

Feldenkrais - Bewegungsschulung

Lust auf Leichtigkeit, Gelassenheit und Geschmeidigkeit in der Bewegung?

Im Verlauf langsam und achtsam ausgeführter Bewegung - ausgeführt vorwiegend im Liegen auf dem Boden - wird die Eigenwahrnehmung geschult, eine Wachheit für unnötige, übermäßige Anstrengung und Anspannung entwickelt. Alltäglich Bewegungsabläufe können dann angenehmer, leichter und ausgewogen gestaltet werden.

Dies wirkt sich aus auf den gesamten Menschen, der sich in seiner individuellen Bewegungsgestaltung zum Ausdruck bringt.

Bitte mitbringen: Wolldecke, warme Socken und bewegungsfreundliche, warme Kleidung

NH30100

9 mal donnerstags, ab Do, 05.03.20

18:30-19:45 Uhr

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

Kleingruppe

Leitung: Brigitte Hicke

Gebühr: 52,00 €, Mitglieder: 47,00 €

Yoga für Körper, Seele und Geist

Die positiven Auswirkungen, dieses aus Indien stammenden ganzheitlichen Übungsweges, auf Körper, Seele und Geist 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.

Bitte mitbringen: eine Matte und Decke sowie bequeme Kleidung und Socken

NH30110: Vormittagskurs

14 mal montags, ab Mo, 09.03.20

09:30-11:00 Uhr

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

Kleingruppe

Leitung: Andrea Rothbauer

Gebühr: 98,00 €, Mitglieder: 93,00 €

NH30111

14 mal mittwochs, ab Mi, 11.03.20

17:30-19:00 Uhr

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

Kleingruppe

Leitung: Andrea Rothbauer

Gebühr: 98,00 €, Mitglieder: 93,00 €

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. Bitte mitbringen: eine Matte und Decke sowie bequeme Kleidung und Socken

NH30112: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

15 mal freitags, ab Fr, 06.03.20

17:30-19:00 Uhr

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

Kleingruppe

Leitung: Ilka Julius

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

Zumba

Zumba ist ein dynamisches Tanz-Fitness-Programm, das sich aus leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen Musik- und Tanzszenen zusammensetzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk

NH30211

15 mal dienstags, ab Di, 03.03.20

18:00-19:00 Uhr

Schulsporthalle Schwandorf, Bei der Schule 1

Leitung: Sandra Triendl

Gebühr: 69,00 €, Mitglieder: 64,00 €

Functional Fitness

Vielseitiges Training für Kraft und Ausdauer mit dem eigenen Körpergewicht. Perfekt für unser Herz- und Kreislauf-System sowie zur Stabilisierung. Außerdem fördert es die Gesunderhaltung des gesamten Bewegungsapparates.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung und -schuhe

NH30219

12 mal donnerstags, ab Do, 30.01.20

18:10-19:10 Uhr

Homburgschule Sporthalle, Blumenstr. 14

Leitung: Simone Schaz

Gebühr: 40,00 €, Mitglieder: 36,00 €

NH30220

12 mal donnerstags, ab Do, 30.01.20

19:15-20:15 Uhr
Homburgschule Sporthalle, Blumenstr. 14
Leitung: Simone Schaz
Gebühr: 40,00 €, Mitglieder: 36,00 €

NH30221

10 mal mittwochs, ab Mi, 05.02.20
20:40-21:40 Uhr
Schulsporthalle Schwandorf, Bei der Schule 1
Leitung: Simone Schaz
Gebühr: 33,00 €, Mitglieder: 30,00 €

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. Weitere erwünschte "Nebenwirkungen" bei regelmäßigem Üben: flacher und fester Bauch, starker Rücken, lange und schlanke Muskeln.

NH30225

10 mal mittwochs, ab Mi, 05.02.20
19:35-20:35 Uhr
Schulsporthalle Schwandorf, Bei der Schule 1
Leitung: Simone Schaz
Gebühr: 33,00 €, Mitglieder: 30,00 €

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. Weitere erwünschte "Nebenwirkungen" bei regelmäßigem Üben: flacher und fester Bauch, starker Rücken, lange und schlanke Muskeln.

Bitte mitbringen: Matte, dicke Socken, Handtuch, Sportbekleidung

NH30226

14 mal donnerstags, ab Do, 05.03.20
20:30-21:30 Uhr
Homburgschule Sporthalle, Blumenstr. 14
Leitung: Kathrin Ilg-Asiedu
Gebühr: 46,00 €, Mitglieder: 42,00 €

Funktionelle Gymnastik

In diesem Kurs werden nach einem intensiven Aufwärmtraining durch spezielle Übungen gezielt die Muskulatur zur Stabilisierung von Wirbelsäule, Schulter, Hüfte und Knie gekräftigt und gedehnt und somit beweglicher gemacht. Den Ausklang der Stunde bilden Entspannungs- /Körperwahrnehmungsübungen und Atemgymnastik.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und bequeme Kleidung

NH30240

10 mal mittwochs, ab Mi, 05.02.20
18:30-19:30 Uhr
Schulsporthalle Schwandorf, Bei der Schule 1
Leitung: Simone Schaz
Gebühr: 33,00 €, Mitglieder: 30,00 €