



17.07. - 01.09.17

Ohne vorherige
Anmeldung!

VHS Husum
Schobüller Str. 38
25813 Husum
Tel.: 04841 / 83590
www.vhs-husum.de



Sommer-VHS 2017

Fit und entspannt



Spaß haben, sich gemeinsam bewegen, etwas für sich tun, Kraft tanken, wohlfühlen...

In diesem Jahr bieten wir euch wieder ein vielfältiges Sommerferienprogramm an. Unsere Einzelveranstaltungen finden ohne vorherige Anmeldung in der Sporthalle und im Yoga-Raum B5 statt. Die Gebühr von EUR 5.- pro Einzelveranstaltung wird in bar direkt vor Ort bei der Kursleiterin entrichtet. Bleibt fit und geschmeidig mit unseren Klassikern oder bringt etwas Abwechslung in euer Training und testet was Neues aus.

- vorbeikommen, mitmachen, Spaß haben -

Seid ihr dabei? Wir freuen uns auf einen tollen Sommer mit euch!



Fitness

Kräftigung, Stabilisierung und Bewegung für den ganzen Körper. Mit Musik , die euch in Schwung bringt.

Mo, 17.07.	18.00-19.00 Uhr	Mambo Mania	Monika B.
Di, 18.07.	17.00-18.00 Uhr	Frischluff Fit	Dagmar K.
Mi, 19.07.	18.30-19.45 Uhr	Boxen	Annika B.
Di, 25.07.	18.30-19.30 Uhr	Zirkeltraining	Lydia S.
Mi, 26.07.	18.00-19.00 Uhr	Drums Alive	Nicole S.
Do, 27.07.	18.30-19.30 Uhr	Latin Summer	Monika B.
Mi, 02.08.	18.30-19.30 Uhr	Power Mix	Nicole S.
Mo, 07.08.	18.00-19.00 Uhr	Latin Summer	Monika B.
Mi, 09.08.	18.30-19.30 Uhr	Functional Flow	Lydia S.
Do, 10.08.	19.45-20.45 Uhr	Body Fit	Renata D.
Mo, 14.08.	18.00-19.00 Uhr	Functional Flow	Lydia S.
Mi, 16.08.	18.00-19.00 Uhr	Power Mix	Renata D.
Mo, 21.08.	19.00-20.00 Uhr	Bootcamp Pilates	Lydia S.
Mi, 30.08.	18.30-19.30 Uhr	HIIT	Lydia S.
Do, 31.08.	18.30-19.45 Uhr	Boxen	Annika B.



EUR 5.- pro Einzelveranstaltung

Pilates

Ein ganzheitliches Training aus der Körpermitte. Im Fokus stehen Übungen für die tiefe Rumpfmuskulatur in Verbindung mit einer bewussten Atmung. Alle Bewegungen werden langsam und konzentriert ausgeführt mit dem Ziel einer verbesserten Körperhaltung und -wahrnehmung.

Mo, 17.07.	08.30-09.45 Uhr	Soft Pilates	Marlene T.-P.
Mo, 17.07.	09.45-11.00 Uhr	Präventiv / Reha	Marlene T.-P.
Mo, 17.07.	11.00-12.15 Uhr	Präventiv / Reha	Marlene T.-P.
Do, 20.07.	08.30-09.45 Uhr	Pilates	Marlene T.-P.
Do, 20.07.	09.45-11.00 Uhr	Beweglich mit Pilates	Marlene T.-P.
Mi, 26.07.	19.30-20.45 Uhr	Pilates Flow	Nicole S.
Di, 01.08.	18.30-19:45 Uhr	Pilates	Lydia S.
Mo, 14.08.	19.00-20:15 Uhr	Roll(e) & Release	Lydia S.
Di, 22.08.	18.30-19:45 Uhr	Pilates	Lydia S.



EUR 5.- pro Einzelveranstaltung

Ganzheitliche Mobilisation

Muskeln, Sehnen und Bänder stärken für einen aktiven Schutz der Wirbelsäule und Gelenke. Dehn- und Entspannungsübungen sorgen für das richtige Verhältnis von Be- und Entlastung. Den Körper wahrnehmen, kräftigen und beweglich machen.

Mo, 17.07.	19.00-20.00 Uhr	Chill Workout	Monika B.
Fr, 21.07.	08.30-09.30 Uhr	Rückhalt	Annika B.
Do, 27.07.	19.30-20.30 Uhr	Chill Rücken Flow	Monika B.
Mi, 02.08.	19.30-20.30 Uhr	NIM Basic	Nicole S.
Mo, 07.08.	19.00-20.00 Uhr	Chill Workout	Monika B.
Mo, 07.08.	17.30-18.45 Uhr	Feldenkrais	Maxie H.
Mi, 09.08.	08.30-09.30 Uhr	FaszienFit	Anna S.
Do, 10.08.	18.30-19.45 Uhr	Fascial Flow	Renata D.
Di, 15.08.	17.30-18.45 Uhr	FaszienFit	Anna S.
Mi, 16.08.	19.00-20.15 Uhr	Fascial Flow	Renata D.
Mi, 23.08.	15.30-16.45 Uhr	Feldenkrais	Maxie H.
Mo, 28.08.	17.30-18.45 Uhr	Feldenkrais	Maxie H.
Fr, 01.09.	09.00-10.00 Uhr	Rückhalt	Annika B.



EUR 5.- pro Einzelveranstaltung

Yoga

Yoga stärkt Körper und Geist und sorgt dadurch für mehr Ausgeglichenheit. Mit Bewegung, der richtigen Atmung und Meditationsübungen findest du zu dir selbst und gehst das Leben gelassener an.

Mi, 19.07.	18.30-19.45 Uhr	Hatha Yoga	Gudrun K.
Do, 20.07.	08.00-09.00 Uhr	Yoga am Morgen	Gudrun K.
Do, 20.07.	19.00-20.15 Uhr	Hatha Yoga	Annett v.K.
Mo, 24.07.	18.00-19.15 Uhr	Hatha Yoga	Ute C.
Mo, 24.07.	19.00-20.15 Uhr	Vinyasa für Einsteiger	Sabine K.
Di, 25.07.	19.00-20.15 Uhr	Hatha Yoga	Sarah B.
Do, 27.07.	08.00-09.00 Uhr	Yoga am Morgen	Gudrun K.
Do, 27.07.	19.00-20.15 Uhr	Hatha Yoga	Annett v.K.
Mo, 31.07.	18.00-19.15 Uhr	Hatha Yoga	Ute C.
Mo, 31.07.	19.15-20.30 Uhr	Vinyasa Yoga - Elemente Flow	Sabine K.



EUR 5.- pro Einzelveranstaltung

Neu

Sabine Kurz hat Yoga 2008 für sich entdeckt und unterrichtet seit 2013 Vinyasa Yoga. Die Dynamik und der Fluss der Bewegungen, das Gleichgewicht aus fordernden und entspannenden Positionen beim Vinyasa Yoga haben Sabine begeistert. Ihr Teacher Training hat sie bei David Lurey und Mirjam Wagner absolviert. Sie freut sich nun auch bei der VHS- Husum dabei zu sein.

Vinyasa für Einsteiger

Egal ob du das erste Mal auf der Matte stehst, in eine Vinyasaklasse hineinschnuppern möchtest oder schon ein wenig Vinyasa Erfahrung hast: Diese Stunde ist für dich! Du lernst grundlegende Positionen kennen, den Einsatz von Hilfsmitteln um die Yogapraxis zu vereinfachen und fließt durch deinen ersten Flow.

Vinyasa Yoga – Elemente Flow

Feuer, Wasser, Erde, Luft und Raum – die 5 Elemente wirst du in dieser Vinyasaklasse verkörpern und erspüren: Verbinde dich mit der Natur und entfache dein inneres Feuer, fließe wie Wasser, erde dich, finde luftige Leichtigkeit und spüre deinen inneren Raum.

Vinyasa Yoga für Fortgeschrittene

Diese Klasse ist ideal für Yogis mit Vorkenntnissen im Vinyasa Yoga. Der Fokus liegt auf dem fließenden Üben im Einklang mit dem Atemfluss, die geläufigsten Asanas und der Sonnengruß werden als bekannt vorausgesetzt. Vinyasa Yoga ist Meditation in Bewegung, während wir uns von einer Position in die nächste begeben sind wir ganz im „Hier und Jetzt“, der Geist kann Ruhe finden.

Neu



Mental Yin Yoga

ist eine Synthese aus Yin Yoga, mentalen Ausrichtungs-Prinzipien, Pranayama, Energielenkung, Achtsamkeit und Meditation. Reines Yin Yoga ist das längere Halten von Stellungen welche fast ausschließlich am Boden ausgeführt werden. Das Loslassen der Muskulatur bewirkt eine tiefe Öffnung und Dehnung des Bindegewebes, also der Faszien.

Sarah Buchholz ist gelernte Arzthelferin und Yogalehrerin und bietet neben Hatha Yoga auch Mama Yoga mit Baby an.

Mama Yoga mit Baby

Mit Yogaübungen wieder zurück zur ursprünglichen Figur. Mit Atem- und Entspannungsübungen besser für den stressigen Alltag mit dem Baby gewappnet sein. Spezielle Übungen unterstützen die Rückbildung und den Wiederaufbau von Muskulatur.



Yoga



Do, 03.08.	08.00-09.00 Uhr	Yoga am Morgen	Gudrun K.
Do, 03.08.	18.30-19.45 Uhr	Vinyasa Power & Yin	Petra K.
Do, 03.08.	19.45-20.45 Uhr	Mental Yin	Petra K.
Mo, 07.08.	18.00-19.15 Uhr	Hatha Yoga	Ute C.
Di, 08.08.	19.15-20.30 Uhr	Vinyasa für Fortgeschrittene	Sabine K.
Mi, 09.08.	18.30-19.45 Uhr	Hatha Yoga	Gudrun K.
Do, 10.08.	08.00-09.00 Uhr	Yoga am Morgen	Gudrun K.
Do, 10.08.	18.30-19.30 Uhr	Vinyasa Power für Einsteiger	Petra K.
Do, 10.08.	19.30-20.30 Uhr	Mental Yin & Faszien	Petra K.
Do, 17.08.	18.30-19.45 Uhr	Vinyasa Power	Petra K.
Do, 17.08.	19.45-20.45 Uhr	Mental Yin & Faszien	Petra K.
Mi, 23.08.	18.30-19.45 Uhr	Hatha Yoga	Gudrun K.
Do, 24.08.	08.00-09.00 Uhr	Yoga am Morgen	Gudrun K.
Do, 24.08.	18.30-19.45 Uhr	Vinyasa Power & Yin	Petra K.
Do, 24.08.	19.45-20.45 Uhr	Mental Yin	Petra K.
Di, 29.08.	19.00-20.15 Uhr	Hatha Yoga	Sarah B.
Mi, 30.08.	19.00-20.15 Uhr	Hatha Yoga	Annett v.K.
Do, 31.08.	08.00-09.00 Uhr	Yoga am Morgen	Gudrun K.

Entspannung

Loslassen. Den Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen und einfach mal den Alltag hinter sich lassen. Zeit nur für sich.

Di, 18.07.	09.30-10.45 Uhr	Bewegungsmeditation	Dörte F.-L.
Mi, 26.07.	17.00-18.15 Uhr	Bewegungsmeditation	Dörte F.-L.
Mi, 02.08.	19.30-20.30 Uhr	Autogenes Training	Miriam R.
Di, 08.08.	18.00-19.15 Uhr	Bewegungsmeditation	Dörte F.-L.
Mi, 16.08.	19.00-20.00 Uhr	Autogenes Training	Miriam R.
Mi, 23.08.	18.30-19.45 Uhr	Bewegungsmeditation	Dörte F.-L.
Mi, 30.08.	17.30-18.30 Uhr	Autogenes Training	Miriam R.



Miriam Raschper ist diplomierte Psychologin und bietet Autogenes Training an.

Autogenes Training ist eine Entspannungstechnik, die mit der Methode der Autosuggestion (=Selbstbeeinflussung) arbeitet. Mit Hilfe sich wiederholender Formeln kann ein tiefer körperlicher und geistiger Entspannungszustand erreicht werden. Gerade für Personen die einen Ausgleich im hektischen Alltag suchen und ein positiveres Körpergefühl entwickeln möchten.

Dörte Friehe-Lorenzen ist zertifizierte Integralcoachin und bietet eine aktive Entspannung an mit **Bewegungsmeditation**.

Verschiedene aktive Meditationen, um Alltagsstress loszulassen und leichter zur Ruhe zu kommen. Eine fein aufeinander abgestimmte Kombinationen von Bewegung, Tanz, Atmung, Stimme und Stille, um zur inneren Mitte zu finden.

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode ist ein körperorientiertes, pädagogisches Verfahren, welches nach seinem Begründer benannt ist. Feldenkrais lehrte, dass sich durch die Schulung der kinästhetischen und propriozeptiven Selbstwahrnehmung grundlegende menschliche Funktionen verbessern, Schmerzen reduzieren lassen und dies allgemein zu als leichter und angenehmer empfundenen Bewegungen führt. Im Mittelpunkt der Methode stehen Bewegungsmuster, die den Lebensalltag eines Menschen prägen, und die Möglichkeiten, diese angemessen zu variieren.

Mo, 07.08.	17.30-18.45 Uhr	Feldenkrais	Maxie H.
Mi, 23.08.	15.30-16.45 Uhr	Feldenkrais	Maxie H.
Mo, 28.08.	17.30-18.45 Uhr	Feldenkrais	Maxie H.

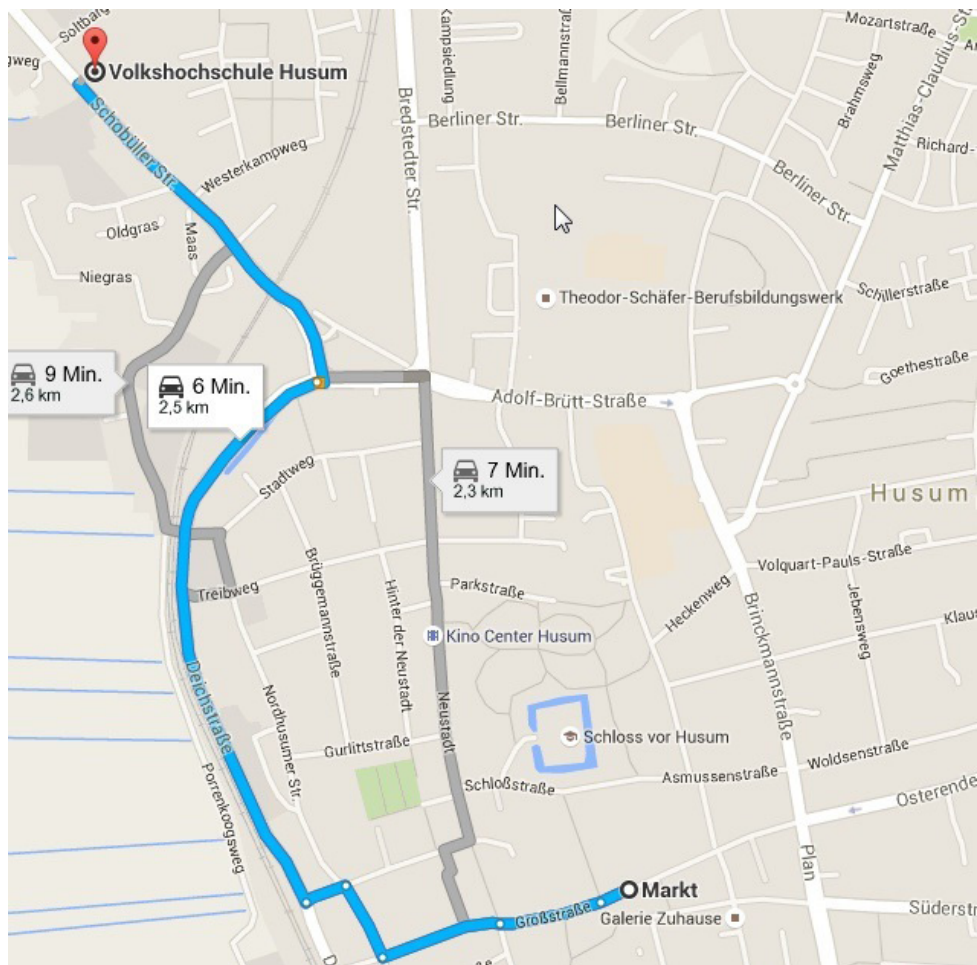
Mama und Baby

Gemeinsam mit unserem Baby kommen wir in Form. Wir trainieren Bauch, Beine und Rücken, stärken damit unsere Kondition und unser Wohlbefinden. Unsere Babys werden dabei spielerisch in die Übungen mit einbezogen.

Mi, 19.07.	09.30-10.30 Uhr	Mama Fit	Anna S.
Mo, 24.07.	14.30-15.45 Uhr	Mama und Baby Yoga	Sarah B.
Mi, 09.08.	09.30-10.30 Uhr	Mama Fit	Anna S.
Di, 15.08.	15.30-16.30 Uhr	Mama Fit	Anna S.
Mo, 28.08.	14.30-15.45 Uhr	Mama und Baby Yoga	Sarah B.



Und so erreicht ihr uns...



VHS Husum
Schobüller Str. 38
25813 Husum
Tel.: 04841 / 83590
www.vhs-husum.de

