

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

15 mal donnerstags, ab Do, 06.10.22

18:30-19:45 Uhr

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

Kleingruppe

Leitung: Brigitte Hicke

Gebühr: 120,00 €, Mitglieder: 115,00 €

Minigruppe

Hatha Yoga

mit Vorkenntnissen

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: Yogamatte, Kissen und Decke sowie bequeme Kleidung und Socken.

NH30111

14 mal mittwochs, ab Mi, 28.09.22

18:30-20:00 Uhr

Rathaus, Rathausplatz 1

Kleingruppe

Leitung: Ilka Julius, Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: 106,00 €, Mitglieder: 101,00 €

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 Di, 04.10.22

18:15-19:15 Uhr

Schulsporthalle Schwandorf, Bei der Schule 1

Leitung: Sandra Triendl

Gebühr: 73,00 €, Mitglieder: 68,00 €

Functional Fitness

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung und -schuhe

NH30212

10 mal donnerstags, ab Do, 29.09.22

19:10-20:10 Uhr

Homburgschule Sporthalle, Blumenstr. 14

Leitung: Simone Schaz

Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

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

NH30213

10 mal mittwochs, ab Mi, 28.09.22

18:40-19:40 Uhr

Schulsporthalle Schwandorf, Bei der Schule 1
Leitung: Simone Schaz
Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

Functional Fitness

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung und -schuhe

NH30214

10 mal mittwochs, ab Mi, 28.09.22

19:50-20:50 Uhr

Schulsporthalle Schwandorf, Bei der Schule 1

Leitung: Simone Schaz

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

NH30216

10 mal donnerstags, ab Do, 29.09.22

18:00-19:00 Uhr

Homburgschule Sporthalle, Blumenstr. 14

Leitung: Simone Schaz

Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

NH30217

10 mal donnerstags, ab Do, 29.09.22

20:20-21:20 Uhr

Homburgschule Sporthalle, Blumenstr. 14

Leitung: Simone Schaz

Gebühr: 50,00 €, Mitglieder: 45,00 €

Sicher im Internet - Bezahlen und Verhalten in der Online-Welt

langsames Lerntempo

Wie funktioniert sicheres Online-Einkaufen? Wie können wir digitale Anträge ausfüllen und absenden? Worauf müssen wir da achten? Welche Gefahren aber auch welche Chancen birgt das Internet? Diese Fragen wollen wir in diesem Kurs beantworten und klären auch welche Sicherheitsrisiken wie z. B. Spam, Malware, Phishing und Co. das Internet birgt und wie Sie sich effektiv davor schützen können. Zusätzlich können Sie Ihre Fragen einsenden (an: iris.winter@neuhausen-ob-eck.de) oder bei dem ersten Termin stellen, so dass Sie spätestens am letzten Kurstag geklärt werden.

NH50101S

Di, 25.10.22, 16:30-18:00 Uhr

Do, 27.10.22, 16:30-18:00 Uhr

Homburgschule, Blumenstr. 14, EDV-Raum

Kleingruppe

Leitung: Philipp Reiß, Mediendesigner

Gebühr: 27,00 €, Mitglieder: 25,00 €