

## Außenstelle Neuhausen ob Eck

**Im Herbst/Wintersemester 2017/2018 hat die Außenstellenleiterin Iris Winter zusammen mit der Volkshochschule wieder ein abwechslungsreiches Programm für Sie zusammengestellt. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung.**

### **Modellieren mit Ton**

#### **Keramikobjekte und Dekoration**

Hergestellt werden Objekte zur Dekoration für Haus und Garten, die am letzten Abend glasiert werden. Bitte Plastikbeutel, Küchenpapierrolle, Messer, Töpferwerkzeug (falls vorhanden) mitbringen. Materialkosten gesondert.

#### **NH20600**

Mi, 13.09.17, 19:00-21:30 Uhr

Mi, 20.09.17, 19:00-21:30 Uhr

Mi, 27.09.17, 19:00-21:30 Uhr

Mi, 11.10.17, 18:00-21:30 Uhr

Homburgschule, Blumenstr. 14, Werkraum

Kleingruppe

Leitung: Judith Schwägler

Gebühr: 52,00 €, Mitglieder: 47,00 €

### **Yoga für Körper, Seele und Geist**

Die positiven Auswirkungen, dieses aus Indien stammenden ganzheitlichen Übungsweges, auf Körper, Geist und Seele sind bereits nach der ersten Übungsstunde spürbar. Yoga wirkt aufbauend auf den Körper, gedankliche Impulse über die Zusammenhänge des Lebens fördern die innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Mitzubringen sind eine Matte und Decke, sowie bequeme Kleidung und Socken.

#### **NH30110: Vormittagskurs**

15 mal montags, ab Mo, 25.09.17

09:30-11:00 Uhr

vhs-Kursraum, Stockacher Str. 9, 2. OG

Kleingruppe

Leitung: Andrea Rothbauer

Gebühr: 105,00 €, Mitglieder: 100,00 €

#### **NH30111**

15 mal mittwochs, ab Mi, 27.09.17

17:30-19:00 Uhr

vhs-Kursraum, Stockacher Str. 9, 2. OG

Kleingruppe

Leitung: Andrea Rothbauer

Gebühr: 105,00 €, Mitglieder: 100,00 €

### **Hatha Yoga**

Sie lernen verschiedene Körperhaltungen kennen, die Ihnen mehr Kraft und Beweglichkeit im Alltag ermöglichen. Wir gehen in durchdachten und gut zu bewältigenden Schritten vor. Durch das achtsame

Üben in Verbindung von Körper, Atem und Geist entwickeln Sie eine gute Selbstwahrnehmung und kommen in eine entspannte Ruhe.

Mit zu bringen sind eine Matte und Decke sowie bequeme Kleidung und Socken.

**NH30112: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**

15 mal freitags, ab Fr, 29.09.17

17:30-19:00 Uhr

vhs-Kursraum, Stockacher Str. 9, 2. OG

Kleingruppe

Leitung: Ilka Julius, Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: 105,00 €, Mitglieder: 100,00 €

## **Qigong**

Qigong ist eine alte chinesische Heilmethode zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten. Frei übersetzt heißt Qigong die Arbeit mit der Lebensenergie „Qi“. Dieses Qi wird durch die Kombination von langsam fließenden Bewegungen, dem Atem und der Vorstellungskraft gestärkt und durch die Meridiane bewegt, um Blockaden/Stauungen zu beseitigen, damit das Qi wieder frei durch unseren Körper fließen kann. Qigong wirkt auf Körper, Geist und Seele. Es aktiviert die Immunkräfte, die inneren Heilkräfte und Heilprozesse werden beschleunigt. Die Übungen können in jedem Alter leicht ausgeführt werden.

Bitte bequeme Trainingsbekleidung mitbringen.

**NH30130: Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene**

12 mal donnerstags, ab Do, 28.09.17

09:00-10:15 Uhr

vhs-Kursraum, Stockacher Str. 9, 2. OG

Kleingruppe

Leitung: Cécile Dinkelmann

Gebühr: 67,00 €, Mitglieder: 62,00 €

## **Zumba**

Zumba ist ein dynamisches Tanz-Fitness-Programm, das sich aus leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen Musik- und Tanzszene zusammensetzt. Dieser aktuelle Tanz- und Fitness-Trend wurde vom Kolumbianer Beto Perez entwickelt, der u.a. als Choreograf für internationale Pop-Stars tätig ist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk.

**NH30211**

15 mal dienstags, ab Di, 26.09.17, 18:00-19:00 Uhr

Bürgersaal Schwandorf, Raiffeisenweg

Leitung: Doris Hilsenbeck

Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

## **Pilates**

Pilates ist eine bewährte Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit vermittelt, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit. Auf gelenkschonende Weise verbessern sich Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration.

**NH30225**

12 mal mittwochs, ab Mi, 20.09.17, 20:00-21:00 Uhr

Schulsporthalle Schwandorf

Leitung: Gaby Winkler

Gebühr: 40,00 €, Mitglieder: 36,00 €

**NH30226**

14 mal donnerstags, ab Do, 05.10.17

20:30-21:30 Uhr

Homburgschule Sporthalle, Blumenstr. 14

Leitung: Kathrin Ilg-Asiedu

Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 €

Anmeldungen während den Öffnungszeiten der Bücherei, Telefon 07467/910020, oder unter [iris.winter@neuhausen-ob-eck.de](mailto:iris.winter@neuhausen-ob-eck.de)

## **Funktionelle Wirbelsäulengymnastik**

Nach einem guten Aufwärmtraining werden verschiedene Übungen zur Stabilisierung des Rückens erarbeitet. Gezielte Dehnungen und ein Entspannungsteil sorgen für die Förderung der Wahrnehmung und Erholung. Bitte Gymnastikmatte, Sportkleidung und -schuhe mitbringen.

### **NH30240**

12 mal mittwochs, ab Mi, 20.09.17, 19:00-20:00 Uhr

Schulsport halle Schwandorf

Leitung: Gaby Winkler

Gebühr: 40,00 €, Mitglieder: 36,00 €

Anmeldungen während den Öffnungszeiten der Bücherei, Telefon 07467/910020, oder unter [iris.winter@neuhausen-ob-eck.de](mailto:iris.winter@neuhausen-ob-eck.de)

### **Öffnungszeiten der Bücherei:**

Di 15.00-18.00 Uhr

Mi 10.00-11.30 Uhr

Do 16.00-19.00 Uhr

Fr 17.00-19.00 Uhr