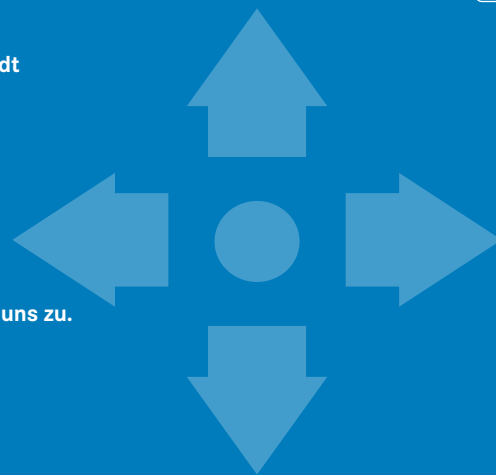


**Anschrift:** Rathaus Mainhardt, Hauptstr. 1, 74535 Mainhardt  
**Information:** Tel.: 0791-97066-0  
**Anmeldung:** per E-Mail an: [info@vhs-sha.de](mailto:info@vhs-sha.de)  
 im Internet [www.vhs-sha.de](http://www.vhs-sha.de)  
**Öffnungszeiten:** Montag bis Freitag 08:00– 12:00 Uhr  
 Mittwoch zusätzlich 16:30– 18:00 Uhr  
 Freitag zusätzlich 14:00– 16:00 Uhr

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



## Hatha Yoga

**95501** Nachmittagskurs

**mittwochs ab 14.04.21, 17:30– 19 Uhr (10x)**

Dietlind Rosenkranz, Yogalehrerin  
 64,00 €  
 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 Teilnehmende jeden Alters geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, warme Socken

## Wirbelsäulengymnastik

**96501**

**mittwochs ab 14.04.21, 17– 18 Uhr (12x)**

Sabine Schoch, Gymnastiklehrerin  
 47,00 €  
 Steinbühlhalle

**96502**

**mittwochs ab 14.04.21, 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 10.06.21, 19– 20 Uhr (8x)**

Petra Mangold  
 32,00 €  
 Dorfgemeinschaftshaus Hütten

Durch vielseitige Übungen werden die Rumpf- und Beckenbodenmuskeln gestärkt. Eine bewusste Haltung kann Ihnen helfen, sich rückenschonend zu bewegen. Mit Dehnungs- und Lockerungsübungen kann die Beweglichkeit verbessert werden.

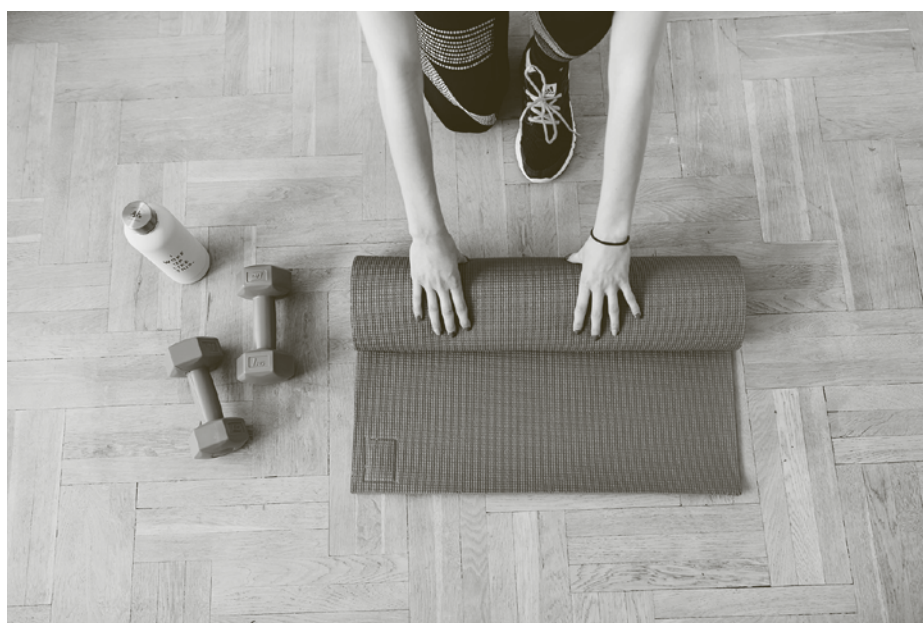


Foto: pexels.com

## Sanftes Rückentraining

**96510**

Vormittagskurs

**montags ab 07.06.21, 9– 10 Uhr (8x)**

Renate Lempp, VHS-Physiotrainerin und Sporttherapeutin  
 31,00 €  
 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 09.06.21, 19:20– 20:20 Uhr (8x)**

Karin Schukraft, Trainerin für Breitensport  
 DOSB  
 32,00 €  
 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/Nackengebiet wieder fit zu bekommen. Mit einer kurzen Dehnungseinheit und Atemübungen gibt es ein vollständiges Rundum-Paket für einen starken, vitalen Rücken.

## Zumba®-Fitness

**96512**

Abendkurs

**montags ab 07.06.21, 19– 20 Uhr (8x)**

Alexandra Nau, Zumba - Trainerin  
 60,00 €  
 B&B Selbstsicherheitsschule

Zumba® ist ein bunter Bewegungs-Mix: Schritte lateinamerikanischer Tänze wie Salsa, Merengue, Bachata etc. bilden die Basis und Elemente aus Aerobic oder Hip Hop machen daraus ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout. Dank einfacher Schritte kommt jede\*r schnell mit. Lassen Sie sich von der Musik mitreißen.

Bitte mitbringen: Getränk, Sportschuhe, Handtuch.

