

HAUSEN

Leitung: Anita Dennerlein

Anmeldung: Gemeinde Hausen
Frau Saam/Frau Müller, Tel. 09191/7372-0
ab Dienstag, 10.09.19

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de. Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.
Bezahlung der Kursgebühr nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Für alle angebotenen Veranstaltungen gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS des Landkreises Forchheim.

Gesundheit - Sport

Power Body für Männer und Frauen geeignet

Dieses Training ist für jeden geeignet, der Spaß hat, sich nach Musik zu bewegen.

Zu Beginn der Stunde starten wir mit einem Aufwärm- und Konditionsteil (meist ohne schwere Choreografie), danach trainieren wir im Stundenwechsel, Bauch, Beine, Po, Taille oder Rücken. Relaxing bzw. Stretching, manchmal auch autogenes Training beschließt die Stunde.

Kurs **Hs001**
Sabine Munker
Montag, 23.09., 19.00-20.00 Uhr, 15 x
€ 36,00 (€ 32,40) Sporthalle Hausen

Yoga

Yoga umfasst den Menschen mit Körper, Geist und Seele. Die Muskeln, Sehnen und Organe werden langsam gedehnt bzw. gestärkt und auf die Belastungen des Alltags besser vorbereitet. In besonderem Maße wird die Fähigkeit zum bewussten Entspannen und Loslassen geübt. Atmung, Meditation, Bewegung führen zur Ausgeglichenheit (für alle Altersschichten). Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke und warme Socken!

Kurs **Hs002**
Gisela Peschka-Endres
Mittwoch, 25.09., 8.30-10.00 Uhr, 15 x
€ 57,00 (€ 51,30) mit Teilnahmebescheinigung Bürgerhaus

Yoga - Fortführung

Yoga bietet die Möglichkeit, durch sanfte Körper- und Atemübungen sowie Meditation zu besserem Körperbewusstsein zu kommen und sich zu entspannen.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung und eine Decke!

Kurs **Hs003**
Christiane Schmidt
Donnerstag, 26.09., 18.15-19.15 Uhr, 10 x
€ 27,00 (€ 24,30) mit Teilnahmebescheinigung Schule

Yoga

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung und eine Decke!

Kurs **Hs004**
Christiane Schmidt
Donnerstag, 26.09., 19.30-20.30 Uhr, 10 x
€ 27,00 (€ 24,30) mit Teilnahmebescheinigung Schule

Rücken- und Beckenbodentraining - sanft und effektiv (nur für Frauen)

Unser Beckenboden trägt uns, unser Rücken stützt uns. Beide Körperteile sind eng miteinander verbunden und bedürfen der gemeinsamen Beachtung. Schmerzen im unteren Rücken ziehen oft Beckenbodenprobleme mit sich und umgekehrt. Auch die Haltung ist von entscheidender Bedeutung. Wir kümmern uns ganzheitlich um alle für den Beckenboden und Rücken wichtigen Muskeln und lernen Zusammenhänge kennen. Immer unterstützt von Musik merken Sie kaum, dass Sie sich anstrengen.

Bitte Matte und/oder Decke mitnehmen!

Kurs **Hs005**
Erika Pischel
Montag, 23.09., 17.30-18.30 Uhr, 10 x
€ 29,00 (€ 26,10) mit Teilnahmebescheinigung Schule

Bauchtanz - Mittelstufe I

Wir erarbeiten aus erlernten und neuen Bewegungen eine Choreographie. Über neue Teilnehmer, die schon etwas Erfahrung haben, freuen wir uns.

Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen!

Kurs **Hs006**
Claudia Bleisch
Dienstag, 01.10., 19.40-21.10 Uhr, 13 x
€ 46,80 (€ 42,10) Bürgerhaus

Bauchtanz - Mittelstufe II

Wiedereinsteiger, die schon Erfahrung im Tanz haben, sind herzlich willkommen!

Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen!

Kurs **Hs007**
Claudia Bleisch
Mittwoch, 02.10., 18.00-19.30 Uhr, 13 x
€ 46,80 (€ 42,10) Bürgerhaus

Bauchtanz - Fortgeschrittene

Wiedereinsteiger, die schon mehr Erfahrung im Tanz haben, sind herzlich willkommen!

Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen!

Kurs **Hs008**
Claudia Bleisch
Dienstag, 01.10., 18.00-19.30 Uhr, 13 x
€ 46,80 (€ 42,10) Bürgerhaus

Faszientraining

Training für ein kraftvolles Bindegewebe.

Faszien durchziehen den Körper wie ein Netz. Sie verbinden alle Teile im Inneren des Körpers und beeinflussen die Haltung, die Muskeln, die Bewegung und Körperwahrnehmung. Faszien haben vielfältige Aufgaben im Körper und sind eine seit langem vernachlässigte Struktur, die im Trainingsprozess weit mehr Aufmerksamkeit verdient. Lernen Sie deshalb diese neuen Trainingsformen kennen, die helfen, Ihr Bindegewebe kraftvoller werden zu lassen und dazu beitragen, Ihre Körperwahrnehmungsfähigkeit zu verbessern.

Zum Einsatz kommen versch. Black Rolls und weitere Rollen, welche dazu beitragen, die Struktur Ihrer Faszien/Ihres Bindegewebes zu verbessern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und warme, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte, Handtuch und ein Getränk!

Kurs **Hs009**
Birgit Kaletsch
Montag, 23.09., 17.30-18.30 Uhr, 12 x
€ 33,80 (€ 30,40) inkl. Hilfsmittel Bürgerhaus

Pilates-Training - Teilnehmer mit Vorkenntnissen 2

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und eine Gymnastikmatte mitbringen! An Kleingeräten bitte ein Theraband und 1 Paar Hanteln (500g) mitbringen!

Kurs **Hs010**
Birgit Kaletsch
Montag, 23.09., 18.40-19.40 Uhr, 12 x
€ 31,80 (€ 28,60) mit Teilnahmebescheinigung Bürgerhaus

Pilates-Training am Vormittag mit Vorkenntnissen 2

In diesem Kurs frischen wir die erworbenen Kenntnisse aus dem Pilates- Training mit Vorkenntnissen 1 auf und erweitern diese im Verlauf des Kurses. Dabei kommen auch Kleingeräte mit zum Einsatz. Die bereits erworbenen Fähigkeiten werden intensiviert und verfeinert. Für die Teilnahme an diesem Kurs sind Kenntnisse aus dem Pilates-Training erforderlich! Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch und eine Gymnastikmatte mitbringen! An Kleingeräten bitte ein Theraband und 1 Paar Hanteln (200g) mitbringen

Kurs **Hs011**
Birgit Kaletsch
Donnerstag, 26.09., 8.30-9.30 Uhr, 12 x
€ 31,80 (€ 28,60) mit Teilnahmebescheinigung Bürgerhaus

Kinder

Malen und Zeichnen für Kinder, Kurs 1

Aquarellieren, Kohle und Rödeln

Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A3, Aquarellfarben (kleiner Kasten), Aquarellpinsel Nr. 12 (Synthetik mit guter Spitze), Bleistift HB 2 und Radiergummi!

Kurs **Hs012**
Karin Peschel
Freitag, 27.09., 15.00-16.30 Uhr, 6 x
€ 32,40 + Material Schule Werkraum

Malen und Zeichnen für Kinder, Kurs 2

Aquarellieren, Kohle und Rödeln

Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A3, Aquarellfarben (kleiner Kasten), Aquarellpinsel Nr. 12 (Synthetik mit guter Spitze), Bleistift HB 2 und Radiergummi!

Kurs **Hs013**
Karin Peschel
Freitag, 27.09., 16.35-18.05 Uhr, 6 x
€ 32,40 + Material Schule Werkraum