

## GESUNDHEIT UND FITNESS

### Gymnastik/ Bewegung

#### Nr. 231054

#### **FITNESSGYMNASTIK FÜR FRAUEN**

Hier wird ein abwechslungsreiches und vielseitiges Gymnastikprogramm mit Musik geboten. Die Fitnessgymnastik steigert die grundlegenden körperlichen Eigenschaften, die für eine gute Form und das Sporttreiben benötigt werden. Dabei werden insbesondere die Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft gefördert.

Dazu verwenden wir auch Hanteln, Pezzibälle, Bänder und den Spirit Ball.

Bitte mitbringen: Sportschuhe und ein Handtuch.

Manuela Bueno-Martinez,  
DTB-Rückentrainerin, Übungsleiterin B

**Zeit:** ab Montag, 27.02.2023,  
17:45 - 18:45 Uhr

**Ort:** VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad

**Dauer:** 10 Termine

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Kosten:** 50.00 €

#### Nr. 231055

#### **FITNESSGYMNASTIK FÜR MÄNNER UND FRAUEN**

Kursinhalt siehe Kurs Nr. 231054

Manuela Bueno-Martinez,  
DTB-Rückentrainerin, Übungsleiterin B

**Zeit:** ab Montag, 27.02.2023,  
19:00 - 20:00 Uhr

**Ort:** VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad

**Dauer:** 10 Termine

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Kosten:** 50.00 €

#### Nr. 231019

#### **RÜCKENFIT AM ABEND FÜR FRAUEN UND MÄNNER**

Ziel dieses Kurses ist es, durch spezielle gymnastische Übungen die Muskulatur zu kräftigen und zu aktivieren, um der Wirbelsäule festen Halt zu geben. Koordinationsübungen, sowie Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur, Training der Tiefenmuskulatur und Dehn- und Entspannungsübungen werden angeboten.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Sportkleidung und großes Handtuch.

Manuela Bueno-Martinez,  
DTB-Rückentrainerin, Übungsleiterin B

**Zeit:** ab Dienstag, 28.02.2023,  
17:30 - 18:30 Uhr

**Ort:** VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad

**Dauer:** 10 Termine

**Teilnehmerzahl:** max. 7

**Kosten:** 50.00 €

## Nr. 231020

### RÜCKENFIT AM ABEND FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Ausschreibung wie bei Kurs 231019

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Sportkleidung und großes Handtuch.

Manuela Bueno-Martinez,  
DTB-Rückentrainerin, Übungsleiterin B

<b>Zeit:</b>	<b>ab Dienstag, 28.02.2023,</b> 18:45 - 19:45 Uhr
<b>Ort:</b>	VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad
<b>Dauer:</b>	10 Termine
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 7
<b>Kosten:</b>	50.00 €

## Nr. 231074

### ZUMBA®DONNERSTAGS

Zumba® macht Spaß. Zumba® ist Bewegung, gepaart mit heißer Latino- Musik. Verschiedene lateinamerikanische Tanzstile lassen die Hüften schwingen. Zumba® ist einfach. Die Tanzschritte sind leicht nachzutun und jeder kann sofort mitmachen, Frauen und Männer - Alt und Jung. Zumba® bedeutet, nebenbei Kondition aufzubauen und Gewicht zu reduzieren. Bei so viel Spaß realisiert man gar nicht, dass man ein solides Workout macht.



Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk.

Melissa Straub, lizenzierte Zumba® Instruktorin

<b>Zeit:</b>	<b>ab Donnerstag, 02.03.2023,</b> 19:00 - 20:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Turnhalle Nassachtalschule, Nassachtalstr. 69
<b>Dauer:</b>	15 Termine
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 20
<b>Kosten:</b>	65.00 €

## Nr. 231015

### HIIT: SCHNELL FETT VERBRENNEN MIT INTERVALLTRAINING

Hochintensives Intervalltraining Training ist eine Form des Krafttrainings, das sich durch seinen geringen Trainingsumfang pro Trainingseinheit und Woche auszeichnet. Daher spricht man auch vom Ein-Satz-Training. Der Trainierende konzentriert seine gesamte Energie auf diesen einen Satz. Sie trainieren auf der Matte ohne Hilfsgeräte. Zwischen den Übungen sind immer 30 Sekunden Pause. Das Fazit der Studie: 60 Minuten HIIT-Workout pro Woche sind genauso effektiv wie 150 Minuten Ausdauertraining. Ihre Ausdauerleistung kann somit in 15 Minuten genauso weit gesteigert werden wie bei einem einstündigen aeroben Ausdauertraining. Sie gehen an Ihr Limit um maximale Erfolge zu erzielen.

Diese Trainingsmethode lässt überschüssiges Fett schmelzen und fördert den Muskelaufbau.

Eine gewisse Grundfitness ist von Vorteil. Die Intensivität wird an die Gruppe angepasst.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk.

Melanie Fitzner, Trainerin im Fitnessbereich

<b>Zeit:</b>	<b>ab Freitag, 03.03.2023,</b> 18:15 - 19:15 Uhr
<b>Ort:</b>	VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad
<b>Dauer:</b>	12 Termine
<b>Teilnehmerzahl:</b>	ab 6
<b>Kosten:</b>	58.00

**Nr. 231023**

belegt

## **FITNESSGYMNASTIK FÜR FRAUEN AB 50**

Rundum fit sein, rundum fit bleiben durch:

- Muskelaufbau
- Ausdauertraining
- Gleichgewichtsübungen
- Wirbelsäulengymnastik.



Geeignet für Frauen ab 50 Jahren.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Sportkleidung und großes Handtuch

Marianne Roth, Übungsleiterin

**Zeit:** ab Freitag, 10.03.2023,  
14:00 - 15:00 Uhr  
**Ort:** Turnhalle Holzhausen, Fichtenstraße  
**Dauer:** 18 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 17  
**Kosten:** 60.00 €

## Zertifizierte Kurse

**Nr. 231024**

### **WALKING MIT SCHWUNGRINGEN**

Lerne die Faszination der grünen smoveyVIBRORINGE® kennen. Die smoveys® werden in den Händen geschwungen, dabei sind Vibrationen in den Handflächen zu spüren, die sich positiv auf den Körper ausbreiten. Mit den smoveyRINGEN® ist ein effektives Ganzkörper-Workout möglich, um die Koordination, Beweglichkeit und Stabilität des ganzen Körpers zu trainieren. Erlebe, wie einfach es ist, sich mit den smoveys® fit & gesund zu halten und rundum wohl zu fühlen.



Während des Kurses können die smoveyRINGE® kostenfrei ausgeliehen werden.

Der Kurs ist über die **Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert** und wird zum größten Teil von der Krankenkasse erstattet. Voraussetzung ist eine Teilnahme von mind. 80 %.

Kathrin Junker, Diplom-Sportwissenschaftlerin, smoveyTRAINERIN®

Bitte beachten:

Termine finden in Folge statt, auch in den Ferien.

**Zeit:** ab Dienstag, 04.04.2023,  
16:00 - 17:15 Uhr  
**Ort:** Treffpunkt: Parkplatz Charlottensee  
**Dauer:** 8 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 15  
**Kosten:** 99.00 €

**Nr. 231034**

### **WALKING MIT SCHWUNGRINGEN**

Ausschreibung wie Kurs 231024

Kathrin Junker, Diplom-Sportwissenschaftlerin, smoveyTRAINERIN®

Bitte beachten:

Termine finden in Folge statt, auch in den Ferien.

**Zeit:** ab Dienstag, 18.07.2023,  
16:00 - 17:15 Uhr  
**Ort:** Treffpunkt: Parkplatz Charlottensee

<b>Dauer:</b>	8 Termine
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 15
<b>Kosten:</b>	99.00 €

## Nr. 231059

### WALKING UND ÜBUNGEN MIT DEN GRÜNEN SCHWUNGRINGEN

Was gibt es schöneres, als im Sommer gemeinsam abends in den Wald zu gehen und sich dabei noch sportlich zu betätigen?

Na, Lust bekommen? Dann macht doch einfach mit!

Wir treffen uns am Wanderparkplatz im Holzhäuser Wald (Haubuckel) und nach ein paar Aufwärmübungen laufen wir los.

Jeder kann seine Geschwindigkeit laufen, denn zwischendrin halten wir immer mal wieder für ein paar Übungen mit den Schwungringen an, bei denen auch langsamere aufschließen können.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und Sportschuhe.

Während des Kurses können die smoveyRINGE® kostenfrei ausgeliehen werden.

Termine finden in Folge statt, auch in den Ferien.

Ulrike Minicka, Physiotherapeutin

<b>Zeit:</b>	<b>ab Montag, 12.06.2023,</b> 19:30 - 20:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Wanderparkplatz im Holzhäuser Wald (Haubuckel)
<b>Dauer:</b>	8 Termine
<b>Teilnehmerzahl:</b>	ab 6
<b>Kosten:</b>	49.00 €

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Das Bildungsangebot vermittelt Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung, Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf. Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt.

## Yoga/ Entspannung/ Körpererfahrung

## Nr. 231045

### YOGA IN DER MITTAGSPAUSE

Mit Yoga zum inneren Gleichgewicht für Anfänger und Fortgeschrittene.

Geübt werden dynamische und statische Übungen mit besonderem Fokus auf die Achtsamkeit. Körperübungen, Atemübungen und Meditation sind der Schlüssel zu mehr Lebensqualität und helfen uns, unsere Gedanken zur Ruhe zu bringen, aber doch beweglich zu bleiben, im Innen und Außen.



Petra Kallinger, Yogalehrerin BDY/ EYU

<b>Zeit:</b>	<b>ab Dienstag, 10.01.2023,</b> 12:30 - 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad
<b>Dauer:</b>	5 Termine
<b>Teilnehmerzahl:</b>	ab 6
<b>Kosten:</b>	24.00 €

**Nr. 231051** **belegt**

**YOGA FÜR SENIOREN 1. KURS**

Sicherlich fragen sich viele, ob denn Yoga-Übungen mit über 60, 70 Jahren oder älter überhaupt noch möglich sind oder ob man in diesem Alter sogar noch damit anfangen kann?  
Die Yoga-Lehrerin zeigt Ihnen passende Übungen.

Mit den von ihr vorgestellten Asanas und Meditationsübungen kann es gelingen, negative Aspekte des Lebens auch im Alter zu relativieren und glückliche, zufriedene Zustände hervorzurufen.

Alle gezeigten Übungen sind an die jeweilige körperliche Verfassung angepasst und können auch im Sitzen (auf dem Stuhl) ausgeübt werden. So kann jeder, selbst mit Arthrose, von den Asanas profitieren, das Gleichgewicht stärken, die eigene Beweglichkeit Stück für Stück verbessern und wieder zu mehr Lebensqualität im Alltag gelangen.

Zudem fördert die Gemeinschaft beim Yoga nicht nur das physische, sondern auch das psychische und soziale Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und kleines Kissen.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

**Zeit:** **ab Montag, 27.02.2023,**  
08:45 - 09:45 Uhr  
**Ort:** Berchtoldshof, 1. Stock, Raum 5  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 7  
**Kosten:** 58.00 €

**Nr. 231052** **belegt**

**YOGA FÜR SENIOREN 2. KURS**

Ausschreibung wie bei Kurs 231051

Suna Ünsal, Yogalehrerin

**Zeit:** **ab Montag, 27.02.2023,**  
10:00 - 11:00 Uhr  
**Ort:** Berchtoldshof, 1. Stock, Raum 5  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 7  
**Kosten:** 58.00 €

**Nr. 231053** **belegt**

**YOGA FÜR SENIOREN 3. KURS**

Ausschreibung wie bei Kurs 231051

Suna Ünsal, Yogalehrerin

**Zeit:** **ab Montag, 27.02.2023,**  
11:15 - 12:15 Uhr  
**Ort:** Berchtoldshof, 1. Stock, Raum 5  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 7  
**Kosten:** 58.00 €

## Nr. 231044

### YOGA IN DER MITTAGSPAUSE

Ausschreibung wie Kurs 231045

Petra Kallinger, Yogalehrerin BDY/ EYU

<b>Zeit:</b>	<b>ab Dienstag, 28.02.2023,</b> 12:30 - 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad
<b>Dauer:</b>	10 Termine
<b>Teilnehmerzahl:</b>	ab 6
<b>Kosten:</b>	48.00 €

## Nr. 231021

### FASZIEN-YOGA

Faszien Yoga (Yin Yoga) ist ein sanfter und besonders schonender Yogastil, der auf die Faszien, also auf das Bindegewebe, wirkt. Hier stehen fließende wie federnde Bewegungen bzw. Bewegungsabläufe, sanfte aber länger gehaltene Dehnungen sowie das intensive Wahrnehmen und Spüren des Körpers im Vordergrund. Das Bindegewebe erfährt so eine Straffung und Neubelebung, die sich positiv auf beinahe alle Körperfunktionen auswirkt. Unterstützt wird die Übungspraxis durch Faszienrollen, verschiedene Massagebälle und Schwungringe. Sequenzen zur Stressreduktion und Entspannung runden die Yogastunde ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Getränk.

Astrid Steckroth, Yoga-Lehrerin

<b>Zeit:</b>	<b>ab Montag, 06.03.2023,</b> 11:00 - 12:00 Uhr
<b>Ort:</b>	VHS Raum am Haldenberg, Alte Holzhäuser Straße, über dem Uhinger Hallenbad
<b>Dauer:</b>	10 Termine
<b>Teilnehmerzahl:</b>	ab 6
<b>Kosten:</b>	49.00 €

## Nr. 231031 YOGA KURS FÜR ANFÄNGER

Yoga auf dem Stuhl und auf der Matte für alle, die etwas für ihren Rücken, die Schultern und die Atmung (Pranayama) machen wollen. Lerne deinen Körper und deine Bedürfnisse durch sanfte Bewegungen und Kräftigung (Asanas) kennen, für mehr Entspannung und Ruhe im Alltag.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, warme Strümpfe und eine Decke.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

<b>Zeit:</b>	<b>ab Mittwoch, 01.03.2023,</b> 18:00 - 19:00 Uhr
<b>Ort:</b>	VHS Raum am Haldenberg, Alte Holzhäuser Straße, über dem Uhinger Hallenbad
<b>Dauer:</b>	12 Termine
<b>Teilnehmerzahl:</b>	ab 6
<b>Kosten:</b>	58.00 €

## Nr. 231016

### YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

Stärkung der eigenen Regenerationskraft. Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Wirkungsvolle Yoga-Übungen (Asanas) dehnen und stärken unseren Körper. Mit Atemübungen (Pranayama) reinigen wir unsere Atemwege und erhöhen unser Energieniveau. Verschiedene Entspannungstechniken helfen, unseren Körper und Geist zu regenerieren.



Bitte mitbringen: Yogamatte, Gymnastikkleidung und eine Decke.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

<b>Zeit:</b>	<b>ab Donnerstag, 02.03.2023,</b> 18:45 - 19:45 Uhr
<b>Ort:</b>	VHS Raum am Haldenberg, Alte Holzhäuser Straße, über dem Uhinger Hallenbad
<b>Dauer:</b>	12 Termine
<b>Teilnehmerzahl:</b>	ab 6
<b>Kosten:</b>	58.00 €

## Nr. 231014

### PILATES MIT VORKENNTNISSEN

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das die Haltung verbessert, den Körper flexibler und stärker werden lässt und die Balance fördert.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, dicke Socken, großes Handtuch und ggf. Decke für die Schlusentspannung.



Melanie Fitzner, Trainerin im Fitnessbereich und Pilates-Trainerin

<b>Zeit:</b>	<b>ab Freitag, 03.03.2023,</b> 17:00 - 18:00 Uhr
<b>Ort:</b>	VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad
<b>Dauer:</b>	12 Termine
<b>Teilnehmerzahl:</b>	ab 6
<b>Kosten:</b>	58.00 €