

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

Hablaamos 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 Elena Puigvert de Michaelis Montag, 17.02., 19.00-20.30 Uhr, 10 x € 78,00 (€ 70,20) Kleingruppe	La001 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 Melitta Schöttner Donnerstag, 27.02., 9.00-10.15 Uhr, 12 x € 78,00 (€ 70,20) Kleingruppe	La002 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 Melitta Schöttner Donnerstag, 27.02., 10.45-12.00 Uhr, 12 x € 78,00 (€ 70,20) Kleingruppe	La003 Musikheim
--	---------------------------------------

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Gymnastikmatte mitbringen.

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

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken - Fortführung

Gymnastikmatte mitbringen.

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

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken - Fortführung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Isomatte!

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

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken - Fortführung

Gymnastikmatte mitbringen.

Bitte beachten: Kurs findet in der Schule Langensendelbach statt.

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

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken - Fortführung

Gymnastikmatte mitbringen.

Bitte beachten: Kurs findet in der Schule Langensendelbach statt.

Kurs Patricia Göpel Donnerstag, 20.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x € 32,00 (€ 28,80)	La008 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 Claudia Schleinkofer Dienstag, 18.02., 20.00-21.00 Uhr, 6 x € 19,20 (€ 17,30)	La009 Turnhalle
--	---------------------------------------

Zumba II

Zumba II schließt sich nahtlos an den ersten Kurs an.

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

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

Workout Mix

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

Kurs Sabine Meißner Freitag, 21.02., 18.00-19.00 Uhr, 14 x € 44,80 (€ 40,30)	La012 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, dehrenden 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 Fortgeschrittene gleichermaßen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte eine Yogamatte mitbringen, sowie ein Kissen und eine Decke für die Entspannung.

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

Power Hour für Fortgeschrittene

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

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

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

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

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 Mitbringen: Matte, Decke und Yogakissen (bei Bedarf).

Kurs

La017

Kathrin Stepancich

Freitag, 21.02., 8.30-9.45 Uhr, 8 x

€ 32,00 (€ 28,80)

Feuerwehrhaus Bräuningshof

Kleingruppe

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

La018

Margit Fees

Mittwoch, 19.02., 18.00-19.00 Uhr, 10 x

€ 42,00 (€ 37,80) Kleingruppe

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

La019

Cornelia Hertzschuch

Samstag, 22.02., 9.00-10.00 Uhr, 10 x

€ 52,00 (€ 46,80) Kleingruppe

Treffpunkt: Friedhof Langensendelbach

Kleingruppe

Nordic Walking für Einsteiger mit und ohne Vorkenntnisse

Beschreibung wie La019

Kurs

La020

Cornelia Hertzschuch

Freitag, 04.04., 17.00-18.00 Uhr, 10 x

€ 52,00 (€ 46,80) Kleingruppe

Treffpunkt: Friedhof Langensendelbach

Kleingruppe