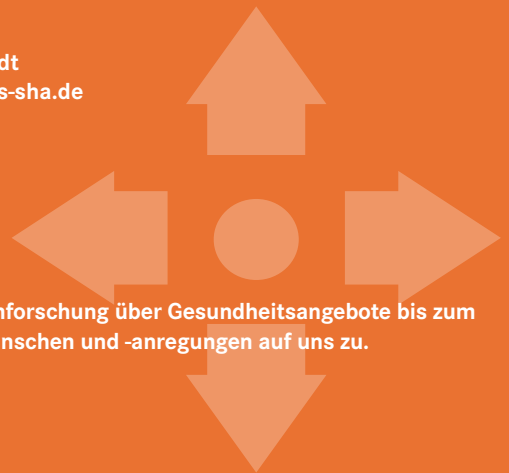




Anschrift: Rathaus Mainhardt, Hauptstr. 1, 74535 Mainhardt
Leitung: Tanja Häfele, Tel. 07903-8139778, t.haefele@vhs-sha.de
Information: Tel.: 07903-915023 (Information)
Anmeldung: per E-Mail an: t.haefele@vhs-sha.de
 im Internet www.vhs-sha.de
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 08:00–12:00 Uhr
 Mittwoch zusätzlich 16:30–18:00 Uhr
 Freitag zusätzlich 14:00–16:00 Uhr

Die Außenstelle der VHS in Mainhardt bietet ein interessantes Programm. Von der Ahnenforschung über Gesundheitsangebote bis zum Englisch-Kurs ist alles dabei. Nutzen Sie das Angebot und kommen Sie gerne bei Kurswünschen und -anregungen auf uns zu.



Brush up your English (A2)

72501 Abendkurs
mittwochs ab 30.09.20, 18:15–19:45 Uhr (10x)
 Jutta Gross
 72,00 €
 Grundschule Mainhardt

Für Interessierte mit eingerostetem Realschulenglisch oder vergleichbaren Vorkenntnissen, die ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten oder als Vorbereitung für den Urlaub. Neben Übungen zum freien Sprechen in alltäglichen Situationen, wie Smalltalk, Bestellen im Restaurant oder Reklamationen im Hotel. Dafür wird der Wortschatz erweitert und die grundlegende Grammatik wiederholt.

Der Kurs findet im Z-Bau der Helmut-Rau-Schule statt und nicht direkt in der Grundschule. Treffpunkt ist der Parkplatz bei der Grundschule/Waldhalle und von dort werden Sie beim 1. Mal abgeholt. Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Hatha Yoga

95501 Abendkurs
mittwochs ab 30.09.20, 17:30–19 Uhr (10x)
 Dietlind Rosenkranz, Yogalehrerin
 63,00 €
 Dorfgemeinschaftshaus Hütten

Sie lernen Körperstellungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen kennen und wie Sie die Übungen Ihren persönlichen Voraussetzungen entsprechend anpassen können. Frei

von Leistungsdenken können Körper, Geist und Seele auf neue Weise erlebt werden. Yoga ist für jedes Alter geeignet. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Socken.

Wirbelsäulengymnastik

96501 Abendkurs
mittwochs ab 16.09.20, 17–18 Uhr (12x)
 Sabine Schoch, Gymnastiklehrerin
 47,00 €
 Steinbühlhalle

96502 Abendkurs
mittwochs ab 16.09.20, 18–19 Uhr (12x)
 Sabine Schoch, Gymnastiklehrerin
 47,00 €
 Steinbühlhalle

Durch Lockern, Dehnen und Kräftigen der Haltungsmuskulatur und der Wirbelsäule können Schmerzen gelindert und Schäden vorgebeugt werden. Der Kurs findet in der Steinbühlhalle im 1. Drittel statt, nicht wie bisher im Gymnastikraum.

Gesundheitssportgruppe

96508 Abendkurs
donnerstags ab 24.09.20, 19–20 Uhr (15x)
 Petra Mangold
 59,00 €
 Dorfgemeinschaftshaus Hütten

Durch vielseitige Übungen werden die Rumpf- und Beckenbodenmuskeln gestärkt. Eine bewusste Haltung kann Ihnen helfen, sich rü-

ckenschonend zu bewegen. Mit Dehnungs- und Lockerungsübungen kann die Beweglichkeit verbessert werden.

Sanftes Rückentraining

96510 Vormittagskurs
montags ab 05.10.20, 9–10 Uhr (12x)
 Renate Lempp, VHS-Physiotrainer und Sporttherapeutin
 46,00 €
 Waldhalle

Durch gezielte Gymnastik zur Stabilität, Mobilität, Koordination und Entspannung können Beweglichkeit und Belastbarkeit verbessert werden. Dieser Kurs eignet sich für alle, die ihren Rücken stärken wollen, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness.

Rückenfit

96511 Abendkurs
mittwochs ab 23.09.20, 19:10–20:10 Uhr (12x)
 Karin Schukraft, Trainerin für Breitensport DOSB
 47,00 €
 Dorfgemeinschaftshaus Hütten

Eine gesundheitsorientierte Gymnastik für einen gesunden Rücken. Das beinhaltet gezielte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur von Rücken, Bauch, Rumpf und zur Verbesserung der Beweglichkeit. Hinzu kommen Dehnungs- und Lockerungsübungen, um die verspannten oder verklebten Körperstellen im Schulter/Nackenbereich wieder fit zu bekommen. Mit einer kurzen Dehnungseinheit und Atemübungen gibt es ein vollständiges Rundum-Paket für einen starken, vitalen Rücken.



Foto: Akslan