



Anschrift: Rathaus Mainhardt, Hauptstr. 1, 74535 Mainhardt
Leitung: Waltraud Bruns
Information: Tel.: 0791-97066-0
Anmeldung: per E-Mail an: info@vhs-sha.de
 im Internet 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 01.03.23, 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 01.03.23, 17–18 Uhr (12x)
 Sabine Schoch, Gymnastiklehrerin
 51,00 €
 Steinbühlhalle

96502 Abendkurs

mittwochs ab 01.03.23, 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. Bitte mitbringen: Matte.

Gesundheitssportgruppe

96508 Abendkurs

donnerstags ab 02.03.23, 19–20 Uhr (15x)
 Petra Mangold
 64,00 €
 Dorfgemeinschaftshaus Hütten

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen Kräftigungsübungen für die Rumpfmuskeln, Becken-

bodenmuskeln 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 Abendkurs

montags ab 27.02.23, 9-10 Uhr (12x)
 Renate Lempp, VHS-Physiotrainerin 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 01.03.23, 19:20–20:20 Uhr (12x)
 Karin Schukraft, Trainerin für Breitensport DOSB
 58,00 €
 Dorfgemeinschaftshaus Hütten

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 27.02.23, 19–20 Uhr (15x)
 Alexandra Nau, Zumba-Trainerin
 75,00 €
 Steinbühlhalle

Zumba® ist ein ausdrucksstarkes und spannendes, choreografiertes Fitness-Programm: ein



Foto: unsplash.com

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 27.02.23, 20:15–21:15 Uhr (15x)
 Alexandra Nau, Zumba-Trainerin
 75,00 €
 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.

