

VHS - LANGENSENDELBACH

Leitung:
Andrea Wagner, Finkenweg 2, Tel. 09133/5439

Anmeldung: Gemeindeverwaltung, Frau Heim, Tel. 09133/77488-0 ab Dienstag, 28.01.25.

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - 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.

Sprachen

Hablamos Espanol! - 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 im Kurs.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Kurs	La001
Elena Puigvert de Michaelis Montag, 17.02., 19.00-20.30 Uhr, 10 x € 78,00 (€ 70,20) Kleingruppe	Sitzungssaal Rathaus

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. Geübte Teilnehmer sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken!

Kurs	La002
Melitta Schöttner Donnerstag, 27.02., 9.00-10.15 Uhr, 12 x € 78,00 (€ 70,20) 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, 27.02., 10.45-12.00 Uhr, 12 x € 78,00 (€ 70,20) Kleingruppe	Musikheim

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Gymnastikmatte mitbringen.

Kurs	La004
Patricia Göpel Montag, 17.02., 9.30-10.30 Uhr, 10 x € 32,00 (€ 28,80)	Musikheim

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken - Fortführung

Gymnastikmatte mitbringen.

Kurs	La005
Patricia Göpel Mittwoch, 19.02., 9.00-10.00 Uhr, 10 x € 32,00 (€ 28,80)	Musikheim

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken - Fortführung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Isomatte!

Kurs	La006
Patricia Göpel Mittwoch, 19.02., 10.15-11.15 Uhr, 10 x € 32,00 (€ 28,80)	Musikheim

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken - Fortführung

Gymnastikmatte mitbringen.

Kurs	La007
Patricia Göpel Donnerstag, 20.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x € 32,00 (€ 28,80)	Bewegungsraum Schule

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken - Fortführung

Gymnastikmatte mitbringen.

Bitte beachten: Kurs findet in der Schule Langenselbach statt.

Kurs	La008
Patricia Göpel Donnerstag, 20.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 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.

Die beiden Zumba Kurse (Zumba II als Folgekurs gleich im Anschluss) sind als ein Kurs zu behandeln, bitte zu beiden Kursen separat anmelden.

Kurs	La009
Claudia Schleinkofer Dienstag, 18.02., 20.00-21.00 Uhr, 6 x € 19,20 (€ 17,30)	Turnhalle

Zumba II

Zumba II schließt sich nahtlos an den ersten Kurs an.

Kurs	La010
Claudia Schleinkofer Dienstag, 08.04., 20.00-21.00 Uhr, 6 x € 19,20 (€ 17,30)	Turnhalle

Sumba - Dance Workout

Dieser Sumba Kurs ist, ähnlich wie "Zumba", ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit internationalen Musik- und Tanzstilen. Auch im Winter wird es uns heil!

Kurs	La011
Sabine Meißner Dienstag, 24.06., 20.00-21.00 Uhr, 6 x € 19,20 (€ 17,30)	Turnhalle

Workout Mix

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

Kurs	La012
Sabine Meißner Freitag, 21.02., 18.00-19.00 Uhr, 14 x € 44,80 (€ 40,30)	Musikheim

Yogilates

Die perfekte Symbiose aus Yoga und Pilates, die durch ihre Kombination sowohl Körper als auch Geist stärkt. Dynamische, kraftaufbauende Elemente des Pilates werden mit den beruhigenden, dehnenden Aspekten des Yoga kombiniert. Yogilates fördert die Flexibilität, verbessert die Körperhaltung und stärkt die Muskulatur. Dabei wird die Atmung bewusst eingesetzt, um die Übungen zu unterstützen und gleichzeitig für innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu sorgen.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittenen gleichermaßen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs	La013
Sabine Meißner Freitag, 21.02., 19.05-20.05 Uhr, 14 x € 44,80 (€ 40,30)	Musikheim

Power Hour für Fortgeschrittene

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

Kurs	La014
Christina Rzonsa Mittwoch, 19.02., 19.30-20.30 Uhr, 14 x € 58,80 (€ 52,90)	Feuerwehrhaus Bräuningshof

Yoga für ALLE - Fortführung

Eine entspannte Yogastunde mit bewusst wenig stützenden Positionen - gut bei Schulter- und Nacken-Verspannungen und sanft zu den Handgelenken. Mit Yoga wird die körperliche Flexibilität erhöht, die Muskelkraft gestärkt, der Geist zur Ruhe gebracht und wir können Kraft für den Alltag tanken. Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Bitte Yogamatte und Decke mitbringen. Für Einsteiger und Fortgeschrittenen.

Kurs	La015
Kathrin Stepancich Mittwoch, 19.02., 18.00-19.30 Uhr, 8 x € 50,40 (€ 45,40) Kleingruppe	Kinderhaus Heilige Familie, Bräuningshof

Yoga Vinyasa Flow - Fortführung

Vinyasa Flow ist eine kreative und dynamische Form des Yoga, der Ursprung liegt im Ashtanga Yoga.

Nur für Fortgeschrittene. Bitte Yogamatte mitbringen.

Kurs	La016
Kathrin Stepancich Mittwoch, 19.02., 19.30-21.00 Uhr, 8 x € 50,40 (€ 45,40) Kleingruppe	Kinderhaus Heilige Familie, Bräuningshof

Morning Yoga

Mit fließenden Bewegungen bringen wir den Körper in Schwung und Atem und Bewegung in Einklang. Auch kräftigende und herzöffnende Elemente dürfen nicht fehlen, um uns in die Energie des Tages zu bringen. Gleichzeitig werden verkürzte Muskeln gedehnt. Wo immer möglich bewegen wir uns im Flow, d.h. eine Übung geht fließend in die nächste über. Abgerundet wird die Stunde durch eine Entspannungseinheit im Liegen. Bitte Mitholen: Matte, Decke und Yogakissen (bei Bedarf).

Kurs

Kathrin Stepancich
Freitag, 21.02., 8.30-9.45 Uhr, 8 x
€ 32,00 (€ 28,80)
Kleingruppe

La017

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

Margit Fees
Mittwoch, 19.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x
€ 42,00 (€ 37,80) Kleingruppe

La018

Sitzungssaal im Rathaus Langensendelbach

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

Cornelia Hertzschuch
Samstag, 22.02., 9.00-10.00 Uhr, 10 x
€ 52,00 (€ 46,80) Kleingruppe
Kleingruppe

La019

Treffpunkt: Friedhof Langensendelbach

Nordic Walking für Einsteiger mit und ohne Vorkenntnisse

Beschreibung wie La019

Kurs

Cornelia Hertzschuch
Freitag, 04.04., 17.00-18.00 Uhr, 10 x
€ 52,00 (€ 46,80) Kleingruppe
Kleingruppe

La020

Treffpunkt: Friedhof Langensendelbach