining

Leitung: DLG B

Inhalt: **Rückenspezialübungen**

Atemvertiefung

Diagonalübungen

Grosses System 1–9

Wir arbeiten in kleinen Gruppen

Mitbringen: siehe Seite 7

Kursgeld: Fr. 50.–

Tagesseminar **26. Oktober 2002**
12.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Ort: **Zürich, Kantonsschule
Zürichbergstr. 10**
Tram/Bus und Haltestellen: s. Plan Seite 8

Leitung: DLG B

Inhalt: **Organ-Atemübungen**
Heilende Töne
Atemübungen bei Schmerzen

Grosses System 10–20
Wiederholung (Gruppenarbeit)
Lockerungen
Entspannungsübungen

Mitbringen: siehe Seite 7

Kursgeld: Fr. 50.–

3-Tages-Seminar: 11. bis 13. April 2002
Donnerstag, 13.00 Uhr bis
Samstag, 15.00 Uhr

Ort: Bad Ramsach, 4448 Läuelfingen
Abholung mit Hotelbus ab Bahnstation
nach Voranmeldung

Leitung: DLG B

**Inhalt: Kleines System
Grosses System 1–9
weitere Helmel–Übungen/Varianten
im detaillierten Kursprogramm**

**Wirbelsäulentraining
Übungen auf dem Stuhl
Übungen im Grätschsitz**

Mitbringen: siehe Seite 7

**Seminarkosten: Einzelzimmer: Fr. 440.–
Doppelzimmer: Fr. 410.–**

**Anmeldung erforderlich bis 8. März 2002 an:
Rosmarie Munaretto
Im Egg 68
4147 Aesch**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

3-Tages-Seminar: 18. bis 20. November 2002
Montag, 14.00 Uhr bis
Mittwoch, 14.00 Uhr

Ort: Kurhotel Seeblick, 9405 Wienacht
Abholung mit Hotelbus ab Bahnstation
nach Voranmeldung

Leitung: DLG B

**Inhalt: Kleines System
Grosses System 1–20
weitere Helmel–Übungen/Varianten
im detaillierten Kursprogramm**

Mitbringen: siehe Seite 7

**Kursgeld: Einzelzimmer: Fr. 440.–
Doppelzimmer: Fr. 400.–**

**Anmeldung erforderlich bis 18. Oktober 2002 an:
Rosmarie Munaretto
Im Egg 68, 4147 Aesch**

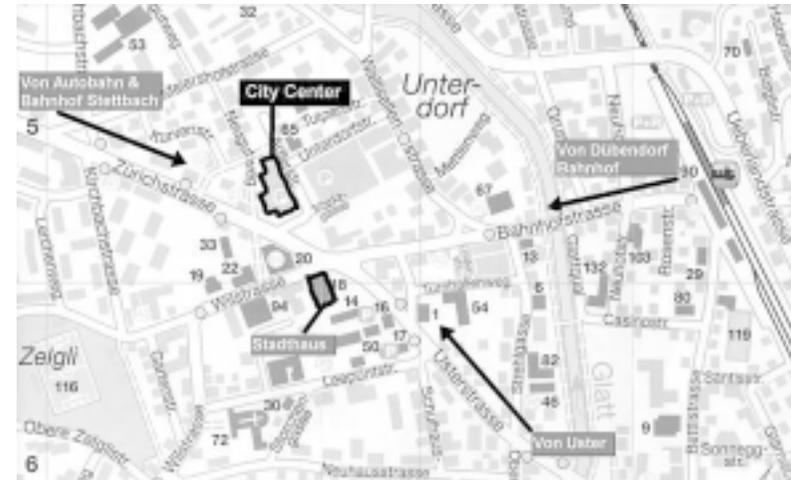
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Einzelzimmer stehen nur beschränkt zur
Verfügung, eine frühzeitige Anmeldung
ist deshalb von Vorteil.

Einführung in Spiraldynamik®

- Ort:** 8600 Dübendorf, Zürichstr. 8
SeiShin **Dojo** (Trainingsraum), siehe Plan
- Leitung:** Sylvia Ehrler-Menzi
dipl. Assistentin der Spiraldynamik
dipl. Gymnastikpädagogin SBTG
Gymnastikstudioleiterin
mit eidg. Fähigkeitsausweis
- Datum:** Sonntag, 3. Februar 2002
Sonntag, 3. November 2002
von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
- Mitbringen:** Frotteetuch, Turnbekleidung, Socken,
Schreibzeug, keine Turnschuhe
wir arbeiten auf Judomatten!
- Verpflegung:** bei Interesse gehen wir ins nahe
Restaurant (1 Std. Mittagspause)
- Seminarkosten:** Fr. 100.– pro Tagesseminar
- Hinweis:** Nur bei Teilnahme an beiden Seminaren
darf «Regelmässige Weiterbildung in
Spiraldynamik®» verwendet werden.
- Anmeldung** erforderlich bis spätestens 15. Januar an:
Rosmarie Munaretto, Im Egg 68,
4147 Aesch
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Lageplan: Dojo City Center, 8600 Dübendorf

Lage: nahe Bahnhof Dübendorf



Nach dem Eingang 2 befinden sich rechts Lift und Treppe, die beide in den 1. Stock führen. Anschließend gelangt man rechts in einen Gang, an dessen Ende das Dojo liegt.



Bushaltestelle «City Center» und Chilbiparkplatz befinden sich direkt vor dem Gebäude an der Zürichstr. 8

Das Parkhaus im City Center ist als Blaue Zone deklariert. Das Migros-Parkhaus gegenüber ist gebührenpflichtig. Die Parkuhren auf den Parkplätzen sind ab 19 Uhr gebührenpflichtig.

Anmeldung Spiraldynamik®-Einführung

Datum: 1. Teil Sonntag 3. Februar 2002
 2. Teil Sonntag 3. November 2002

Anmeldung gilt für beide Daten.

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Tel.

Sektion

Leiterin

Anwärterin

Bitte senden an: Rosmarie Munaretto
 Im Egg 68
 4147 Aesch

Anmeldeschluss: 15. Januar 2002

Anmeldung 3-Tages-Seminar in Bad Ramsach

Datum: 11. bis 13. April 2002

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Tel.

Sektion

Leiterin

Anwärterin

Einzel-/Doppelzimmer

Bitte senden an: Rosmarie Munaretto
Im Egg 68
4147 Aesch

Anmeldeschluss: 8. März 2002

Anmeldung 3-Tages-Seminar im Kurhotel Seeblick

Datum: 18. bis 20. November 2002

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Tel.....

Sektion

Leiterin

Anwärterin

Einzel-/Doppelzimmer

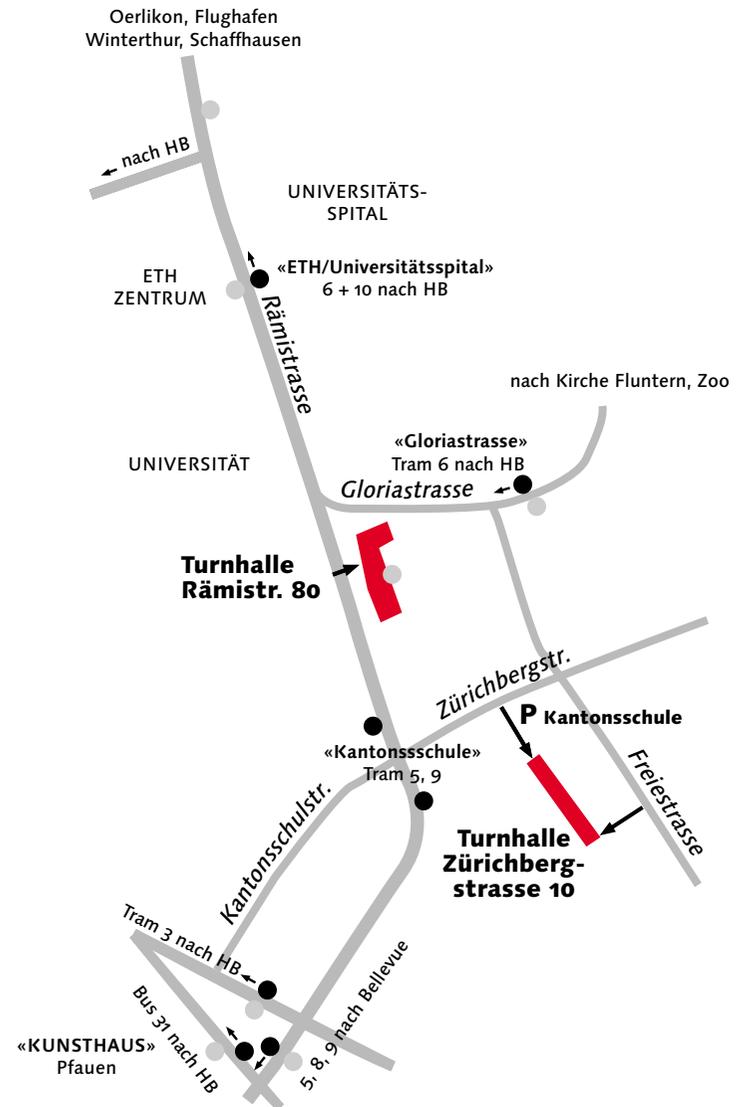
Bitte senden an: Rosmarie Munaretto
Im Egg 68
4147 Aesch

Anmeldeschluss: 18. Oktober 2002

Lageplan: Turnhallen Kantonsschule, Zürich

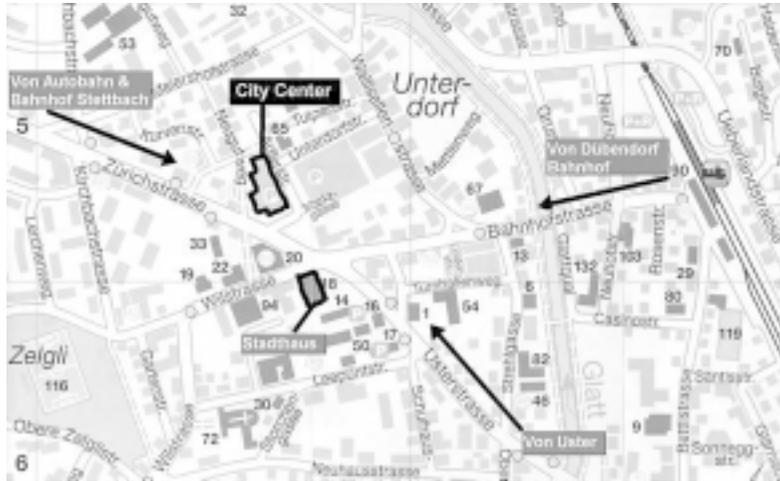
Von HB: 1) Tram 6 und 10 bis «ETH/Universitätsspital»

2) Mit Tram 3 oder Bus 31 bis Kunsthaus, umsteigen und mit Tram 5 oder 9 bis «Kantonsschule».



Lageplan: Dojo City Center, 8600 Dübendorf

Lage: nahe Bahnhof Dübendorf



Nach dem Eingang 2 befinden sich rechts Lift und Treppe, die beide in den 1. Stock führen. Anschließend gelangt man rechts in einen Gang, an dessen Ende das Dojo liegt.

Bushaltestelle «City Center» und *Chilbiparkplatz* befinden sich direkt vor dem Gebäude an der Zürichstr. 8



Das Parkhaus im City Center ist als Blaue Zone deklariert.
Das Migros-Parkhaus gegenüber ist gebührenpflichtig.
Die Parkuhren auf den Parkplätzen sind ab 19 Uhr gebührenpflichtig

