

# Kursangebote Herbst 2024 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 B1- Konversationskurs am Vormittag (mit guten Kenntnissen) - Kursabschnitt 2**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf dem Niveau B1 weiter ausbauen möchten.

Inhalt: systematische Weiterentwicklung der Fertigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und nach Bedarf auch Schreiben verschiedener Textformen sowie Festigung der Grammatik.

Es handelt sich um einen Fortsetzungskurs. Ein Kurseinstieg bei entsprechenden Sprachkenntnissen ist nach wie vor möglich.

X40632GS ab 16.09., 9.30-11.00 Uhr, 10x Mo.  
Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratssaal  
Loretta Hüther  
57,00 € ab 8 Personen  
Anmeldung bei der Geschäftsstelle, 06331 809-336

- **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 werden bei den einzelnen Sequenzen fachkundig angeleitet und stärken nachhaltig ihre Gesundheit.

Geübt wird bewusst im Rhythmus des eigenen Atems. Eine Entspannungssequenz rundet den Kurs ab. In diesem Kurs wird ein Schwerpunkt auf Übungen für den Rücken gelegt.

Bitte mitbringen: Eigene Yogamatte

X30103HE ab 27.08., 18.45-20.00 Uhr, 9x Dienstag  
Hermersberg, Rathaus, Dachgeschoß  
Tanja Weis  
48,00 € (15 UStd. bei 9-10 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 werden bei den einzelnen Sequenzen fachkundig angeleitet und stärken nachhaltig ihre Gesundheit. Geübt wird bewusst im Rhythmus des eigenen Atems. Eine Entspannungssequenz rundet den Kurs ab. In diesem Kurs wird ein Schwerpunkt auf Übungen für den Rücken gelegt.

Bitte mitbringen: Eigene Yogamatte

X30101HE ab 28.08., 18.30-19.45 Uhr, 9x Mittwoch  
Hermersberg, Rathaus, Dachgeschoß  
Tanja Weis  
48,00 € (15 UStd. bei 9-10 Personen)

- **Hatha-Yoga**

In diesem Kurs erwarten Sie dynamisch fließende Yoga- Übungen zu sanfter Musik. Die intensiven Asanas (Übungen) spenden mentale und körperliche Kraft und verbessern die Beweglichkeit. In diesem Kurs wird der Schwerpunkt auf Atemübungen gelegt.

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.

X30115HE ab 16.09., 17.30-19.00 Uhr, 10x Montag  
Hermersberg, Rathaus, Dachgeschoß  
Daniela Schnöder  
65,00 € (20 UStd. bei 9-13 Personen)

- **Hatha-Yoga**

In diesem Kurs erwarten Sie dynamisch fließende Yoga- Übungen zu sanfter Musik. Die intensiven Asanas (Übungen) spenden mentale und körperliche Kraft und verbessern die Beweglichkeit. In diesem Kurs wird der Schwerpunkt auf Atemübungen gelegt.

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.

X30115HE ab 16.09., 17.30-19.00 Uhr, 10x Montag  
Hermersberg, Rathaus, Dachgeschoß  
Daniela Schnöder  
65,00 € (20 UStd. bei 9-13 Personen)