

# Kursangebote 2023 der vhs Hermersberg



**Anmeldung und Information:** Frau Renate Könnel  
Telefon: 06333/980086  
E-Mail: [renate@koennel.com](mailto:renate@koennel.com)  
Internet: [www.kvhs-swp.de](http://www.kvhs-swp.de)

## • Englisch A2 - Für Senior\*innen mit Vorkenntnissen

Wer nicht oft Gelegenheit zum freien Sprechen in der englischen Sprache hat und dieses einmal pro Woche an einem Vormittag praktizieren möchte, der ist richtig in unserem kvhs-Kurs. Mit spannenden Kurzgeschichten sowie Texten über aktuelle Themen trainieren Sie das Hör- und Leseverstehen. Unter Anleitung der Dozentin üben Sie Ihre englischen Kommunikationsfähigkeiten bei einer Tasse Kaffee oder original englischem Tee. Des Weiteren dient der Kurs zur Wortschatzerweiterung und Festigung der Grammatik.

**U40663GS** ab 06.03., 9.30-11.00 Uhr, 10x Montag  
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratssaal  
Referentin: Loretta Hüther  
57,00 € (20 UStd. bei 8-12 Personen)  
**Anmeldung bei der Geschäftsstelle, 06331 809-336**

## • Djembé - Afrikanisches Trommeln

Erkunden Sie das eigene, natürliche Rhythmusgefühl, Ihre Kreativität und Musikalität!  
Unter fachkundiger Anleitung haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, Schritt für Schritt einfache Rhythmen zu erlernen.

Trommeln werden zur Verfügung gestellt.

**U21311HE** 25.03., 13.00-15.15 Uhr, 1x Samstag  
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratssaal  
Referentin: Loretta Hüther  
8,00 € (3 UStd. bei 8-12 Personen)

## • Djembé - Afrikanisches Trommeln

Erkunden Sie das eigene, natürliche Rhythmusgefühl, Ihre Kreativität und Musikalität!  
Unter fachkundiger Anleitung haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, Schritt für Schritt einfache Rhythmen zu erlernen.

Trommeln werden zur Verfügung gestellt.

**U21312HE** 22.04., 13.00-15.15 Uhr, 1x Samstag  
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratssaal  
Referentin: Loretta Hüther  
8,00 € (3 UStd. bei 8-12 Personen)

- **Djembé - Afrikanisches Trommeln**

Erkunden Sie das eigene, natürliche Rhythmusgefühl, Ihre Kreativität und Musikalität!  
Unter fachkundiger Anleitung haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, Schritt für Schritt einfache Rhythmen zu erlernen.

Trommeln werden zur Verfügung gestellt.

**U21313HE** 10.06., 13.00-15.15 Uhr, 1x Samstag  
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratssaal  
Referentin: Loretta Hüther  
8,00 € (3 UStd. bei 8-12 Personen)

- **VINYASA Power Yoga**

In diesem Kurs erwartet Sie eine dynamisch fließende Yoga- Praxis zu sanfter Musik, die den sportlichen Aspekt des Trainings betont.

Die intensiven Asanas (Übungen) spenden mentale und körperliche Kraft und verbessern die Beweglichkeit.

Geübt wird bewusst im Rhythmus des eigenen Atems.

Eine Entspannungssequenz rundet den Kurs ab.

Die Teilnehmenden werden bei den einzelnen Sequenzen fachkundig angeleitet und stärken nachhaltig ihre Gesundheit.

Bitte mitbringen: Eigene Yogamatte

**U30103HE** ab 14.03., 18.45-20.00 Uhr, 10x Dienstag  
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15  
Referentin: Tanja Weis  
54,00 € (16,67 UStd. bei 9-12 Personen)

- **VINYASA Power Yoga**

In diesem Kurs erwartet Sie eine dynamisch fließende Yoga- Praxis zu sanfter Musik, die den sportlichen Aspekt des Trainings betont.

Die intensiven Asanas (Übungen) spenden mentale und körperliche Kraft und verbessern die Beweglichkeit.

Geübt wird bewusst im Rhythmus des eigenen Atems.

Eine Entspannungssequenz rundet den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Eigene Yogamatte

**U30101HE** ab 15.03., 18.30-19.45 Uhr, 10x Mittwoch  
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15  
Referentin: Tanja Weis  
54,00 € (16,67 UStd. bei 9-12 Personen)

- **Hatha-Yoga**

In diesem Kurs erwartet Sie eine dynamisch fließende Yoga- Praxis zu sanfter Musik, die den sportlichen Aspekt des Trainings betont.

Die intensiven Asanas (Übungen) spenden mentale und körperliche Kraft und verbessern die Beweglichkeit.

Geübt wird bewusst im Rhythmus des eigenen Atems.

Eine Entspannungssequenz rundet den Kurs ab.

Die Teilnehmenden werden bei den einzelnen Sequenzen fachkundig angeleitet und stärken nachhaltig ihre Gesundheit.

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

**U30115HE** ab 13.03., 19.00-20.30 Uhr, 10x Montag  
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15  
Referentin: Daniela Schnöder  
65,00 € (20 UStd. bei 9-13 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\*innen 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. Die Teilnehmer\*innen werden beim Erlernen der einzelnen Übungen professionell angeleitet.

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

**U30121HE** ab 16.03., 19.00-20.30 Uhr, 10x Donnerstag  
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15  
Referentin: Daniela Schnöder  
65,00 € (20 UStd. bei 9-13 Personen)