

**Folgende Kurse werden für das Frühjahr-Sommersemester der Vhs – Außenstelle Neuhausen – angeboten:**

**Hatha Yoga**

**für Teilnehmende 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: Yoga-Matte und Decke, evtl. Meditationskissen oder Hocker sowie bequeme Kleidung und dicke Socken.

**NH30111**

14 mal mittwochs, ab Mi, 28.02.24

18:30-20:00 Uhr

Evang. Pfarrhaus, Stockacher Str.2

78579 Neuhausen

Kleingruppe

Leitung: Ilka Julius, Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: 111,00 €, Mitglieder: 106,00 €

**Gebühr inkl. Raummiete**

**Yin Yoga**

Yin Yoga ist der Gegenpart zum kraftvollen und dynamischen Intensive Yoga . Der Fokus liegt auf der vollständigen muskulären Entspannung und auf dem zur Ruhe kommen des Geistes. Im Yin Yoga lassen wir den Stress und die Hektik des Alltags hinter uns und nehmen uns Zeit, uns selbst durch das Verweilen in den einzelnen Haltungen (Asanas) besser kennenzulernen. Die Haltungen sind leicht zu erlernen und bedürfen keinerlei Vorkenntnissen.

Mitzubringen: Warme Unterlage ( Yogamatte), stabiles dickes Kissen und eine warme Decke.

**NH30112: Kleingruppe**

10 mal mittwochs, ab Mi, 21.02.24

09:00-10:30 Uhr

Evang. Pfarrhaus, Stockacher Str.2

78579 Neuhausen

Kleingruppe

Leitung: Irene Welte

Gebühr: 82,00 €, Mitglieder: 77,00 €

**Gebühr inkl. Raummiete**

**Fit mit der Kettlebell**

**Kleine Kugel – Große Wirkung!**

Ein Kettlebell-Workout fördert nicht nur die Kraft, sondern auch die Kraftausdauer, Stabilität, Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit. So lassen sich mit der Kettlebell unzählige Übungsvarianten ausführen, die den gesamten Körper kräftigen.

Das Training mit der Kugelhantel spricht ganze Muskelketten an, vor allem stärkt es den „Core-Bereich“, das heißt die Rücken- sowie die Bauchmuskulatur, die wichtig für alltägliche Bewegungen und die Stabilität des Körpers sind.

In diesem Kurs lernen sie viele effektive Übungen und deren richtige Ausführung und kommen bei einem gemeinsamen Workout auch ordentlich ins Schwitzen.

Da Kettlebells in verschiedenen Gewichtsvarianten vorhanden sind, eignet sich der Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

### **NH3020231: für Frauen und Männer**

10 mal donnerstags, ab Do, 07.03.24

18:00-19:00 Uhr

Keller der katholischen Kirche (Eingang Dornerstraße)

Kleingruppe

Leitung: Elke Weiß

Gebühr: 55,00 €, Mitglieder: 50,00 €

**Gebühr inkl. Raummiete**

### **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, Handtuch und Getränk.

### **NH30209**

8 mal donnerstags, ab Do, 29.02.24

18:00-19:00 Uhr

Homburgschule Sporthalle, Blumenstr. 14

Leitung: Simone Schaz

Gebühr: 36,00 €, Mitglieder: 32,00 €

### **NH30210**

15 mal dienstags, ab Di, 27.02.24

18:15-19:15 Uhr

Schulsporthalle Schwandorf, Bei der Schule 1

Leitung: Sandra Triendl

Gebühr: 78,00 €, Mitglieder: 73,00 €

**Gebühr inkl. Raummiete**

### **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.

### **NH30222**

8 mal donnerstags, ab Do, 29.02.24

19:00-20:00 Uhr

Homburgschule Sporthalle, Blumenstr. 14

Leitung: Simone Schaz  
Gebühr: 36,00 €, Mitglieder: 32,00 €

Anmeldungen und Infos unter [neuhausen@vhs-tuttlingen.de](mailto:neuhausen@vhs-tuttlingen.de) oder während den Öffnungszeiten der Bücherei unter der Telefonnummer 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