

Programmangebot 2018 der vhs Hermersberg



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

Fitnessstraining H.I.I.T. (High Intensity Interval Training)

Das Fitnessstraining "HIIT" (aus dem Englischen: High Intensity Interval Training) gilt als sehr effektive Methode der Fettverbrennung und fördert gleichzeitig den Kraftaufbau.

Es besteht aus kurzen, intensiven Trainingsintervallen gefolgt von einer längeren Ruhephase, die der Regeneration der Muskulatur dient. Das Programm benötigt keine Geräte, die Übungen werden lediglich mit Hilfe des Körpergewichts durchgeführt. Diese Kurs ist auch für Anfänger geeignet, da die einzelnen Übungen in unterschiedlicher Intensität angeboten und damit für den eigenen Fitnessgrad angepasst werden können.

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportkleidung, Getränk

I30231HE Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG rechts
Termine: Di, 16.1., 19.30-20.30 Uhr, 10x
Referent/in: Alexandra Hartmann
Gebühr: 45,00 € (ab 7 Teilnehmern)

Hatha-Yoga

Hatha -Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Hatha- Yoga ist für jeden, der auf sanfte Art seinen Körper kennenlernen möchte. 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. 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.

I30111HE Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG rechts
Termine: Mi, 24.1., 17-18.30 Uhr, 8x
Referent/in: Annette Venske
Gebühr: 48,00 € (ab 8 Teilnehmern)

Hatha-Yoga

Hatha -Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Hatha- Yoga ist für jeden, der auf sanfte Art seinen Körper kennenlernen möchte. 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. 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.

I30113HE Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG rechts
Termine: Mi, 24.1., 18.45-20.15 Uhr, 8x
Referent/in: Annette Venske
Gebühr: 48,00 € (ab 8 Teilnehmern)

Hatha-Yoga (für Geübte)

Hatha -Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Hatha- Yoga ist für jeden, der auf sanfte Art seinen Körper kennenlernen möchte. 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. 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.

I30121HE Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG rechts
Termine: ab 15.2., Do, 19-20.30 Uhr, 10x
Referent/in: Daniela Schnöder
Gebühr: 60,00 € (ab 8 Teilnehmern)

Hatha-Yoga

Hatha -Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Hatha- Yoga ist für jeden, der auf sanfte Art seinen Körper kennenlernen möchte. 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. 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.

I30115HE Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG rechts
Termine: ab 19.2., Mo, 19-20.30 Uhr, 10x
Referent/in: Daniela Schnöder
Gebühr: 60,00 € (ab 8 Teilnehmern)

Hatha-Yoga

Hatha -Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Hatha- Yoga ist für jeden, der auf sanfte Art seinen Körper kennenlernen möchte. 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. 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.

I30112HE Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG rechts
Termine: ab 11.4., Mi, 17-18.30 Uhr, 8x
Referent/in: Annette Venske
Gebühr: 48,00 € (ab 8 Teilnehmern)

Hatha-Yoga

Hatha -Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Hatha- Yoga ist für jeden, der auf sanfte Art seinen Körper kennenlernen möchte. 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. 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.

I30114HE Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG rechts
Termine: ab 11.4., Mi, 18.45-20.15 Uhr, 8x
Referent/in: Annette Venske
Gebühr: 48,00 € (ab 8 Teilnehmern)

Life Kinetik - Gehirnttraining 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

I30322HE Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG rechts
Termine: ab 8.5., Di, 19.15-20.15 Uhr, 6x
Referent/in: Dunja Fröhlich
Gebühr: 98,00 € (ab 6 Teilnehmern)

Hatha-Yoga (für Geübte)

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.

I30122HE Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG rechts
Termine: ab 17.5., Do, 19-20.30 Uhr, 5x
Referent/in: Daniela Schnöder
Gebühr: 30,00 € (ab 8 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.

I30116HE Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG rechts
Termine: ab 28.5., Mo, 19-20.30 Uhr, 5x
Referent/in: Daniela Schnöder
Gebühr: 30,00 € (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

I42281HE Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratsaal
Termine: ab 17.2., Sa, 10-12 Uhr, 10x
Referent/in: Nohora Schmitt
Gebühr: 89,00 € (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.

I40663HE Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratsaal
Termine: ab 19.2., Mo, 9.30-11 Uhr, 10x
Referent/in: Loretta Hüther
Gebühr: 62,00 € (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.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

I40685HE Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratsaal
Termine: ab 8.3., Do, 19-20.30 Uhr, 7x
Referent/in: Loretta Hüther
Gebühr: 48,00 € (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.

I40664HE Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratsaal
Termine: ab 28.5., Mo, 9.30-11 Uhr, 5x
Referent/in: Loretta Hüther
Gebühr: 31,00 € (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 zusammen spielen. Jeder hat die Möglichkeit, in seinem eigenen Tempo zu lernen. Trommeln werden zur Verfügung gestellt.

I21310HE Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratsaal
Termine: Sa, 10.3., 13-15 Uhr, 1x
Referent/in: Loretta Hüther
Gebühr: 12,00 € (ab 6 Teilnehmern)

Hatha-Yoga

Hatha -Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Hatha- Yoga ist für jeden, der auf sanfte Art seinen Körper kennenlernen möchte. 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. 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.

J30111HE Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG rechts
Termine: ab 22.8., Mi, 17-18.30 Uhr, 10x
Referent/in: Annette Venske
Gebühr: 60,00 € (ab 8 Teilnehmern)

Hatha-Yoga

Hatha -Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Hatha- Yoga ist für jeden, der auf sanfte Art seinen Körper kennenlernen möchte. 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. 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.

J30112HE Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG rechts
Termine: ab 22.8., Mi, 18.45-20.15 Uhr, 10x
Referent/in: Annette Venske
Gebühr: 60,00 € (ab 8 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.

J30113HE Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG rechts
Termine: ab 17.9., Mo, 19-20.30 Uhr, 10x
Referent/in: Daniela Schnöder
Gebühr: 60,00 € (ab 8 Teilnehmern)

Hatha-Yoga (für Geübte)

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.

J30121HE Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG rechts
Termine: ab 20.9., Do, 19-20.30 Uhr, 10x
Referent/in: Daniela Schnöder
Gebühr: 60,00 € (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 zusammen spielen. Jeder hat die Möglichkeit, in seinem eigenen Tempo zu lernen. Trommeln werden zur Verfügung gestellt.

J21310HE Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratsaal
Termine: Sa, 8.9., 13-15 Uhr, 1x
Referent/in: Loretta Hüther
Gebühr: 12,00 € (ab 6 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.

J40625HE Ort: Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratsaal
Termine: ab 10.9., Mo, 9.30-11 Uhr, 10x
Referent/in: Loretta Hüther
Gebühr: 62,00 € (ab 8 Teilnehmern)