

Kurs W 30201: Two in One – Herz-Kreislauf-Training und Fitnessgymnastik

Dieser Kurs beinhaltet ein gesundheitsförderndes Fitnesstraining. Während der ersten 30 Minuten wird die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems durch einfache, aerobictypische Bewegungsabläufe oder auch „Drums Alive®“ gesteigert. Das sich anschließende Fitnessprogramm beinhaltet Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der gesamten Rumpfmuskulatur. Dieser Kurs richtet sich an alle, die lernen möchten, ihren Körper durch gesundheitsorientiertes Training in Form halten bzw. bringen zu wollen und Spaß an der Bewegung auf Musik haben.

Bitte Getränk, feste Turnschuhe, bequeme Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Beginn: Montag, 13.01.2025, 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr

Dauer: 20 Termine

Ort: Don-Bosco-Schule, Herdorf

Gebühr: 50,00 €

Leitung: Marlene Huber, Neunkirchen

Kurs W 30206: Faszien - Pilates I

Was Joseph Pilates schon zu seiner Zeit als „Naturgesetz“ verstanden hat, wird durch die neuesten Erkenntnisse aus der heutigen Forschung wissenschaftlich untermauert. Lange Ketten, federnde Impulse und dehnende Bewegungen haben schon damals zu den Merkmalen seines außergewöhnlichen Trainings gezählt.

Heute nun erfährt es eine ganz neue Bedeutung. Weil wir zum „sitzenden Menschen“ mutiert sind und der tägliche Stress die Faszien zudem verfilzen lässt, verklebt und versteift der Mensch immer mehr und das Wohlbefinden im eigenen Körper verschlechtert sich deutlich. Verschiedenen Techniken (nach Dr. Robert Schleip) können das fasziale System trainieren und wieder elastisch, geschmeidig und kraftvoll machen. Die bekannten Pilates Übungen lassen sich sehr gut erlernen, so dass sie das Faszien-Netzwerk stimulieren und zur „Neuordnung“ anregen. Bälle und Pilatesrollen bilden unser „Erste Hilfe“ Set und zeigen schnell und nachvollziehbar die Wirkung von Faszien-Pilates.

Mitzubringen sind: ein Handtuch, eine Isomatte, warme Socken und ein Decke.

Beginn: Dienstag, 14.01.2025, 17:30-18:30 Uhr

Dauer: 20 Termine

Ort: Don-Bosco-Schule, Herdorf

Gebühr: 50,00 €

Leitung: Marlene Huber, Neunkirchen

Kurs W 30211: PILATES für Sie und Ihn I (Einsteiger u. Fortgeschrittene)

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der in erster Linie Körperwahrnehmung, Körperbeherrschung und Körperhaltung geschult werden. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert, fließend und mit entsprechender Atmung ausgeführt; eine ganzheitliche Methode für mehr Wohlfühl und Balance im Körper. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Stärkung der Körpermitte als Motor aller Bewegungen, die Joseph Pilates darum auch

das „Powerhouse“ des Körpers nannte. Wer Pilates erlernt und trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Ein umfangreiches Equipment (Pilatesrolle, Pilatescircle, Flexibar, Toningbälle, Redondoball u.a.) bringt nicht nur Abwechslung in die Kursstunden, sondern unterstützt und fordert uns bei den Übungen.

Entspannung in Form von Phantasiereisen, PMR und Autogenes Training runden die Pilatesstunde ab.

Mitzubringen sind: rutschfeste Socken, Iso-Matte, Decke und Getränk

Beginn: Montag, 13.01.2025, 20:30-21:30 Uhr

Dauer: 20 Termine

Ort: Don-Bosco-Schule, Herdorf

Gebühr: 50,00 €

Leitung: Marlene Huber, Neunkirchen

Kurs W 30241: Gymnastik für Senioren auf dem Stuhl

Bewegung ist nicht an Altersgrenzen gebunden und der Schlüssel zu einem aktiven Alter. In diesem Kurs lernen Sie durch altersgerechte Übungen, Muskelkraft, Gleichgewichtssinn und Reaktionsschnelligkeit zu verbessern.

Beginn: Montag, 06.01.2025, 17:00-17:45 Uhr

Dauer: 20 Termine

Ort: Nikolaus-Groß-Haus, Herdorf

Gebühr: 37,50 €

Leitung: Michaela Kopac, Herdorf

Kurs W 30251: Ausgleichs- und Vielseitigkeitsgymnastik

Bewegung nach Musik macht Spaß, bringt den Kreislauf in Schwung und bereitet den Körper auf ein gezieltes Trainingsprogramm vor. Hier werden Übungen zur Haltungsverbesserung und Körperstabilisierung in Kombination mit gezieltem Muskeltraining vermittelt.

Bitte eine Iso-Matte mitbringen.

Beginn: Montag, 07.01.2025, 18:30-19:30 Uhr

Dauer: 20 Termine

Ort: Nikolaus-Groß-Haus, Herdorf

Gebühr: 50,00 €

Leitung: Michaela Kopac, Herdorf

Kurs W 30261: Wirbelsäulengymnastik

Rückenschmerzen und Nackenbeschwerden, bedingt durch Verspannungen, müssen nicht sein. Ein speziell darauf abgestimmtes Trainingsprogramm kann vorbeugen, aber auch zur Rehabilitation beitragen.

Bitte eine Iso-Matte mitbringen.

Beginn: Montag, 06.01.2025, 17:45-18:30 Uhr

Dauer: 20 Termine

Ort: Nikolaus-Groß-Haus, Herdorf

Gebühr: 37,50 €

Leitung: Michaela Kopac, Herdorf

Kurs W 30101: Karanas Airkadan – die fließenden Bewegungsfolgen im Hatha-Yoga

In diesem Kurs lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und werden durch sanfte Entspannungs-, Dehn-, und Konzentrationsübungen zu mehr Kraft und Gelassenheit finden. Die Übungen wirken ausgleichend auf den Organismus, stärken die Muskulatur, insbesondere des Rückenapparates, und festigen Haut und Bindegewebe.

Als Hilfsmittel werden rutschfeste Matten, Gurte, Klötze, Blöcke, Bänder und Rollen benutzt, um die Wirkung der Übungen zu intensivieren.

Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, Wollsocken, eine Decke und Papier und Stift mitbringen.

Beginn: Mittwoch, 15.01.2025, 18:00-19:30 Uhr

Dauer: 7 Abende

Ort: Kindertagesstätte, Gymnastikraum

Gebühr: 42,00 €

Leitung: Karin Rubesch-Danowski, Herdorf

Kurs 30001: Intuitives Bogenschießen

als Übung für Geist und Körper, als Therapieunterstützung oder zum Spaß an der Bewegung

Intuitives Bogenschießen ist eine traditionelle Form des Bogensports. Es wird mit herkömmlichen Recurve- oder Langbogen ausgeführt. Dabei werden keine Hilfsmittel wie Stabilisatoren oder Zielvorrichtungen verwendet.

Das Erlernen fördert die Konzentration, die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Sinne. Atemtechnik und Körperspannung führen zu ganzheitlichem Erleben und aktiver Entspannung.

Der zunehmende Erfolg ist dann auch schnell (im Ziel) sichtbar. Das fördert die Motivation, und auch die sportliche Leistung wird spürbar. Trotzdem geht es nicht in erster Linie um ein gutes Trefferbild.

Bogenschießen ist auch für Menschen mit Handicap möglich und auch als Sport empfehlenswert.

Beginn: 11.01.2025, 15:00-17:00 Uhr

Dauer : 10 Nachmittage

Ort: Turnhalle der Don-Bosco-Schule Herdorf

Teilnehmer: max. 8

Kursgebühr: 90,00 €, zusätzlich 50,00 € Leihgebühr für die Ausrüstung

Bei eigener Ausrüstung entfällt die Leihgebühr

Kursleiter: Michael Werder, Herdorf

Informationen und Anmeldung:

vhs Herdorf , Tel. 02744 922317 oder vhs@herdorf.de