

Kursangebote Herbst 2023 der vhs Hermersberg



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

• Englisch A2 - Für Senior*innen (mit Vorkenntnissen) - Kursabschnitt 2

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.

Des Weiteren dient der Kurs zur Wortschatzerweiterung und Festigung der Grammatik. Es handelt sich um einen Fortsetzungskurs. Ein Kurseinstieg bei entsprechenden Sprachkenntnissen ist nach wie vor möglich.

V40663GS ab 18.09., 9.30-11.00 Uhr, 10x Montag
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratssaal
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.

V21311HE 16.09., 13.00-15.15 Uhr, 1x Samstag
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratssaal
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.

V21312HE 14.10., 13.00-15.15 Uhr, 1x Samstag
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratssaal
Loretta Hüther
8,00 € (3 UStd. bei 8-12 Personen)

- **VINYASA Power Yoga**

Vinyasa-Yoga ist eine Abwandlung des Hatha-Yogas. Anders als beim eher statischen und kräftigenden Hatha-Yogastil, geht es in einer Vinyasa-Stunde sehr dynamisch zu.

Die intensiven Asanas (Übungen) spenden mentale und körperliche Kraft und verbessern die Beweglichkeit. Die Teilnehmenden lernen, die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen zu stärken. Geübt wird bewusst im Rhythmus des eigenen Atems. Eine Entspannungssequenz rundet den Kurs ab.

In diesem Kurs wird ein Schwerpunkt auf Übungen für die Faszien gelegt.

Bitte mitbringen: Eigene Yogamatte

V30103HE ab **12.09.**, **18.45-20.00 Uhr**, 10x Dienstag
Hermersberg, Rathaus, MGV-Saal, Hauptstraße 15
Tanja Weis
54,00 € (16,67 UStd. bei 9-12 Personen)

- **VINYASA Power Yoga**

Vinyasa-Yoga ist eine Abwandlung des Hatha-Yogas. Anders als beim eher statischen und kräftigenden Hatha-Yogastil, geht es in einer Vinyasa-Stunde sehr dynamisch zu.

Die intensiven Asanas (Übungen) spenden mentale und körperliche Kraft und verbessern die Beweglichkeit. Die Teilnehmenden lernen, die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen zu stärken. Geübt wird bewusst im Rhythmus des eigenen Atems. Eine Entspannungssequenz rundet den Kurs ab.

In diesem Kurs wird ein Schwerpunkt auf Übungen für die Faszien gelegt.

Bitte mitbringen: Eigene Yogamatte

V30101HE ab **13.09.**, **18.30-19.45 Uhr**, 10x Mittwoch
Hermersberg, Rathaus, MGV-Saal, Hauptstraße 15
Tanja Weis
54,00 € (16,67 UStd. bei 9-12 Personen)

- **Hatha-Yoga (für Geübte)**

Sie vertiefen in diesem Hatha-Yoga-Kurs verschiedene Kenntnisse zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress, die Sie bereits in vorherigen Kursen erworben haben. Sie intensivieren unter fachkundiger Anleitung die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden können.

Insbesondere geht es in diesem Kurs um Übungen zur Kräftigung des Beckenbodens.

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

V30121HE ab **14.09.**, **19.00-20.30 Uhr**, 10x Donnerstag
Hermersberg, Rathaus, MGV-Saal, Hauptstraße 15
Daniela Schnöder
65,00 € (20 UStd. bei 9-13 Personen)

- **Hatha-Yoga**

In diesem Kurs erwarten Sie fließende Yoga-Übungen zu sanfter Musik. Die intensiven Asanas (Übungen) spenden mentale und körperliche Kraft und verbessern die Beweglichkeit. Eine Entspannungssequenz rundet den Kurs ab. Die Teilnehmenden werden bei den einzelnen Sequenzen fachkundig angeleitet und stärken nachhaltig ihre Gesundheit.

In diesem Kurs liegt das Hauptaugenmerk auf bewussten Atemübungen.

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

V30115HE **ab 18.09., 19.00-20.30 Uhr**, 10x Montag
Hermersberg, Rathaus, MGV-Saal, Hauptstraße 15
Daniela Schnöder
65,00 € (20 UStd. bei 9-13 Personen)