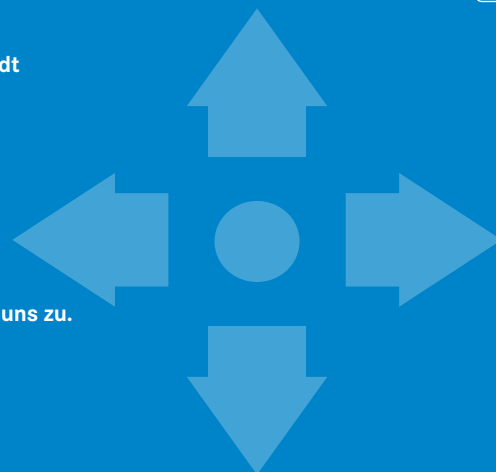


Anschrift: Rathaus Mainhardt, Hauptstr. 1, 74535 Mainhardt
Information: Tel.: 0791-97066-0
Anmeldung: per E-Mail an: info@vhs-sha.de
 im Internet www.vhs-sha.de
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 08:00– 12:00 Uhr
 Mittwoch zusätzlich 16:30– 18:00 Uhr
 Freitag zusätzlich 14:00– 16:00 Uhr

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



Hatha Yoga

95501 Nachmittagskurs

mittwochs ab 24.02.21, 17:30– 19 Uhr (12x)

Dietlind Rosenkranz, Yogalehrerin
 76,00 €
 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 24.02.21, 17– 18 Uhr (12x)

Sabine Schoch, Gymnastiklehrerin
 47,00 €
 Steinbühlhalle

96502

mittwochs ab 24.02.21, 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 25.02.21, 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 rüchenschonend zu bewegen. Mit Dehnungs- und Lockerungsübungen kann die Beweglichkeit verbessert werden.

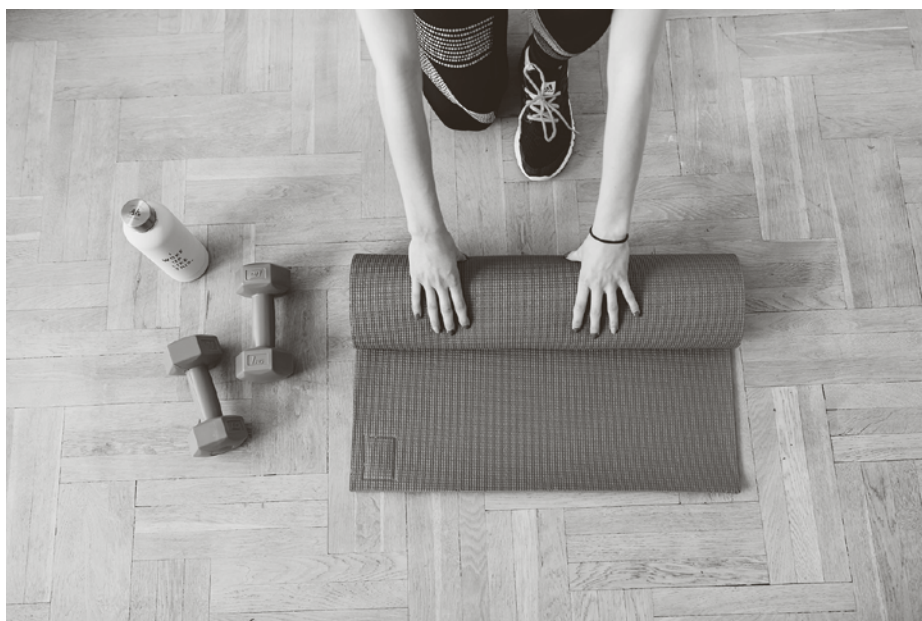


Foto: pexels.com

Sanftes Rückentraining

96510

Vormittagskurs

montags ab 22.02.21, 9– 10 Uhr (12x)

Renate Lempp, VHS-Physiotrainerin 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 03.03.21, 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/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 22.02.21, 19– 20 Uhr (10x)

Alexandra Nau, Zumba - Trainerin
 75,00 € bei 10 Personen
 65,00 € bei 12 Personen
 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.

