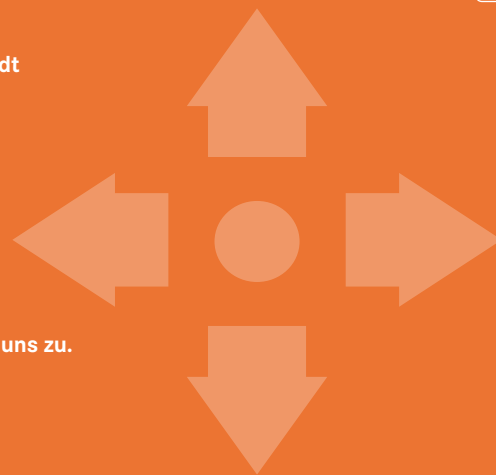




Anschrift: Rathaus Mainhardt, Hauptstr. 1, 74535 Mainhardt
Leitung: Waltraud Frank
Information: Tel.: 0791-97066-0
Anmeldung: per E-Mail an: info@vhs-sha.de
 im Internet www.vhs-sha.de



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.

Brush up your English (A2)

72501 Abendkurs

dienstags ab 28.09.21, 18:15–19:45 Uhr (10x)
 Jutta Gross
 72,00 €
 Dorfgemeinschaftshaus Hütten

Für Interessierte mit eingerostetem Realschul-Englisch oder vergleichbaren Vorkenntnissen, die ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten oder als Vorbereitung für den Urlaub. Hauptschwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen in alltäglichen Situationen, wie Small Talk, Bestellen im Restaurant oder Beschwerden im Hotel. Dazu wird der Wortschatz erweitert und die grundlegende Grammatik wiederholt. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Hatha Yoga

95501 Abendkurs

mittwochs ab 13.10.21, 17:30–19 Uhr (10x)
 Dietlind Rosenkranz, Yogalehrerin
 64,00 €
 Dorfgemeinschaftshaus Hütten

Sie lernen Körperstellungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen kennen und wie



Foto: pevets.com

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: Matte, warme Socken.

Wirbelsäulengymnastik

96501 Abendkurs

mittwochs ab 22.09.21, 17–18 Uhr (12x)
 Sabine Schoch, Gymnastiklehrerin
 47,00 €
 Steinbühlhalle

96502 Abendkurs

mittwochs ab 22.09.21, 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.

Gesundheitssportgruppe

96508 Abendkurs

donnerstags ab 30.09.21, 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 rückschonend zu bewegen. Mit Dehnungs- und Lockerungsübungen kann die Beweglichkeit verbessert werden.

Sanftes Rückentraining

96510 Abendkurs

montags ab 04.10.21, 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 wer-

den. Dieser Kurs eignet sich für alle, die ihren Rücken stärken wollen, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness.

Rückenfit

96511 Abendkurs

mittwochs ab 29.09.21, 19:20–20:20 Uhr (12x)
 Karin Schukraft, Trainerin für Breitensport DOSB
 51,00 €
 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 Faszien im Schulter/Nackenbereich 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 04.10.21, 19–20 Uhr (15x)
 Alexandra Nau, Zumba-Trainerin
 75,00 € bei 10 Personen
 65,00 € bei 12 Personen
 Steinbühlhalle

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 kommen alle schnell mit.

Lassen Sie sich von der Musik mitreißen. Bitte mitbringen: Getränk, saubere Sportschuhe, Handtuch.

