

# VHS - LANGENSENDELBACH

## Leitung:

Andrea Wagner, Finkenweg 2, Tel. 09133/5439

Anmeldung: Gemeindeverwaltung, Frau Heim, Tel. 09133/77488-0 ab Dienstag, 03.02.26.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich. Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich, persönliche Anmeldung mit SEPA-Lastschriftmandat. Keine Barzahlung in der Gemeinde möglich.

## Hablamos Espanol! - Wir reden spanisch.

Hablamos español - Wir reden spanisch.

Ein Kurs für Teilnehmer mit B1 Vorkenntnissen

In der kleinen Gruppe erweitern wir anhand von vorgeschlagenen Themen und kurzen Texten unseren Wortschatz.

Wir tauchen in Geschichte, Kultur, Traditionen, Landschaft, Gastronomie, usw. Spaniens ein.

Einmal im Monat weichen wir auf einen privaten Raum aus, wenn am Montag eine Gemeinderatsitzung stattfindet. Näheres in Kurs.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

### Kurs

La001

Elena Puigvert de Michaelis  
Montag, 23.02., 19.00-20.30 Uhr, 10 x  
€ 90,00 (€ 81,00) Kleingruppe

Rathaus, Sitzungssaal

## Mit Qi Gong in den Tag - Fortführung I

Qi Gong, eine aus China stammende, mehrere Jahrtausende alte Methode zur Gesundheitspflege ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin und wird dort auch heute in Prävention, Therapie und Rehabilitation eingesetzt.

In den Kursen dehnen, weiten und lockern wir den Körper durch sanfte, aber intensive Übungen, die ausgleichend und kräftigend wirken. So können Blockaden gelöst, der Fluss der Lebensenergie gestärkt und harmonisiert, sowie innere Ruhe gefördert werden.

Der Kurs baut auf den vorangegangenen Kursen auf. Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken!

### Kurs

La002

Melitta Schöttner  
Donnerstag, 05.03., 9.00-10.15 Uhr, 12 x  
€ 75,00 (€ 67,50)  
Kleingruppe

Musikheim

## Mit Qi Gong in den Tag - Fortführung II und Neueinsteiger

Dieser Kurs ist auch für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen und Neueinsteiger geeignet.

Auf den jeweiligen Leistungsstand wird individuell eingegangen.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken!

### Kurs

La003

Melitta Schöttner  
Donnerstag, 05.03., 10.45-12.00 Uhr, 12 x  
€ 75,00 (€ 67,50)  
Kleingruppe

Musikheim

## Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken - Fortführung

Gymnastikmatte mitbringen.

### Kurs

La004

Patricia Göpel  
Montag, 02.03., 9.30-10.30 Uhr, 10 x  
€ 40,00 (€ 36,00)

Musikheim

## Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken - Fortführung

Gymnastikmatte mitbringen.

### Kurs

La005

Patricia Göpel  
Mittwoch, 04.03., 9.00-10.00 Uhr, 10 x  
€ 40,00 (€ 36,00)

Musikheim

## Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken - Fortführung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Isomatte!

### Kurs

La006

Patricia Göpel  
Mittwoch, 04.03., 10.15-11.15 Uhr, 10 x  
€ 40,00 (€ 36,00)

Musikheim

## Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Gymnastikmatte mitbringen.

Bitte beachten: Kurs findet in der Schule Langensendelbach statt.

### Kurs

La007

Patricia Göpel  
Donnerstag, 05.03., 18.00-19.00 Uhr, 8 x  
€ 32,00 (€ 28,80)

Bewegungsraum Schule

## Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Gymnastikmatte mitbringen.

Bitte beachten: Kurs findet in der Schule Langensendelbach statt.

### Kurs

La008

Patricia Göpel  
Donnerstag, 05.03., 19.00-20.00 Uhr, 8 x  
€ 32,00 (€ 28,80)

Bewegungsraum Schule

## Zumba

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit internationalen Musik- und Tanzstilen. Es ist für jeden geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch erfahrenen Tänzern wird es nie langweilig.

### Kurs

La009

Claudia Schleinkofer  
Dienstag, 24.02., 20.00-21.00 Uhr, 10 x  
€ 40,00 (€ 36,00)

Turnhalle

## Sumba - Dance Workout

Dieser Sumba Kurz- Kurs ist, ähnlich wie "Zumba", ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit internationalen Musik- und Tanzstilen.

### Kurs

La010

Sabine Meißner  
Dienstag, 09.06., 20.00-21.00 Uhr, 6 x  
€ 24,00 (€ 21,60)

Turnhalle

## Tanz dich frei!

Schüttel den Alltag ab und starte entspannt in den Sommer. In diesem Kurs bewegst du dich intuitiv – ohne Schritte, ohne Vorgaben, einfach locker, spielerisch und mit Freude an Bewegung. Jede Stunde lädt dich ein, Spannungen loszulassen, Energie zu tanken und deinen Körper intensiv zu spüren. Im Juni geht es um Fülle und Kraft, im Juli um Balance, Leichtigkeit und Loslassen. Musik von modern bis traditionell begleitet dich – mal ruhig, mal kraftvoll, immer mitreißend. Bei gutem Wetter tanzen wir im Freien am Wanderpavillon in Poxdorf, sonst im Musikheim Langensendelbach

### Kurs

La011

Sabine Meißner  
Freitag, 12.06., 18.00-19.00 Uhr, 6 x  
€ 30,00 (€ 27,00)  
Kleingruppe

Musikheim

## Line Dance

Line Dance ist ein Sport für Körper Geist und Seele, eine Tanzform, für die kein Partner benötigt wird. Die Tänzer stehen in Reihen vor- und nebeneinander und tanzen festgelegte choreografierte Schrittfolgen, geeignet für alle Altersgruppen. Meist wird zu Country oder New Country Musik getanzt, aber auch zu Folk oder modernen Liedern. Trotz festgelegter Choreografien gibt es kein "richtig oder falsch", es gibt nur Variationen und der Spaß steht im Vordergrund. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bequeme Alltagskleidung und saubere bequeme flache Schuhe/Sportschuhe, Getränk.

### Kurs

La012

Manuela Fränkle  
Montag, 23.02., 18.00-19.30 Uhr, 16 x  
€ 80,00 (€ 72,00)  
Kleingruppe

Feuerwehrhaus Bräuningshof

## Workout Mix

Ein Ausdauertraining in Form von Dance, Taek Bo und HIIT Einheiten erwartet dich. Bitte Matte, Kleingewichte und ein Getränk mitbringen.

### Kurs

La013

Sabine Meißner  
Freitag, 06.03., 18.00-19.00 Uhr, 9 x  
€ 36,00 (€ 32,40)

Musikheim

## Yoga am Freitag

Die Woche war voll? Dieser Kurs bietet am Freitagabend den perfekten Ausgleich. Fließende Bewegungen und ruhige Übergänge helfen, Spannungen zu lösen und den Körper kraftvoll und beweglich zu machen. In jeder Stunde bleibt genügend Raum, um im eigenen Tempo zu üben und den Atem und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Am Ende der Stunde sorgt eine tiefe Entspannung dafür, dass das Wochenende entspannt starten kann.

Für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Du brauchst eine Matte, Decke und evtl. ein Kissen für die Schlussspannung.

### Kurs

La014

Sabine Meißner  
Freitag, 06.03., 19.05-20.05 Uhr, 9 x  
€ 45,00 (€ 40,50)

Musikheim

## Power Hour für Fortgeschrittene

Step Choreographie für Fortgeschrittene mit mind. 2 Jahren Erfahrung. Bitte eigenen Step mitbringen und eine Matte.

### Kurs

La015

Christina Rzonsa  
Mittwoch, 25.02., 19.30-20.30 Uhr, 14 x  
€ 70,00 (€ 63,00)

Feuerwehrhaus Bräuningshof

### Yoga für Männer

Durch sanfte Körper- und Atemübungen sowie Meditation zu besserem Körperbewusstsein und zur Entspannung kommen.

Bitte Yogamatte/Isomatte, Decke und Wasser/Tee mitbringen.

#### Kurs

La016

Margit Fees

Mittwoch, 25.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x

€ 50,00 (€ 45,00) Kleingruppe

Sitzungssaal im Rathaus Langensendelbach

### HIIT Yoga Fusion

Die Stunde verbindet dynamische Intervallsequenzen mit ruhigen, kraftvollen Yogaeinheiten – ein effektives Training für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Die Stunde eignet sich für alle, die ihren Körper ganzheitlich stärken und zugleich bewusst entspannen möchten. Bei geeignetem Wetter findet das Angebot im Freien am Wanderpavillon in Poxdorf statt, ansonsten im Musikheim Langensendelbach.

#### Kurs

La017

Sabine Meißner

Freitag, 12.06., 19.05-20.05 Uhr, 6 x

€ 30,00 (€ 27,00)

Kleingruppe

Musikheim

### Nordic Walking für Einsteiger mit und ohne Vorkenntnisse

Nordic Walking ist ein gelenkschonender Sport für Ausdauertraining, Verbesserung der Körperhaltung, Muskelkräftigung, Stärkung des Herz-Kreislauf Systems und der Förderung von Freude an Bewegung. Aufbau und Inhalt des Kurses zielen darauf ab, die richtige Technik zu erlernen, Ausdauer zu trainieren und die verschiedenen Nordic Walking Varianten kennenzulernen.

Da der Kurs bei Wind und Wetter stattfindet, bitte an entsprechende Kleidung denken. Nordic Walking Stöcke können gestellt werden.

#### Kurs

La018

Cornelia Hertzschuch

Samstag, 07.03., 9.00-10.00 Uhr, 10 x

€ 60,00 (€ 54,00) Kleingruppe

Kleingruppe

Treffpunkt: Friedhof Langensendelbach