

## **Folgende Kurse haben die Vhs Tuttlingen mit der Außenstelle Neuhausen ob Eck für das Frühjahr-/Sommersemester 2022 für sie zusammengestellt:**

### **Die Feldenkrais-Methode**

#### **Lernen, lebenslang beweglich zu sein**

In diesem ganzheitlichen Bewegungskurs liegt der Schwerpunkt auf Schulung der Körperwahrnehmung und Abbau übermäßiger hemmender Anspannung. Das bewusste Erleben automatisierter Bewegungsgewohnheiten klärt deren Nutzen, lässt aber auch erkennen, wo sie einschränkend oder Schmerz auslösend wirken. Achtsames Experimentieren mit den eigenen Bewegungsmöglichkeiten lässt neue Wege entdecken: freie und freudige Bewegungsgestaltung, Schmerz- und Spannungsreduktion, gesteigerte Ausdauer und Effizienz sowie ganzheitliche Ausgewogenheit.

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

#### **NH30100**

9 mal donnerstags, ab Do, 10.03.22

18:30-19:45 Uhr

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

Kleingruppe

Leitung: Brigitte Hicke

Gebühr: 79,00 €, Mitglieder: 74,00 €

### **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.

#### **NH30111**

15 mal mittwochs, ab Mi, 02.03.22

18:30-20:00 Uhr

Rathaus, Rathausplatz 1

Kleingruppe

Leitung: Ilka Julius

Gebühr: 113,00 €, Mitglieder: 108,00 €

### **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 Wirkungen bei regelmäßigem Üben: flacher und fester Bauch, starker Rücken, lange und schlanke Muskeln.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk.

#### **NH30210**

15 mal dienstags ab 22.03.2022

18:00-19:00 Uhr

Schulsporthalle Schwandorf, Bei der Schule 1  
Leitung: Sandra Triendl  
Gebühr: 73,00 €, Mitglieder: 68,00 €

### **NH 30215**

8 x Donnerstags, ab Do, 07.04.2022  
20:20 – 21:20 Uhr  
Leitung: Simone Schaz  
Schulturnhalle Neuhausen, Blumenstraße 14  
Gebühr: 43,00 €, Mitglieder 39,00 €

### **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. .

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und bequeme Kleidung

### **NH 30213**

10 x Mittwochs ab Mi, 06.04.2022  
18:45 – 19:45 Uhr  
Leitung: Simone Schaz  
Schulturnhalle in Schwandorf, Bei der Schule  
Gebühr: 50,00 €, Mitglieder 45,00 €

### **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

### **NH 30214**

10 x Mittwochs ab Mi, 06.04.2022  
19.55 – 20:55 Uhr  
Leitung: Simone Schaz  
Schulturnhalle in Schwandorf, Bei der Schule  
Gebühr: 50,00 €, Mitglieder 45,00 €

### **NH 30211**

8 x Donnerstags, ab Do, 07.04.22,  
18:00-19:00 Uhr  
Leitung: Simone Schaz  
Schulturnhalle in Neuhausen, Blumenstr. 14  
Gebühr: 43,00 €, Mitglieder: 39,00 €

### **NH30212**

8 mal Donnerstags, ab Do, 07.04.22,  
19:10-20:10 Uhr  
Leitung: Simone Schaz  
Schulturnhalle in Neuhausen, Blumenstr. 14  
Gebühr: 43,00 €, Mitglieder: 39,00 €

Anmeldung bzw. Infos während den Öffnungszeiten der Bücherei unter 07467-910020 oder unter [iris.winter@neuhausen-ob-eck.de](mailto:iris.winter@neuhausen-ob-eck.de).

Öffnungszeiten der Bücherei:

Dienstag	15:00 – 18:00 Uhr
Mittwochs	10:00 – 11:30 Uhr
Donnerstag und Freitag	17:00 – 19:00 Uhr