

Programmangebot 2017 der vhs Hermersberg



Anmeldung und Information: Frau Renate Könnel
Telefon: 06333/980086
E-Mail: renate@koennel.com
Internet: www.kvhs-swp.de

Life Kinetik - Gehirntaining mit sanftem Bewegungsprogramm

Durch spaßige Bewegungsaufgaben für ihren Körper wird Ihr Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Es fördert die Konzentrations- und Aufnahmekapazität im Alltag, Beruf und Schule sowie die Leistungsfähigkeit. Da dieses Training körperlich kaum belastend ist, unterstützt es jeden, egal welchen Alters und Fitnessgrades, bei seiner persönlichen Entwicklung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

G30245HE **Anmeldung:** vhs Hermersberg, 06333/980086
Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG rechts
Termine: ab 10.1., Di, 19.15-20.15 Uhr, 6x
Referent/in: Dunja Fröhlich
Gebühr: 84,00 € (ab 6 Teilnehmern)

Hatha-Yoga

Beweglich und fit sein, gelassen und ruhig bleiben: Hatha-Yoga bereitet den Weg zu diesem Ziel. Hatha-Yoga verbessert die Beweglichkeit und kräftigt die Muskulatur, es vertieft die Atmung und stärkt das Nervensystem.

Die Teilnehmer lernen den Aufbau von Asanas (Körperhaltung) und Pranayama (Atemtechniken) in Hatha-Yoga verstehen. Anspannung und Entspannung führen zur inneren und äußeren Gelassenheit. Die psychosomatische Wechselwirkung zwischen Verarbeitung der Situation, Haltung und Atmung wird erklärt.. Durch das Überdenken gewohnter Reaktionen lassen sich Veränderungen des Verhaltens im Alltag und des Gesamtbefindens erreichen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke/Yoga- oder Isomatte.

G30111HE **Anmeldung:** vhs Hermersberg, 06333/980086
Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG rechts
Termine: Mi, 11.1., 17-18.30 Uhr, 10x
Referent/in: Annette Venske
Gebühr: 60,00 € (ab 10 Teilnehmern)

G30121HE **Anmeldung:** vhs Hermersberg, 06333/980086
Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG rechts
Termine: Mi, 11.1., 18.45-20.15 Uhr, 10x
Referent/in: Annette Venske
Gebühr: 60,00 € (ab 10 Teilnehmern)

G30112HE **Anmeldung:** vhs Hermersberg, 06333/980086
Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG rechts
Termine: ab 29.3., Mi, 17-18.30 Uhr, 8x
Referent/in: Annette Venske
Gebühr: 48,00 € (ab 10 Teilnehmern)

G30122HE **Anmeldung:** vhs Hermersberg, 06333/980086
Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG rechts
Termine: ab 29.3., Mi, 18.45-20.15 Uhr, 8x
Referent/in: Annette Venske
Gebühr: 48,00 € (ab 10 Teilnehmern)

H30111HE **Anmeldung:** vhs Hermersberg, 06333/980086
Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG rechts
Termine: Mi, 23.8., 17-18.30 Uhr, 10x
Referent/in: Annette Venske
Gebühr: 60,00 € (ab 10 Teilnehmern)

H30121HE **Anmeldung:** vhs Hermersberg, 06333/980086
Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG rechts
Termine: Mi, 23.8., 18.45-20.15 Uhr, 10x
Referent/in: Annette Venske
Gebühr: 60,00 € (ab 10 Teilnehmern)

Hatha-Yoga

Beweglich und fit sein, gelassen und ruhig bleiben: Hatha-Yoga bereitet den Weg zu diesem Ziel. Hatha-Yoga verbessert die Beweglichkeit und kräftigt die Muskulatur, es vertieft die Atmung und stärkt das Nervensystem.

Die Teilnehmer lernen den Aufbau von Asanas (Körperhaltung) und Pranayama (Atemtechniken) in Hatha-Yoga verstehen. Anspannung und Entspannung führen zur inneren und äußeren Gelassenheit. Die psychosomatische Wechselwirkung zwischen Verarbeitung der Situation, Haltung und Atmung wird erklärt.. Durch das Überdenken gewohnter Reaktionen lassen sich Veränderungen des Verhaltens im Alltag und des Gesamtbefindens erreichen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke/Yoga- oder Isomatte.

G30123HE **Anmeldung:** vhs Hermersberg, 06333/980086
Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG rechts
Termine: ab 13.2., Mo, 19-20.30 Uhr, 10x
Referent/in: Daniela Schnöder
Gebühr: 60,00 € (ab 10 Teilnehmern)

Hatha-Yoga (für Geübte)

G30124HE **Anmeldung:** vhs Hermersberg, 06333/980086
Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG rechts
Termine: ab 16.2., Do, 19-20.30 Uhr, 10x
Referent/in: Daniela Schnöder
Gebühr: 60,00 € (ab 10 Teilnehmern)

Hatha-Yoga

H30123HE **Anmeldung:** vhs Hermersberg, 06333/980086
Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG rechts
Termine: ab 11.9., Mo, 19-20.30 Uhr, 10x
Referent/in: Daniela Schnöder
Gebühr: 60,00 € (ab 10 Teilnehmern)

Hatha-Yoga (für Geübte)

H30124HE **Anmeldung:** vhs Hermersberg, 06333/980086
Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG rechts
Termine: ab 14.9., Do, 19-20.30 Uhr, 10x
Referent/in: Daniela Schnöder
Gebühr: 60,00 € (ab 10 Teilnehmern)

Kombiniertes Entspannungstraining

In diesem Kurs werden bewährte Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Atementspannung und Fantasiereisen vorgestellt, unter professioneller Anleitung eingeübt und trainiert: Eignen Sie sich mentale und körperliche Entspannungstechniken an, um Stress abzubauen und den Alltagsanforderungen mit mehr Gelassenheit und Leichtigkeit begegnen zu können.

Geeignet ist dieses Entspannungstraining für diejenigen, die bisher ihre Erfahrung mit den genannten Methoden wieder auffrischen möchten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-/Isomatte, evtl. Decke/Kissen.

G30150HE **Anmeldung:** vhs Hermersberg, 06333/980086
Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG rechts
Termine: ab 30.3., Do, 17.30-18.30 Uhr, 5x
Referent/in: Annette Venske
Gebühr: 22,00 € (ab 8 Teilnehmern)

Yin-Yoga: Workshop für Fortgeschrittene

Die populären Yogastile legen den Fokus der Übungen auf die Muskeln. Yin Yoga ist ruhiger und sanfter Yoga. Er wirkt auf das tiefer liegende Bindegewebe, da man die einzelnen Asanas langsamer aufbaut und länger und mit entspannter Muskulatur hält, ohne Kraft.

G30125HE **Anmeldung:** vhs Hermersberg, 06333/980086
Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG rechts
Termine: ab 18.5., Do, 17-18.30 Uhr, 1x
Referent/in: Annette Venske
Gebühr: 6,00 € (ab 8 Teilnehmern)

Djembé - Afrikanisches Trommeln

Lust auf Trommeln? Erkunden Sie das eigene, natürliche Rhythmusgefühl, Kreativität und Musikalität! Der Workshop bietet die Gelegenheit, Rhythmen auf Djembé kennen zu lernen und etwas Neues auszuprobieren. Wir werden Schritt für Schritt einfache Rhythmen erlernen und zusammenspielen. Jeder hat die Möglichkeit, in seinem eigenen Tempo zu lernen. Trommeln werden zur Verfügung gestellt.

G20810HE **Anmeldung:** vhs Hermersberg, 06333/980086
Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratsaal
Termine: Sa, 11.3., 13-15 Uhr, 1x
Referent/in: Loretta Hüther
Gebühr: 12,00 € (ab 8 Teilnehmern)

H20810HE **Anmeldung:** vhs Hermersberg, 06333/980086
Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratsaal
Termine: Sa, 16.9., 13-15 Uhr, 1x
Referent/in: Loretta Hüther
Gebühr: 12,00 € (ab 8 Teilnehmern)

Spanisch für den Urlaub

Nie mehr sprachlos im Urlaub: Dieser Kurs macht Sie sprachlich fit für die Reise. Der Spezialkurs erleichtert Ihren Aufenthalt im Ausland und den Kontakt mit Einheimischen, indem Sie diese in der Landessprache ansprechen. Unsere erfahrenen Kursleiter zeigen Ihnen, wie Sie sich z.B. im Restaurant, in der Bar, in der Post, in der Bank usw. verständigen können. Alle für den Urlaub wichtigen Vokabeln und grammatischen Strukturen erschließen sich Ihnen für einen schönen und kontaktreichen Aufenthalt in Ihrem gewählten Urlaubsland.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

G42241HE **Anmeldung:** vhs Hermersberg, 06333/980086
Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratsaal
Termine: ab 18.2., Sa, 10-12 Uhr, 10x
Referent/in: Nohora Schmitt
Gebühr: 68,50 € (ab 8 Teilnehmern)

Englisch für Senioren: Blooming Well (mit Grundkenntnissen)

Viele Menschen der Generation 55plus, die großes Interesse daran haben, Englisch zu lernen, fühlen sich in Kursen mit gleichaltrigen Teilnehmern wohler. Umgeben von jüngeren Teilnehmern geht es vielleicht manchmal zu schnell, möglicherweise interessiert man sich für andere Themen – die Gründe sind vielfältig. Für diesen Teilnehmerkreis bietet die Volkshochschule den speziell auf Senioren zugeschnittenen Kurs an, der es Ihnen ermöglicht, unter Gleichaltrigen in entspannter Atmosphäre Englisch zu lernen.

G40625HE **Anmeldung:** vhs Hermersberg, 06333/980086
Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratsaal
Termine: Mo, 13.2., 9.30-11 Uhr, 10x
Referent/in: Loretta Hüther
Gebühr: 52,00 € (ab 8 Teilnehmern)

H40625HE **Anmeldung:** vhs Hermersberg, 06333/980086
Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratsaal
Termine: ab 11.9., Mo, 9.30-11 Uhr, 10x
Referent/in: Loretta Hüther
Gebühr: 52,00 € (ab 8 Teilnehmern)

Englisch für den Urlaub

Nie mehr sprachlos im Urlaub: Dieser Kurs macht Sie sprachlich fit für die Reise. Der Spezialkurs erleichtert Ihren Aufenthalt im Ausland und den Kontakt mit Einheimischen, indem Sie diese in der Landessprache ansprechen. Unsere erfahrenen Kursleiter zeigen Ihnen, wie Sie sich z.B. im Restaurant, in der Bar, in der Post, in der Bank usw. verständigen können. Alle für den Urlaub wichtigen Vokabeln und grammatischen Strukturen erschließen sich Ihnen für einen schönen und kontaktreichen Aufenthalt in Ihrem gewählten Urlaubsland.

G40651HE **Anmeldung: vhs Hermersberg, 06333/980086**
Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratsaal
Termine: ab 9.3., Do, 19-20.30 Uhr, 7x
Referent/in: Loretta Hüther
Gebühr: 42,00 € (ab 8 Teilnehmern)