

# Volkshochschule Küssaberg

## Kursangebot für das 2. Trimester 2019

### **Anmeldung und Information am ersten Kurstag direkt bei der jeweiligen Kursleitung!**

Kontakt:

VHS Küssaberg

Rathaus Küssaberg

79790 Küssaberg

E-Mail: [vhs@kuessaberg.com](mailto:vhs@kuessaberg.com)

Homepage: [www.vhs.kuessaberg.com](http://www.vhs.kuessaberg.com)

Das neue Volkshochschul-Team Küssaberg ist wie folgt zu erreichen:

Gunhild Schmitz, Telefon 07741 / 60 01 84 oder per Mail ([vhs.schmitz@kuessaberg.com](mailto:vhs.schmitz@kuessaberg.com))

Marina Hupfer, Telefon 07741 / 60 01 85 oder per Mail ([vhs.hupfer@kuessaberg.com](mailto:vhs.hupfer@kuessaberg.com))

## Gesundheit - Entspannung

### Yoga

Das Wort Yoga bedeutet Verbindung, Vereinigung, Einssein.

Yogaübungen wirken ganzheitlich und bringen Körper, Geist, Bewusstsein und Seele ins Gleichgewicht.

Durch kontrolliertes Atmen und das Einnehmen bestimmter Körperhaltungen (Asanas) entsteht Harmonie.

Yoga setzt sich aus sechs Elementen zusammen: richtiges Atmen, richtiges Ausüben der Asanas, richtiges Entspannen, sowie positives Denken und Meditation.

Mit den Übungen werden verspannte Muskeln gelockert und die Bänder und Gelenke geschmeidiger gemacht.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Wolldecke und rutschfeste Socken.

**Donnerstag, 04. April 2019; 17:15 – 18:15 Uhr**

**Donnerstag, 04. April 2019; 18:30 – 19:30 Uhr**

jeweils 10 Kurseinheiten, Grundschule Kadelburg - Alte Sporthalle; Gebühr: 35,00 € ab 8 TN.

Kursleiterin: Frau Brückner

### Yoga für Ältere

Yoga für Ältere, mit achtsamen Körper-Atem und Meditationsübungen

Die wohltuende Wirkung des Yoga unterstützt Sie dabei, wieder zu mehr Beweglichkeit, Ausgeglichenheit, Eigenständigkeit und innerem Frieden zu gelangen. Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Wolldecke und rutschfeste Socken.

**Montag, 01. April 2019; 09:00 – 10:00 Uhr**

10 Kurseinheiten, Alte Sporthalle Kadelburg; Gebühr: 35,00 € ab 8 TN.

Kursleiterin: Frau Brückner

### Tai Ji Quan für Fortgeschrittene

Tai Ji Quan...das sind fließende Bewegungen, die in wachsamer Langsamkeit ausgeführt werden. Es ist ein Übungssystem, das zu innerer Ruhe und Gelassenheit führt, die Geschmeidigkeit des Körpers (Gelenke, Bänder und Sehnen) fördert und sich auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit auswirkt. Es ist ein Weg zu bewusster Achtsamkeit und orientiert sich an der Ganzheit des Menschen: Körper-Geist-Seele. Es eignet sich für alle Menschen, unabhängig von Alter und Fitness. Mitzubringen sind warme (Sport-)Kleidung, Strümpfe mit Noppen.

Einstieg für weitere Interessierte ist möglich. Die Einführung und Abstimmung erfolgt am ersten Kursabend.

**Montag, 01. April 19:00 – 20:15 Uhr**

10 Kurseinheiten, Grundschule Kadelburg - Alte Sporthalle; Gebühr: 65,00 € ab 8 TN.

Kursleiterin: Frau Fischer

## Gesundheit - Fitness

### **BBP=Bauch-Beine-Po-Workout**

Effektives Ganzkörper - Workout mit Spaß und Schwung für mehr Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft, welches gezielt die Problemzonen des Körpers strafft und stärkt, sowie die Gesundheit und Fitness verbessert. Mitzubringen sind Sportschuhe und Sportkleidung.

**Dienstag, 26. März 2019; 18:00 – 18:55 Uhr**

10 Kurseinheiten, Grundschule Kadelburg – Neue Sporthalle; Gebühr: 35,00 € ab 8 TN.

Kursleiter: Herr Fischer

### **Bodyforming**

Neues Ganzkörper-Kraftausdauertraining für eine straffere Figur, mehr Energie und innere Balance. Mit Hilfe von Hanteln, Tubes und Steppern u.a. werden durch gezielte Übungen die Problemzonen des Körpers gestärkt. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch und Getränk.

**Dienstag 26. März 2019; 19:00 – 19:55 Uhr**

10 Kurseinheiten, Grundschule Kadelburg –Neue Sporthalle; Gebühr: 35,00 € ab 8TN.

Kursleiter: Herr Fischer

### **Indian Balance (für Frauen + Männer)**

Durch medizinisch abgesicherte Bewegungselemente den Fettstoffwechsel ankurbeln und den ganzen Körper, d.h. Rücken, Brust, Bauch, Beine, Po und die Tiefenmuskulatur trainieren. Wir fördern die Balance und die innere Ruhe, Beweglichkeit und bauen dabei Stress ab. Verkürzungen im Körper wird entgegengewirkt. Den Körper bewegen, während die Seele ruht, untermalt mit Indianischer Musik! Ein Training für Männer, Frauen, Jugendliche. Taucht ein in die Welt von Indian Balance! Mitzubringen sind: Handtuch, Getränk und Sportbekleidung (inkl. Sportschuhe).

**Mittwoch, 08. Mai 2019; 19:00 – 20:00 Uhr**

10 Kurseinheiten, Grundschule Kadelburg – Neue Sporthalle; Gebühr: 35,00 € ab 8 TN.

Kursleiterin: Frau Boll.

### **Fit & aktiv ab 50+ (für Frauen + Männer)**

Kräftigung, Beweglichkeit, Ausdauer und Gleichgewicht stehen im Mittelpunkt des Trainings. Für alle die sich fit halten und die Gesundheit steigern möchten. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Isomatte, Handtuch und Getränk.

**Freitag, 29. März 2019; 09:00 – 10:00 Uhr**

10 Kurseinheiten, Gemeindehalle Dangstetten; Gebühr: 35,00 € ab 8 TN.

Kursleiter: Herr Fischer

### **Faszien-Fitness**

Faszien sind das Bindegewebe was unserem Körper im Inneren zusammenhält. Es verbindet Muskeln, Sehnen, Knochen und Organe. Es reagiert auf Belastung und Reize und wenn Faszien verkleben, können Schmerzen und Bewegungsprobleme entstehen. Faszien-Fitness ist ein Kurs, der für alle wichtig ist, die vital, elastisch und dynamisch im Alltag und Sport sein wollen. Der Kurs ist für alle geeignet, die etwas für ihr größtes Sinnesorgan, ihre Körperwahrnehmung und ein besseres Körpergefühl tun wollen. Dieser Kurs kombiniert fließende, geschmeidige und schwungvolle Übungen, die den ganzen Körper ansprechen. Durch das Ausrollen auf der Schaumstoffrolle, die bis tief unter die Haut massiert, werden Verklebungen in den Faszien gelöst und ein herrliches relaxtes, befreites und bewegliches Gefühl entsteht. So werden die Faszien wieder geschmeidig und elastisch, Verspannungen werden gelöst und Schmerzen reduziert. (KEINE THERAPIE FÜR AKUTE UND CHRONISCHE ERKRANKUNGEN).

**Mittwoch, 27.03. 2019; 09:00 – 10:00 Uhr**

Jeweils 10 Kurseinheiten, Gemeindehalle Dangstetten; Gebühr: 45,00 € ab 8 TN.

Kursleiter: Herr Fischer.

### **Pilates**

Ein systematisches Ganzkörpertraining, welches Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Haltung verbessert. In langsamen und präzisen Übungen wird vor allem die Tiefenmuskulatur gekräftigt. Sanft und wirkungsvoll werden dabei Atmung und Bewegung in Einklang gebracht.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

**Mittwoch, 27. März 2019; 10:00 – 11:00 Uhr**

10 Kurseinheiten, Gemeindehalle Dangstetten; Gebühr: 35,00 € ab 8 TN

Kursleiter: Herr Fischer