

VHS – Programm Frühjahr – Sommer 2023

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, 01.03.23

18:30-20:00 Uhr, Kleingruppe

Rathaus, Rathausplatz 1

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, 28.02.23

18:15-19:15 Uhr

Schulsporthalle Schwandorf, Bei der Schule 1

Leitung: Sandra Triendl

Gebühr: 73,00 €, Mitglieder: 68,00 €

5 x Pilates in der Schulturnhalle Neuhausen

NH30226

Donnerstags 18:00 – 19 .00 Uhr

5 x ab 30.03.2023 – 11.05.2023 (Osterferien kein Kurs)

Kursleitung: Simone Schaz

Kursgebühr: 29,00 €, (ermäßigt 27,00 €)

5 x Functional Fitness in der Schulturnhalle Neuhausen

NH30222

Donnerstags 19:00 – 20:00 Uhr

5 x ab 30.03.2023 – 11.05.2023 (Osterferien kein Kurs)

Kursleitung: Simone Schaz

Kursgebühr: 29,00 € (ermäßigt 27,00 €)

Anmeldung und Info´s unter iris.winter@neuhausen-ob-eck.de oder während den Öffnungszeiten der Bücherei in Neuhausen ob Eck unter 07467-910020

Öffnungszeiten der Bücherei:

Montag geschlossen

Dienstag: 15:00 – 18:00 Uhr

Mittwoch: 10:00 – 11:30 Uhr

Donnerstag und Freitag 17:00 – 19:00 Uhr