

Das Frühjahr-/Sommersemester 2026 bietet Ihnen ein vielfältiges Angebot.

Hier finden Sie eine Auswahl der Veranstaltungen in der Außenstelle Burghaslach:



Gesundheit

Zumba Gold neu

Zumba Gold ist ein Tanz-Fitnessprogramm, das speziell auch auf Anfänger und auf aktive ältere Erwachsene abgestimmt ist. Es ist für alle Altersklassen geeignet, denn hier stehen das Tanzen, der Spaß und das Miteinander an erster Stelle. Einfache Choreografien, viele Wiederholungen und ganz viel Spaß.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Getränk, gute Laune

ASAG3148 Burghaslach, Kulturtankstelle

Di., 12.05.26 (10x) 17.30 - 18.30 Uhr

mit Mariia Schreiber, Fitnesstrainerin

jeweils 48,00 Euro



Schnuppertermin z.B. Di.,
21.04.26, Di., 28.04.26 oder Di.,
05.05.26 möglich – rufen Sie uns
einfach an!

PortDeBras neu

PortDeBras ist ein einzigartiges Übungskonzept, das dynamisches und funktionelles Dehnen kombiniert. Das Trainingstempo ist langsam, um die Qualität und Reinheit der Bewegung aufrechtzuerhalten. Im Mittelpunkt stehen einfache und sanfte Bewegungsabläufe, die sich mit entspannender Musik verbinden: Dehnen, Krafttraining und Gleichgewichtsübung.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk

ASAG3150 Burghaslach, Kulturtankstelle

Di., 12.05.26 (10x) 18.45 - 19.45 Uhr

mit Mariia Schreiber, Fitnesstrainerin

jeweils 48,00 Euro



Schnuppertermin z.B. Di.,
21.04.26, Di., 28.04.26 oder Di.,
05.05.26 möglich – rufen Sie uns
einfach an!

Aqua-Jogging im Tiefen

Aqua-Jogging passt bei jedem Alter und jeder Kondition. Mit jeder Menge Wassergymnastikübungen im tiefen Wasser bauen wir Muskeln auf, verbessern die Beweglichkeit und trainieren die Ausdauer. Auch Sporteinsteiger sind hier perfekt aufgehoben. Im Wasser werden zudem die Gelenke geschont und der Wasserwiderstand sorgt für besondere Effektivität des Trainings. Nur für Schwimmer und Achtung: Haare könnten nass werden! Der Kurs findet nur bei gutem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Badekleidung, Handtuch

SAG2100 Burghaslach, Freibad, Nürnberger Str. 42, 96152 Burghaslach

Fr., 12.06.26 (8x) 18.00 - 18.45 Uhr

mit Dunja Höhn, DOSB-Übungsleiterin C, Aquafitness Trainerin, 28,80 Euro + Eintrittskarten für das Freibad an der Kasse zu zahlen



Sneakersocken mit Sportsteg neu

Auch im Sommer selbstgestrickte Socken!

Sneakersocken mit Sportsteg stricken wir vom Bündchen bis zur Spitze. Wir erlernen die Herstellung des Sportstegs, sei gespannt. Strickkenntnisse sollten vorhanden sein.

Bitte mitbringen: 4fädiges Sockengarn, passendes Nadelspiel. Die Materialien können auch gern im örtlichen Garngeschäft bezogen werden.

ASAC7110 Burghaslach, Kulturtankstelle, Erdgeschoss

Do., 16.04.26 | Di., 21.04.26 | Do., 30.04.26 19.00 - 21.00 Uhr

mit Heike Madiar, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, 28,80 Euro + ggf. Materialkosten

**Sommersöckchen stricken** neu

Auch im Sommer selbstgestrickte Socken!

Wir stricken luftige Sommersocken. Dabei machen wir uns mit der Strickschrift des Musters vertraut, lernen Umschläge, zusammenstricken von Maschen und vieles mehr. Sei also gespannt. Strickkenntnisse sollten vorhanden sein.

Bitte mitbringen: 4fädiges Sockengarn, passendes Nadelspiel. Die Materialien können auch gern im örtlichen Garngeschäft bezogen werden.

ASAC7112 Burghaslach, Kulturtankstelle, Erdgeschoss

Di., 16.06.26 (3x) 19.00 - 21.00 Uhr

mit Heike Madiar, staatl. gepr. Hauswirtschafterin, 28,80 Euro + ggf. Materialkosten



**Abonnieren Sie hier den VHS Newsletter: www.vhs-nea-bw.de/newsletter-anmeldung
und bleiben Sie stets über die aktuellen Angebote Ihrer VHS auf dem Laufenden:**



Das komplette Kursprogramm finden Sie unter www.vhs-nea-bw.de.

Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung,
abrufbar unter www.vhs-nea-bw.de.

Wir freuen uns auf Sie!

