

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

15 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26

18:30-20:00 Uhr

Evang. Pfarrhaus, Stockacher Str. 2

78579 Neuhausen

Kleingruppe

Leitung: Ilka Julius, Yogalehrerin BDY/EYU

Gebühr: 121,00 €, Mitglieder: 116,00 €

Gebühr inkl. Raummiete

Yin Yoga

Yin Yoga ist der Gegenpart zum kraftvollen, körperlich-aktiven 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 durch das Verweilen in den einzelnen Haltungen (Asanas) in die völlige Entspannung zu kommen. Die Haltungen sind leicht erlernbar, bedürfen keinerlei Vorkenntnissen und können auch mit körperlichen Einschränkungen problemlos praktiziert werden.

Bitte mitbringen: Warme Unterlage (Yogamatte), stabiles dickes Kissen, eine warme Decke und Socken

NH30113

12 mal mittwochs, ab Mi, 25.02.26

09:00-10:30 Uhr

Evang. Pfarrhaus, Stockacher Str. 2

78579 Neuhausen

Kleingruppe

Leitung: Irene Welte

Gebühr: 99,00 €, Mitglieder: 94,00 €

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 Wirkungen bei regelmäßIGem Üben: flacher und fester Bauch, starker Rücken, lange und schlanke Muskeln.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

NH30210

15 mal dienstags, ab Di, 24.02.26

18:15-19:15 Uhr

Schulsport halle Schwandorf, Bei der Schule 1

Leitung: Sandra Triendl

Gebühr: 62,00 €, Mitglieder: 57,00 €

Gebühr inkl. Raummiete

Spanisch für die Reise (Niveau A1)

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub A1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-514265-7

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Redewendungen und Wörter kennen, um sprachlich typische Urlaubs- und Reisesituationen zu meistern. Mit viel Spaß, einem Minimum an Grammatik und interessanten Einblicken in die Alltagskultur können Sie sich auf Ihre Reise ins Zielland und den Kontakt mit den Menschen dort vorbereiten.

Hier können Sie Ihre Sprachkenntnisse kostenlos testen: www.sprachtest.de

NH42201: ab Lektion 1

5 mal donnerstags, ab Do, 16.04.26

18:30-20:00 Uhr

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

Kleingruppe

Leitung: Marina Moll

Gebühr: 58,00 €, Mitglieder: 53,00 €

Minigruppe

Das Lehrbuch ist in der Gebühr nicht enthalten und muss selbst erworben werden. Wir empfehlen, vor dem Kauf den ersten Termin abzuwarten.