

Programmangebot 2020 der vhs Hermersberg



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

• Yoga für Kinder zwischen 6 und 9 Jahren

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

N830101HE ab 23.01., 16.00-17.00 Uhr, 10x Do.
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG
Christine Jochum-Müller
43,00 € (13,33 UStd. bei 8-8 Personen)

• 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) verstehen. Abwechselnde An- und Entspannung kann zur inneren und äußeren Gelassenheit führen. Die psychosomatische Wechselwirkung zwischen Verarbeitung der Situation, Haltung und Atmung wird erklärt. Durch das Überdenken gewohnter Reaktionen lassen sich positive Veränderungen des Gesamtbefindens und im Alltagsverhalten erreichen.

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

N30117HE ab 21.01., 19.30-21.00 Uhr, 14x Di.
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG
Susanne Müller
91,00 € (28 UStd. bei 9-12 Personen)

N30111HE ab 05.02., 17.00-18.30 Uhr, 9x Mi.
N30112HE ab 05.02., 18.45-20.15 Uhr, 9x Mi.
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG
Annette Venske
59,00 € (18 UStd. bei 9-12 Personen)

N30115HE ab 09.03., 19.00-20.30 Uhr, 10x Mo.
P30115HE ab 14.09., 19.00-20.30 Uhr, 10x Mo.
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG
Daniela Schnöder
65,00 € (20 UStd. bei 9-13 Personen)

O30111HE ab 22.04., 17.00-18.30 Uhr, 6x Mi.
O30112HE ab 22.04., 18.45-20.15 Uhr, 6x Mi.
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG
Annette Venske
39,00 € (12 UStd. bei 9-12 Personen)

P30117HE ab 18.08., 19.30-21.00 Uhr, 10x Di.
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG
Susanne Müller
65,00 € (20 UStd. bei 9-12 Personen)

P30111HE ab 02.09., 17.00-18.30 Uhr, 10x Mi.
P30112HE ab 02.09., 18.45-20.15 Uhr, 10x Mi.
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG
Annette Venske
65,00 € (20 UStd. bei 9-12 Personen)

• 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) verstehen. Abwechselnde An- und Entspannung kann zur inneren und äußeren Gelassenheit führen. Die psychosomatische Wechselwirkung zwischen Verarbeitung der Situation, Haltung und Atmung wird erklärt. Durch das Überdenken gewohnter Reaktionen lassen sich positive Veränderungen des Gesamtbefindens und im Alltagsverhalten erreichen.

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

N30121HE ab 12.03., 19.00-20.30 Uhr, 10x Do.
P30121HE ab 17.09., 19.00-20.30 Uhr, 10x Do.
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, DG
65,00 € (20 UStd. bei 9-13 Personen)

• Djembé - Afrikanisches Trommeln

Lust auf Trommeln? Erkunden Sie das eigene, natürliche Rhythmusgefühl, Ihre 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.

N21311HE 14.03., 13.00-15.00 Uhr, 1x Sa.
O21311HE 23.05., 13.00-15.00 Uhr, 1x Sa.
P21311HE 19.09., 13.00-15.00 Uhr, 1x Sa
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratsaal
Loretta Hüther
8,00 € (2,67 UStd. bei 8-12 Personen)

• **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. Für diesen Teilnehmerkreis bietet die Kreisvolkshochschule Südwestpfalz ein eigens zugeschnittenes Kurskonzept an, bei dem das Lernen in entspannter Atmosphäre mit viel Sprechen, wenig Grammatikregeln und einem zielgruppengerechten Lerntempo im Vordergrund steht.

N40663HE ab 03.02., 9.30-11.00 Uhr, 10x Mo.
P40663HE ab 14.09., 9.30-11.00 Uhr, 10x Mo.
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratsaal
Loretta Hüther
55,00 € (20 UStd. bei 8-12 Personen)

• **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

N40685HE ab 05.03., 19.00-20.30 Uhr, 7x Do.
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratsaal
Loretta Hüther
38,00 € (14 UStd. bei 8-12 Personen)

• **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

N42281HE ab 15.02., 10.00-12.00 Uhr, 7x Sa.
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratsaal
Nohora Schmitt
51,00 € (18,67 UStd. bei 8-12 Personen)