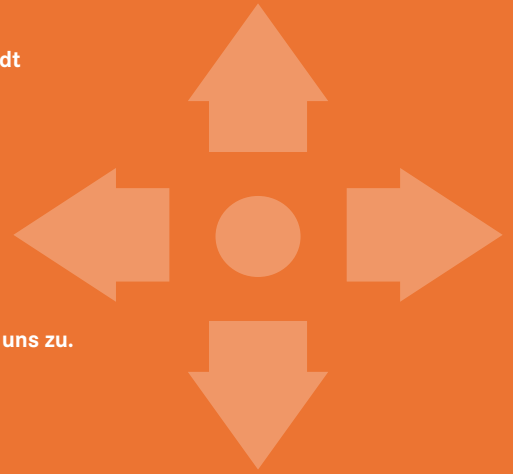




**Anschrift:** Rathaus Mainhardt, Hauptstr. 1, 74535 Mainhardt  
**Leitung:** Waltraud Frank  
**Information:** Tel.: 0791-97066-0  
**Anmeldung:** per E-Mail an: [info@vhs-sha.de](mailto:info@vhs-sha.de)  
 im Internet [www.vhs-sha.de](http://www.vhs-sha.de)



Die Außenstelle der VHS in Mainhardt bietet ein interessantes Programm.  
 Nutzen Sie das Angebot und kommen Sie gerne bei Kurswünschen und -anregungen auf uns zu.

## Hatha Yoga

**95501** Abendkurs

**mittwochs ab 05.10.22, 17:30–19 Uhr (10x)**

Dietlind Rosenkranz, Yogalehrerin

69,00 €

Dorfgemeinschaftshaus Hütten

Mit sanften Yoga- und Kräftigungsübungen wird die Haltung verbessert und das Wohlbefinden gestärkt. Sie lernen Körperstellungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen kennen und wie Sie die Übungen Ihren persönlichen Voraussetzungen entsprechend anpassen können. Mit Entspannung wird dem stressigen (Berufs-)Alltag entgegengewirkt. Yoga ist für jedes Alter geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Socken.

## Wirbelsäulengymnastik

**96501** Abendkurs

**mittwochs ab 21.09.22, 17–18 Uhr (12x)**

Sabine Schoch, Gymnastiklehrerin

51,00 €

Steinbühlhalle

**96502** Abendkurs

**mittwochs ab 21.09.22, 18–19 Uhr (12x)**

Sabine Schoch, Gymnastiklehrerin

51,00 €

Steinbühlhalle

Der Alltag führt leicht zu einseitigen muskulären Belastungen und damit einhergehend zu Muskelverspannungen und -abschwächungen. Durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen wird insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur trainiert. Dabei wird die Wirbelsäule aufgerichtet und stabilisiert und die Beweglichkeit verbessert.

## Gesundheitssportgruppe

**96508** Abendkurs

**donnerstags ab 29.09.22, 19–20 Uhr (15x)**

Petra Mangold

64,00 €

Dorfgemeinschaftshaus Hütten

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen Kräftigungsübungen für die Rumpf- Beckenbodenmuskeln und den den Haltungsapparat.

Dadurch wird Ihr Rücken gestärkt und Ihre Haltung verbessert. Entspannungs- und Dehnübungen runden die Stunde ab und helfen, Verspannungen aufzulösen bzw. vorzubeugen.

## Sanftes Rückentraining

**96510** Vormittagskurs

**montags ab 24.10.22, 9–10 Uhr (12x)**

Renate Lempp, VHS-Physiotrainer und Sporttherapeutin

51,00 €

Waldhalle

Durch gezielte Gymnastik zur Stabilität, Mobilität, Koordination und Entspannung können Beweglichkeit und Belastbarkeit verbessert werden. Ein verbessertes Körpergefühl und Entspannung helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen. Dieser Kurs eignet sich für alle, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness.

## Rückenfit

**96511** Abendkurs

**mittwochs ab 28.09.22, 19:20–20:20 Uhr (12x)**

Karin Schukraft, Trainerin für Breitensport

DOSB

58,00 €

Dorfgemeinschaftshaus Hütten



Foto: pexels.com

Rückenfitness-Kurse sind präventiv ausgerichtet. Ziel ist die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, nicht deren Therapie.

Ein intensives Trainingsprogramm zur Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung. Zusätzlich helfen Koordinations- und Wahrnehmungsübungen, eine stabile Körperhaltung zu entwickeln.

Mit einer kurzen Dehnungseinheit und Atemübungen gibt es ein vollständiges Rundum-Paket für einen starken, vitalen Rücken.

## Zumba®-Fitness

**96512** Abendkurs

**montags ab 26.09.22, 19–20 Uhr (15x)**

Alexandra Nau, Zumba-Trainerin

75,00 € bei 10 Personen

65,00 € bei 12 Personen

Steinbühlhalle

Zumba® ist ein ausdrucksstarkes und spannendes, choreografiertes Fitness-Programm: ein Power-Mix aus Latin-Dance und Aerobic zu lateinamerikanischer Musik. Er sorgt für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und eine Verbesserung der Koordination. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte mitbringen: Getränk, saubere Sportschuhe, Handtuch.

## STRONG Nation®

**96513** Abendkurs

**montags ab 26.09.22, 20:15–21:15 Uhr (15x)**

Alexandra Nau, Zumba - Trainerin

75,00 € bei 10 Personen

65,00 € bei 12 Personen

Steinbühlhalle

Steigern Sie in diesem HIIT (Hoch Intensives Intervall Training) Ihre Leistungsfähigkeit. Dieses Ganzkörper-Workout kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrietaining. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde.

Bitte mitbringen: Getränk, Matte.

