

Gesundheit

Herzgruppen
Yoga
Entspannung
Fitness und Bewegung
Ernährung
Gesundheitsförderung
im Betrieb

Leben in Balance

vhs macht gesünder!

Dies belegt eine bundesweite Studie zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und privat erfolgreich bewältigen zu können.

Manche Krankenkassen bezuschussen Gesundheitskurse.



© Foto: Pexels, Karolina Grabowska

Sport in Herzgruppen

Weil Sie Ihr Herz trainieren können!

Sport in Herzgruppen ist ein angepasstes Training zum Aufbau Ihrer körperlichen und kardialen Leistungsfähigkeit und bei fast allen Herzerkrankungen geeignet. Als Rehabilitationsmaßnahme (Formular 56 - Ärztliche Verordnung für Rehabilitationssport/ Funktionstraining) wird er von Ihrem Arzt verordnet sowie von den gesetzlichen Krankenkassen finanziert und vor Ort unter ärztlicher Betreuung von speziell ausgebildeten Übungsleiterinnen durchgeführt. Sprechen Sie uns einfach an!

Für Mitglieder von gesetzlichen Krankenkassen oder Ersatzkassen

Bei Vorlage einer ärztlichen Verordnung rechnen wir die Kursgebühr mit den Krankenkassen direkt ab. Bitte beachten Sie, dass u. U. keine Folgeverordnung von der Krankenkasse ausgestellt wird und Sie dann die Teilnahmegebühr selbst bezahlen. Die Leistungsdauer geht aus der Genehmigung der Krankenkasse hervor. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

Die vhs Buchen ist Mitglied im Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen Baden-Württemberg e.V.



Die Herzgruppen und das Herz-Kreislauf-Training sind Angebote der vhs Buchen in Kooperation mit dem SV Rot-Weiß Waldhausen.



Die Kursteilnahme erfolgt nach Rücksprache mit dem Arzt. Anmeldungen sind jederzeit bei der vhs möglich. Der Kurs läuft durchgehend das ganze Jahr.

C014 Buchen

Ambulante Herzgruppe

Carola Bärmann, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Mittwoch, 17:00 - 18:00 Uhr, fortlaufend
Kreiskrankenhaus, Gymnastikraum II
110,00 Euro pro Halbjahr
Betreuende Ärzte: Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen

C015 Buchen

Ambulante Herzgruppe

Carola Bärmann, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Mittwoch, 18:15 - 19:15 Uhr, fortlaufend
Kreiskrankenhaus, Gymnastikraum II
110,00 Euro pro Halbjahr
Betreuende Ärzte: Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen

C016 Buchen

Ambulante Herzgruppe

Sabine Schenkel, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Donnerstag, 17:30 Uhr - 18:30 Uhr, fortlaufend
Kreiskrankenhaus, Gymnastikraum II
110,00 Euro pro Halbjahr
Betreuende Ärzte: Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen

C017 Buchen

Ambulante Herzgruppe

Sabine Schenkel, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Donnerstag, 18:45 - 19:45 Uhr, fortlaufend
Kreiskrankenhaus, Gymnastikraum II
110,00 Euro pro Halbjahr
Betreuende Ärzte: Ärzte des Kreiskrankenhauses Buchen

C020 Buchen

Ambulante Herzgruppe

Carola Bärmann, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Montag, 19:00 - 20:00 Uhr, fortlaufend
Sporthalle Buchen-Waldhausen
110,00 Euro pro Halbjahr
Betreuende Ärzte:
Dr. med. Helmut Bender
Susanne Krauthelm
Sergej Tarasov

C030 Osterburken

Ambulante Herzgruppe

Birgit Nachtmann, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Mittwoch, 17:45 - 18:45 Uhr, fortlaufend
Beginn geplant ab April 2022
Baulandhalle
110,00 Euro pro Halbjahr
Betreuende Ärzte:
Dr. med. Marie Catherine Brümmer
Vusal Mansimov
Sergej Tarasov

C040 Walldürn

Ambulante Herzgruppe

Kristine Reinhard, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Dienstag, 20:00 - 21:00 Uhr, fortlaufend
Frankenlandschule, Sporthalle
110,00 Euro pro Halbjahr
Betreuende Ärzte:
Anastasia Burgardt
Dr. med. Michael Haberbeck
Oliver Hopf

Yoga

Yoga ist die in der indischen Kultur verwurzelte Lehre und Praxis, durch Entspannungs- und Bewegungsübungen zu sich selbst zu finden. Der in Europa beliebteste Yoga-Stil, Hatha-Yoga, besteht aus drei Säulen: Körper, Atem und Meditation. Die Kombination aus Asanas (Bewegung) und Pranayama (Atem) soll Beweglichkeit und mentale Konzentration fördern. Durch wohltuende Meditationsübungen erleben Sie in den Kursen verschiedene Möglichkeiten zur Entspannung und zum Umgang mit Stress.



© Foto: Pixabay

C100 Buchen Hatha Yoga

Vorschau

Anita Hilscher-Majewski, Yoga-Lehrerin BYV
Beginn geplant im Herbst 2022
Pavillonbau des Rathauses,
Gymnastikraum, Wilhelmstraße
82,00 Euro

C101 Buchen Hatha Yoga

Volker Vogelmann, Yoga-Lehrer BYV
Montag, 07.03.2022 bis 16.05.2022,
18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine
Pavillonbau des Rathauses,
Gymnastikraum, Wilhelmstraße
82,00 Euro

C102 Buchen Hatha Yoga

Volker Vogelmann, Yoga-Lehrer BYV
Montag, 07.03.2022 bis 16.05.2022,
20:00 - 21:30 Uhr, 10 Termine
Pavillonbau des Rathauses,
Gymnastikraum, Wilhelmstraße
82,00 Euro

C104 Buchen Hatha Yoga

Michaela Möhn, Yoga-Lehrerin BYV
Dienstag, 08.03.2022 bis 24.05.2022,
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Wimpina-Grundschule,
Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Gymnastikraum
82,00 Euro

C105 Buchen Hatha Yoga

Volker Vogelmann, Yoga-Lehrer BYV
Dienstag, 08.03.2022 bis 24.05.2022,
19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine
Wimpina-Grundschule,
Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Gymnastikraum
82,00 Euro

C107 Buchen Hatha Yoga

mit Entspannung
Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV
Montag, 25.04.2022 bis 11.07.2022,
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Abendstern
82,00 Euro

Förderung durch die Krankenkassen

Unser vhs-Programm bietet Ihnen ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Prävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Gesundheitsangebotes weiter. Wir sind den hohen Qualitätsstandards unseres vhs-Verbandes verpflichtet. Eine **vhs-Teilnahmebescheinigung** stellen wir Ihnen gern aus, wenn Sie an mindestens 80% des Kurses teilgenommen haben.

Die Teilnahme an vhs-Gesundheitskursen kann von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 SGB V gefördert werden. Ob eine Maßnahme danach gefördert wird, entscheidet allein die jeweilige Krankenkasse nach eigenen Kriterien. Deshalb bitten wir Sie, sich direkt an Ihre Krankenkasse zu wenden. Die Datenbanken der Krankenkassen werden von uns nicht pauschal bedient. Dies übersteigt unsere Personalressourcen. Jede Krankenkasse entscheidet nach eigenen Kriterien.

Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären, am besten vor Kursbeginn.

C112 Höpfigen

Hatha Yoga

Volker Vogelmann, Yoga-Lehrer BYV

Dienstag, 08.03.2022 bis 24.05.2022,

17:45 - 19:15 Uhr, 10 Termine

Gemeindezentrum, Gneisenastr. 11

82,00 Euro

Anmeldung: Rathaus Höpfigen, Frau Pahl,
Tel. 06283-220627, sigrid.pahl@hoepfigen.de

C114 Osterburken

Yoga

Indisches und Ägyptisches Yoga

Gerlinde Dorn, Yoga-Lehrerin mit langjähriger Erfahrung

Freitag, 11.03.2022 bis 27.05.2022,

19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine

Realschule, Hemsbacher Str. 22, Anbau 1,

Musikraum

82,00 Euro

Suchen Sie innere Gelassenheit, körperliche Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter? Zusätzlich zum indischen Yoga flechten wir Elemente aus dem ägyptischen Yoga ein. Gedächtnisgymnastik rundet unser Programm ab, durch Überkreuzbewegungen entstehen immer wieder neue Vernetzungen und Schaltkreise im Gehirn.

C116 Ravenstein

Hatha Yoga

mit Entspannung

Ursula Leix, Yoga-Lehrerin BYV

Mittwoch, 27.04.2022 bis 13.07.2022,

09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termine

Oberwittstadt, Gemeinschaftshaus

82,00 Euro

Anmeldung: Rathaus Ravenstein, Fr. Antoni,
Tel: 06297-920016, anita.antoni@ravenstein.de

C118 Rosenberg

Hatha Yoga

mit Entspannung

Volker Vogelmann, Yoga-Lehrer BYV

Mittwoch, 09.03.2022 bis 25.05.2022,

18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine

Grundschule, Bewegungsraum, Schlosstr. 4

82,00 Euro

C120 Walldürn

Hatha-Yoga

Petra Stüfe, Yoga-Trainerin

Montag, 07.03.2022 bis 23.05.2022,

16:30 - 18:00 Uhr, 10 Termine

Walldürn-Gerolzahn, Gemeindehaus,

Schafgasse 1

82,00 Euro

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen

C121 Walldürn

Hatha-Yoga

Petra Stüfe, Yoga-Trainerin

Montag, 07.03.2022 bis 23.05.2022,

18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine

Walldürn-Gerolzahn, Gemeindehaus,

Schafgasse 1

82,00 Euro

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen

C122 Walldürn

Hatha-Yoga

Petra Stüfe, Yoga-Trainerin

Freitag, 11.03.2022 bis 27.05.2022,

08:30 - 10:00 Uhr, 10 Termine

Walldürn-Gerolzahn, Gemeindehaus,

Schafgasse 1

82,00 Euro

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen

C124 Walldürn

Hatha-Yoga

Beate Kolb-Reich, Yoga-Lehrerin BYV

Dienstag, 08.03.2022 bis 24.05.2022,

18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine

Frankenlandschule, Raum 133/136

82,00 Euro

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und warme Socken, evtl. ein Kissen

C130 Buchen

YinYoga

mit ätherischen Ölen

Sabrina Hölzl, Yogatrainerin BDY i. A.

Donnerstag, 28.04.2022 bis 19.05.2022,

18:15 - 19:30 Uhr, 4 Termine

online

40,00 Euro inkl. Öle

Anmeldung bis spätestens 19.04.2022

Im Yin Yoga werden die Asanas (Positionen) länger und ohne Kraftanstrengung gehalten. Dadurch wird das Faszienewebe gedehnt, Verklebungen können gelöst werden. Der Körper kann sich entspannen und die Gedanken können zur Ruhe kommen. Die Wirkung der Stunde wird durch den Einsatz ätherischer Öle zusätzlich gestärkt. Untersuchungen haben gezeigt, dass ätherische Öle - wie auch beim Yoga - physische und emotionale Vorteile bieten. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation. Die ätherischen Bio-Öle für den Kurs werden von der Dozentin per Post zugeschickt. Es besteht die Möglichkeit, eine Aufzeichnung der Stunde im Nachgang zu erhalten, falls eine Live-Teilnahme nicht möglich ist.



C132 Buchen

YinYoga

mit ätherischen Ölen

Sabrina Hölzl, Yogatrainerin BDY i. A.

Donnerstag, 23.06.2022 bis 14.07.2022,

18:15 - 19:30 Uhr, 4 Termine

online

40,00 Euro inkl. Öle

Anmeldung bis spätestens 13.06.2022



C145 Buchen

Qigong

Die acht Brokate

Gotthard Dell, Qigong-Kursleiter

Montag, 21.03.2022 bis 23.05.2022,

19:30 - 21:00 Uhr, 8 Termine

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

66,00 Euro

Wir lernen die Grundsätze des Qigong Yangsheng und die 8 Brokate kennen, „Baduanjin“, die acht edlen Übungen, so wertvoll wie ein gemusterter Seidenstoff, bringen Freude und Wohlbefinden. Die Übungen sind eine seit dem Altertum in China bekannte Methode zur Erhaltung und Stärkung der Gesundheit. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken.

Aufgrund der Corona-Pandemie kann es zu kurzfristigen Änderungen bei den Kursen kommen. Aktuelle Informationen finden Sie jederzeit unter www.vhs-buchen.de.

C147 Buchen

Qigong

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Gotthard Dell, Qigong-Kursleiter

Freitag, 25.03.2022 bis 24.06.2022,

15:00 - 16:00 Uhr, 10 Termine

Pavillonbau des Rathauses,

Gymnastikraum, Wilhelmstraße

56,00 Euro

Diese langsamen, konzentrierten und sanften Bewegungsformen des Taiji-Qigong werden seit Jahrtausenden in China von Menschen jeder Altersklasse ausgeübt. Die Teilnehmenden lernen bei der Durchführung dieser Übungen, wie wichtig dabei Ruhe, Entspannung und Natürlichkeit sind. Diesen Punkten kommt in Verbindung von Körperhaltungen, Vorstellungskraft und Atmung eine Schlüsselrolle zu. Qigong Yangsheng hilft dabei, mit Stress konstruktiver umzugehen und die eigene Gesundheitskompetenz zu steigern. Geeignet ist der Kurs für Menschen, die bereits Qigong Erfahrung haben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken.

C148 Buchen

Qigong

zum Kennenlernen

Ursula Weimer, Qigong- und Taiji-Lehrerin

Samstag, 21.05.2022 und 28.05.2022,

10:00 - 14:00 Uhr, 2 Termine

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

49,00 Euro

Qigong, auch als chinesische Heilgymnastik bekannt, ist eine Methode, die Lebenskraft (Qi) durch Übungen (Gong) zu stärken. Verurzelt in einer langen Tradition der chinesischen Medizin, wirken die Übungen harmonisierend auf den gesamten Organismus und stärken die Selbstheilungskräfte. Atem und Bewegung werden in Einklang gebracht und fördern Entspannung und Vitalität von Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe.

C150 Höpfigen

Qigong

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Gotthard Dell, Qigong-Kursleiter

Dienstag, 22.03.2022 bis 07.06.2022,

19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine

Gemeindezentrum, Gneisenaustr. 11

82,00 Euro

Wir üben die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong und das Spiel der Tiere, sowie weitere Formen aus dem Lehrsystem nach Yangsheng von Prof. Jiao Guorui. Durch die Übungen in Theorie und Praxis werden die Inhalte direkt vermittelt und umgesetzt. Geeignet ist der Kurs für Teilnehmer, die bereits Qigong-Erfahrung haben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe oder Socken.

Anmeldung: Rathaus Höpfigen, Frau Pahl, Tel. 06283-220627, sigrid.pahl@hoepfigen.de



© Foto: Pixabay

C160 Buchen

Taiji zum Kennenlernen

Ursula Weimer, Qigong- und Taiji-Lehrerin

Samstag, 02.07.2022 und 09.07.2022,

10:00 - 14:00 Uhr, 2 Termine

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

49,00 Euro

Diese Bewegungskunst aus China richtet die Aufmerksamkeit nach innen und wirkt harmonisierend und entspannend zugleich. Die Teilnehmenden lernen in praktischen Übungen ihre Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Die Grundkenntnisse der langen Yang-Form des Taiji-Chan werden hier vermittelt.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung und flache Schuhe.

C162 Buchen

Taiji

für Fortgeschrittene

Ursula Weimer, Qigong- und Taiji-Lehrerin

Samstag, 19.03.2022, 10:00 - 14:00 Uhr

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

25,00 Euro

Diese Bewegungskunst aus China richtet die Aufmerksamkeit nach innen und wirkt harmonisierend und entspannend zugleich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe.



© Foto: Ulrike Kiesecker



© Foto: Monika Becker

C175 Hardheim

Waldbaden

Natur für die Seele

Ulrike Kiesecker, zertifiz. Kursleiterin für Waldbaden

Samstag, 14.05.2022, 14:00 - 16:00 Uhr

Wolfsgruben-Hütte,

Treffpunkt Honertparkplatz

14,00 Euro

„Baden in der Waldluft“ – so lautet die Übersetzung des japanischen „Shinrin Yoku“. Den Wald bewusst mit allen Sinnen erleben, den Duft von Nadelgehölz, Pilzen und frischem Moos einatmen und dabei Glücksmomente sammeln und die Entschleunigung genießen. Beginnend am Treffpunkt tauchen wir in das „grüne Zelt“ ein und begeben uns hinein in einen wunderschönen Mischwald. Der Rundweg führt uns in den mal dichten, mal lichten Forst, vorbei an idyllisch gelegenen Orten. Dabei begleiten uns einige Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen. Bitte keine Hunde mitbringen.

Die Streckenlänge beträgt ca. 2,5 km. Bitte Getränk mitbringen. Achten Sie auf wetterangepasste/warme Kleidung und festes Schuhwerk. Ein Rucksack ist empfehlenswert. Parken bitte nur an den ausgeschilderten Waldparkplätzen.

C178 Buchen

Über den Umgang mit Angst in unsicheren Zeiten

Monika Becker, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mittwoch, 09.03.2022 bis 23.03.2022,

10:30 - 12:00 Uhr, 3 Termine

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

34,00 Euro

Eine Pandemie fordert uns heraus und es ist nur natürlich, wenn diese Herausforderung Unsicherheit und Ängste in unterschiedlichster Ausprägung nach sich zieht.

In drei Gesprächsrunden bietet sich die Möglichkeit des Austausches über ein fragiles Lebensgefühl und der Information über die unterschiedlichen Formen von Angst, das Aufspüren eigener Ressourcen und Bewältigungsstrategien verbunden mit einer Einführung in das autogene Training.

C180 Buchen

Autogenes Training

Jana Edelmann, Entspannungspädagogin

Dienstag, 08.03.2022 bis 10.05.2022,

18:30 - 20:00 Uhr, 8 Termine

vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,

Entspannungsraum Abendstern

66,00 Euro

In diesem Kurs erlernen Sie das autogene Training nach J. H. Schultz von der Grund-, über die Mittel- bis hin zur Oberstufe. Es handelt sich um ein anerkanntes Tiefenentspannungsverfahren im Rahmen der Autosuggestion. Dabei werden die eigenen inneren Kräfte genutzt, um einen Entspannungsprozess herbeizuführen.

Das autogene Training trägt zur Verbesserung des Allgemeinbefindens bei und kann hilfreich gegen Erschöpfungszustände, Nervosität, innere Anspannung, Schmerz-zustände und Schlaflosigkeit wirken. Die Übungen sind leicht zu erlernen und für alle Altersgruppen geeignet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung anziehen und ein Kissen sowie eine Decke mitbringen.

C190 Buchen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Jana Edelmann, Entspannungspädagogin
 Mittwoch, 09.03.2022 bis 18.05.2022,
 18:30 - 20:00 Uhr, 8 Termine
 vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
 Entspannungsraum Abendstern
 66,00 Euro

Das Ziel der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) ist die gleichzeitige Aktivierung und Entspannung des Nervensystems, so dass sich ein Zustand der Ruhe einstellen kann. Dabei wird mit dem Prinzip Anspannung und Entspannung gearbeitet. PMR kann gegen chronische Spannungskopfschmerzen, bei Schlafstörungen, Stress und Unruhezuständen hilfreich sein. Es ist das am besten wissenschaftlich untersuchte Entspannungsverfahren, dessen Wirkung belegt werden konnte. Die Übungen sind leicht zu erlernen und für alle Altersgruppen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung anziehen und ein Kissen sowie eine Decke mitbringen.



© Foto: Pixabay

C200 Buchen

Innere Stärke dank Resilienz

Krisen meistern und gestärkt daraus hervorgehen

8-Wochen-Online-Selbstlernkurs

Steve Windisch, Trainer für Stressmanagement und Resilienz

Julia Windisch, Psychologin, Lerntherapeutin

jederzeit im Semester möglich
 online

149,00 Euro

In schweren Zeiten brauchen wir psychische Widerstandskraft, die sogenannte Resilienz. Sie hilft uns aktiv mit Veränderungen umzugehen, anstatt sie zu verteufeln und aufzugeben. Und das Beste ist, psychische Widerstandskraft ist erlernbar. Mit diesem Onlinekurs werden die 7 Schutzfaktoren der Resilienz gezielt trainiert.

Der Kurs umfasst 8 Module mit jeweils einer Stunde Bearbeitungszeit. Jedes Modul besteht aus einem Lehrvideo (ca. 20 Min.), einer geführten Meditation (ca. 10 Min.) und einem PDF-Arbeitsheft mit vielen Übungen und einem Erfolgs-Tagebuch. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, sich mit den Kursleitern über die Inhalte und Übungen auszutauschen. Die Module werden nach der Bearbeitung im wöchentlichen Rhythmus freigeschaltet.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Inhalte und Übungen können im eigenen Tempo flexibel durchlaufen werden. Dank der ZPP-Zertifizierung erstatten die Krankenkassen einen Teil der Kursgebühr.



C210 Osterburken

Krav Maga

„Women only“

Markus Sickinger, Krav Maga Instructor
 Samstag, 21.05.2022, 14:00 - 18:00 Uhr
 Schule am Limes, Galgensteige 15,
 Bewegungsraum, Treffpunkt Bushaltestelle
 27,00 Euro

Krav Maga für Frauen ist eine 4-Stunden-Trainingseinheit, die überwiegend auf die Abwehr von typischen Angriffen gegen Frauen eingeht. Wie können Sie sich einem körperlich stärkeren Gegner gegenüber behaupten? Lösen Sie sich von dem Klischee: Eine Frau hat da keine Chance! Sie werden lernen, sich gegen verbale und körperliche Angriffe zur Wehr zu setzen. Schlag- und Trittraining sowie mentales Training haben einen sehr hohen Stellenwert in dieser Einheit. Die Verteidigung aus der Bodenlage und der Abbau von Schlaghemmung werden hierbei verstärkt trainiert. Danach sind Sie in der Lage eine Gefahrensituation rechtzeitig zu erkennen und ihr gestärkt zu begegnen.

C212 Buchen

Krav Maga

„Women only“

Markus Sickinger, Krav Maga Instructor
 Samstag, 11.06.2022, 13:00 - 17:00 Uhr
 Buchen, Treffpunkt Waldschwimmbad
 27,00 Euro

C220 Buchen

Capoeira

Nicole Otto, Capoeira-Lehrerin

Dienstag, 05.04.2022 bis 05.07.2022,

18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine

Meister-Eckehart-Schule, Schüttstr. 3,
Gymnastikraum

84,00 Euro

Capoeira ist eine brasilianische Kampfsportart. Aufgrund der Mischung von Kampfsportelementen, Musik und rhythmischen Bewegungen wird es oft als Kampftanz bezeichnet. Capoeira fördert die Kraft, Ausdauer und Koordination und ist für alle Altersgruppen und sportlichen Fähigkeiten gleichermaßen geeignet. Da es keine Vollkontaktsportart ist, lassen sich Altersgruppen, Geschlechter und „Gewichtsklassen“ leicht miteinander kombinieren und können gemeinsam trainieren.



© Foto: Pixabay

C233 Adelsheim

Pilates

Christine Ott, Aerobic-Trainerin

Mittwoch, 09.03.2022 bis 25.05.2022,

20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine

Martin-von-Adelsheim-Schule,
Obere Eckenbergstr. 1

56,00 Euro

Für Fortgeschrittene mit Pilateserfahrung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Pilates-Ball, Flexi-Stab, Matte.
Anmeldung: Hr. Trumpp, Tel. 06291-7905,
guenter.trumpp@t-online.de

C237 Seckach

Pilates für Anfänger

Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention

Donnerstag, 10.03.2022 bis 07.04.2022,

17:55 - 18:55 Uhr, 5 Termine

Kursort wird bekannt gegeben
28,00 Euro

Schrittweise erlernen Sie die Pilatesgrundlagen unter Berücksichtigung der acht Grundprinzipien und erhalten erste Eindrücke vom effektiven Training, das Ihren Körper verändern kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.

C238 Seckach

Pilates I

Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention

Donnerstag, 10.03.2022 bis 12.05.2022,

19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine

Kursort wird bekannt gegeben

56,00 Euro

Für Interessierte, die bereits Grundkenntnisse in Pilates haben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.

C239 Seckach

Pilates II

Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention

Donnerstag, 10.03.2022 bis 12.05.2022,

20:05 - 21:05 Uhr, 10 Termine

Kursort wird bekannt gegeben

56,00 Euro

Für Fortgeschrittene mit mindestens einem Jahr Pilateserfahrung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.

Anhand praktischer Übungen vertiefen Sie die Grundlagen und Prinzipien des Trainings, entwickelt von Josef Pilates. Ein Zitat von ihm lautet: „Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“ Sie bekommen professionelle Hilfestellung, um Mobilisation, Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung gezielt zu trainieren. Der Kurs kann die Körperwahrnehmung verbessern und die physischen Ressourcen für den (Berufs-)Alltag stärken.

C240 Walldürn Rückenfit

Kristine Reinhard, Übungsleiterin Reha- und Herzsport
Dienstag, 01.02.2022 bis 29.03.2022,
 18:45 - 19:45 Uhr, 8 Termine
 Frankenlandschule, Sporthalle
 45,00 Euro

Der Alltag führt leicht zu einseitigen muskulären Belastungen und damit einhergehend zu Muskelverspannungen und -abschwächungen. Durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilitätsübungen wird insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur angesprochen und trainiert und dadurch die Wirbelsäule aufgerichtet und stabilisiert. Verbesserung des Körpergefühls und Entspannung helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen.

C242 Walldürn Body Workout Ganzkörpertraining

Christine Ott, Aerobic-Trainerin
Mittwoch, 09.03.2022 bis 25.05.2022,
 18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine
 Frankenlandschule, Sporthalle
 56,00 Euro

In diesem Kurs erwartet Sie ein Mix aus Tanz und Übungen zur Muskelkräftigung. In einer abwechslungsreichen Trainingseinheit erwerben Sie grundlegende gesundheitsförderliche Kompetenzen im Bewegungsbereich. Neue Stärke, verbesserte Beweglichkeit und intensive Kräftigung der Muskeln sind die erklärten Ziele unserer Trainerin.

C245 Buchen Fit und entspannt in die Woche

Christine Seemüller-Mestmacher, Dipl.-Sportpädagogin
Montag, 07.03.2022 bis 16.05.2022,
 09:30 - 10:30 Uhr, 10 Termine
 vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
 Entspannungsraum Morgensonne
 56,00 Euro

Starten Sie in die neue Woche mit einem ganzheitlich ausgewogenen Trainingskonzept, bei dem Kardiotraining, Muskelaufbau und entspannende Übungen für Körper und Seele im Mittelpunkt stehen. Dadurch verbessern Sie nicht nur Ihre Körperwahrnehmung, sondern auch Ihre Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit.

C247 Buchen Fit und entspannt Outdoor-Workout

Christine Seemüller-Mestmacher, Dipl.-Sportpädagogin
Dienstag, 26.04.2022 bis 17.05.2022,
 17:30 - 18:30 Uhr, 4 Termine
 Buchen, Treffpunkt Waldschwimmbad
 23,00 Euro

Dieses ganzheitlich ausgewogene Trainingskonzept, bei dem Kardiotraining und Muskelaufbau an der frischen Luft im Mittelpunkt stehen, macht Spaß und hält fit. Durch ein spezielles Belastungsgefüge aus unterschiedlichen Trainingsmethoden (wie z.B. aus der funktionellen Gymnastik, Faszientraining und Tabata) kann der Körper wieder in sein Gleichgewicht, sowohl was den gesamten Bewegungsapparat als auch das Herz-Kreislaufsystem angeht, gebracht werden. Ein Trainingskonzept, das neben der Erhaltung der allgemeinen Fitness gleichermaßen als Präventionsmaßnahme im Gesundheitssport eingestuft werden kann. Das Programm ist für Neueinsteiger sowie für Fortgeschrittene geeignet.

C248 Buchen Fit und entspannt Outdoor-Workout

Christine Seemüller-Mestmacher, Dipl.-Sportpädagogin
Dienstag, 21.06.2022 bis 12.07.2022,
 18:30 - 19:30 Uhr, 4 Termine
 Buchen, Treffpunkt Waldschwimmbad
 23,00 Euro

C249 Osterburken Dorn-Methode Selbsthilfebungen für Rücken, Füße und Gelenke

Karin Starkloff, Heilpraktikerin
Freitag, 13.05.2022, 18:00 - 20:15 Uhr
 Schule am Limes, Galgensteige 15,
 Bewegungsraum, Treffpunkt Bushaltestelle
 15,00 Euro

Die Übungen der Dorn-Methode wirken den ständigen Fehlhaltungen entgegen, die jeder häufig am Tag einnimmt. Diese fast „normalen“ Fehlhaltungen lassen Wirbel und Gelenke nur so wenig verrutschen, dass man dies nicht sofort spürt. Die Probleme stellen sich erst mit der Zeit ein. Mit regelmäßig durchgeführten Übungen werden leichte Verschiebungen immer wieder korrigiert. Im Laufe der Zeit entwickelt sich so ein stabiler und belastungsfähiger Bewegungsapparat. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, kleines Handtuch, Matte, bequeme Kleidung

Aufgrund der Corona-Pandemie kann es zu kurzfristigen Änderungen bei den Kursen kommen. Aktuelle Informationen finden Sie jederzeit unter www.vhs-buchen.de.

C250 Osterburken

Muskeltraining mit dem Flexi-Stab Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Doris Schäfer, Sportlehrerin

Freitag, 18.03.2022 bis 08.04.2022,

10:30 - 11:15 Uhr, 4 Termine

Alte Schule, Turmstr. 25

32,00 Euro + 2,00 Euro Leihgebühr je Termin

Ob sitzend, stehend, in Bewegung oder balancierend angewandt, der Flexi-Stab bietet sich für jeden Fitnessgrad und jedes Alter als exzellentes Trainingsgerät an. Mit diesem Gerät kann die eigene Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination unabhängig vom sportlichen Niveau trainiert werden. Ein regelmäßiges Training beugt Rückenproblemen vor.

Bitte mitbringen: Getränk, großes Handtuch, Flexi-Stab falls vorhanden



© Foto: Pixabay

C262 Seckach

Aqua-Fitness im Flachwasser

Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention

Beginn wird bekannt gegeben

Hallenbad, Schulstr. 3

80,00 Euro

Dieses Training eignet sich besonders gut für den Einstieg und für Nichtschwimmer. Durch die Auftriebskraft des Wassers werden Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke optimal entlastet und die Muskulatur gekräftigt. Nach kurzer Zeit wird sich Ihre körperliche Fitness verbessern, denn das Herz-Kreislauf-System wird auch angesprochen, der Stoffwechsel angeregt und es macht einfach viel Spaß, in der Gruppe zu trainieren. Das 31 Grad warme Wasser bietet ideale Voraussetzungen für ein effektives Training.

C266 Seckach

Aqua-Power im Tiefwasser

Doris Kohler, Übungsleiterin Prävention

Beginn wird bekannt gegeben

Hallenbad, Schulstr. 3

80,00 Euro

Das anspruchsvolle und funktionale Ganzkörpertraining kräftigt alle Muskelgruppen, schont Wirbelsäule, schult die koordinativen Fähigkeiten und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Durch die Auftriebskraft des Wassers werden Gelenke und Bandscheiben entlastet und die Muskulatur gekräftigt. Das Training aktiviert den Stoffwechsel, entschlackt den Körper, strafft das Bindegewebe und verbessert die Fitness deutlich. Das 31 Grad warme Wasser bietet ideale Voraussetzungen für ein effektives Training.

C260 Osterburken

Aqua-Fitness

Doris Schäfer, Sportlehrerin

Donnerstag, 17.03.2022 bis 19.05.2022,

18:30 - 19:30 Uhr, 8 Termine

Ganztagsgymnasium, Hemsbacher Str. 24,
Schwimmbad

56,00 Euro

Aqua-Fitness ist die ideale Art, Sport zu machen, und dabei sowohl die Wirbelsäule als auch die Gelenke und Bänder zu schonen. Gleichzeitig helfen die Übungen, den Körper zu entschlacken, das Bindegewebe zu straffen und die Muskulatur zu kräftigen. Das Ganzkörpertraining im Flach- und Tiefwasser (Aqua-Jogging) verbessert die Koordination, stärkt das Herz-Kreislauf-System, macht fit und vital.

Bitte Badeschuhe mitbringen.

vhs-Geschenkgutschein

Verschenken Sie Bildung
Info unter Tel. 06281 557930

**C346 Mudau
Golf**

Schnupperkurs

Frank Hollbach, Golfclub Mudau und
Freizeitanlagen GmbH

Samstag, 09.04., 30.04., 07.05. und
14.05.2022, 10:00 - 11:30 Uhr, 4 Termine
Golfclub, Donebacher Str. 41, Mudau
54,00 Euro

in Kooperation mit dem Golfclub Mudau
Probieren Sie einfach aus, wie sich Golf
anfühlt! Nach einer kurzen Demonstration
durch den Golflehrer erhalten Sie hier einen
Überblick über die verschiedenen Schlag-
techniken und probieren die Schläge selbst
aus. Anschließend lernen Sie die Verhaltens-
regeln und Sicherheitsaspekte beim Spielen
des 6 Loch-Kurzplatzes kennen. Schläger
und Bälle werden gestellt. Bitte wettergerechte
sportliche Kleidung mitbringen.



© Foto: Pixabay



© Kristina Hahn

**C400 Buchen
Basenfasten
für Einsteiger**

Kristina Hahn, Heilpraktikerin

Mittwoch, 18.05.2022 bis 01.06.2022,
18:30 - 20:30 Uhr, 3 Termine
vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,
Entspannungsraum Morgensonne
38,00 Euro inkl. Getränk

Sie erhalten grundlegendes Wissen über
das Basenfasten als eine milde und alltags-
taugliche Form des Fastens. Während der
Fastenzeit dürfen frisches Obst und Ge-
müse, Kartoffeln, Pilze, Sprossen, Kräuter,
Wasser und Kräutertees genossen werden.
Auf tierische Lebensmittel, Getreideprodukte,
Süßes und Alkohol sollte hingegen verzichtet
werden. Durch eine rein basische Ernährung
entgiftet und entsäuert der Körper optimal,
wodurch Sie ein verbessertes Wohlbefinden
erlangen. Das Basenfasten ist für Fastenein-
steiger sehr gut geeignet. Der erste Termin
findet in Form eines Infoabends statt, danach
beginnt die gemeinsame Fastenzeit.

**C500 Höpfigen
Frühlingsaromen
erwecken die Sinne**

Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft

Donnerstag, 05.05.2022, 18:30 - 22:30 Uhr
Schule, Lehrküche
16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 10,00 Euro

Der Frühling darf kommen und mit ihm herr-
liches Obst und Gemüse! Wir kochen uns
gemeinsam in die schönste Zeit des Jahres.
Anmeldung: Rathaus Höpfigen, Frau Pahl,
Tel. 06283-220627, sigrid.pahl@hoepfingen.de

**C502 Höpfigen
Vegetarisch und mediterran**

Gudrun Mackert, Fachlehrerin Hauswirtschaft

Donnerstag, 23.06.2022, 18:30 - 22:30 Uhr
Schule, Lehrküche
16,00 Euro + Umlage für Lebensmittel
ca. 10,00 Euro

Südländische Gerichte ohne Fisch und
Fleisch - dafür mit viel Gemüse, Nüssen,
Kräutern und Käse.

Anmeldung: Rathaus Höpfigen, Frau Pahl,
Tel. 06283-220627, sigrid.pahl@hoepfingen.de



© Foto: Pixabay