

volkshochschule husum



28.06. - 17.08.18
Ohne vorherige
Anmeldung!

Sommer-VHS 2018 Fit und entspannt

VHS Husum
Schobüller Str. 38
25813 Husum
Tel.: 04841 / 8359-0
www.vhs-husum.de



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

In diesem Jahr bieten wir allen Interessierten wieder ein buntes Sommerferienprogramm an, um körperlich und geistig fit zu bleiben und neue Angebote auszuprobieren. Unsere Einzelveranstaltungen finden ohne vorherige Anmeldung in der Sporthalle und in Raum Raum B4 / B5 / A27 statt. Die Gebühr von 5,00 € pro Einzelveranstaltung wird in bar direkt vor Ort bei der Kursleiterin entrichtet.

- vorbeikommen, mitmachen, Spaß haben -

Fitness / Pilates / Gesunder Rücken und ganzheitliche Mobilisation / Meditation / Yoga





Fitness, Combat & Functional
(Sporthalle)

Kräftigung, Stabilisierung und Bewegung für den ganzen Körper. Dieser Mix aus Kraft- und Ausdauertrainings eignet sich wunderbar um alle Bereiche der körperlichen Fitness zu trainieren.

Mo, 09.07.	18:00 - 19:00 Uhr	Bodyworkout	M. Braczek
Mo, 09.07.	19:00 - 20:00 Uhr	Rücken Aktiv	M. Braczek
Di, 10.07.	18:30 - 19:30 Uhr	Cross Zirkeltraining	A. Brodersen
Di, 17.07.	19:15 - 20:15 Uhr	HIIT	L. Schillerwein
Mo, 30.07.	19:00 - 20:15 Uhr	Zirkeltraining	L. Schillerwein
Mi, 01.08.	18:30 - 19:30 Uhr	Functional Flow	L. Schillerwein
Do, 02.08.	19:00 - 20:00 Uhr	Fitnessmix	R. Domanska
Mo, 06.08.	19:00 - 20:00 Uhr	Cross Zirkeltraining	A. Brodersen
Di, 07.08.	19:00 - 20:15 Uhr	Zirkeltraining	L. Schillerwein
Mi, 08.08.	18:30 - 19:30 Uhr	Fit mit Boxen	A. Brodersen
Do, 09.08.	19:00 - 20:00 Uhr	MAX FIT und Faszien	R. Domanska
Mo, 13.08.	18:00 - 19:00 Uhr	Bodyworkout	M. Braczek
Mo, 13.08.	19:00 - 20:00 Uhr	Rücken Aktiv	M. Braczek
Di, 14.08.	18:00 - 19:00 Uhr	Fitness mit dem T-Bow	S. Hamann
Do, 16.08.	19:00 - 20:00 Uhr	Fitnessmix	R. Domanska

5,00 € pro Einzelveranstaltung

Ohne vorherige Anmeldung

Pilates

(Sporthalle, Raum B4)

Ein ganzheitliches Training aus der Körpermitte – dem „Powerhouse“. 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.

Do, 28.06.	08:30 - 09:45 Uhr	Pilates - beweglich von Kopf bis Fuß	M. Tannert-Petersen
Do, 28.06.	09:45 - 11:00 Uhr	Pilates - beweglich von Kopf bis Fuß	M. Tannert-Petersen
Mo, 02.07.	08:30 - 09:45 Uhr	Soft Pilates	M. Tannert-Petersen
Mo, 02.07.	09:45 - 11:00 Uhr	Pilates	M. Tannert-Petersen
Mo, 02.07.	11:00 - 12:15 Uhr	Pilates	M. Tannert-Petersen
Di, 17.07.	18:00 - 19:15 Uhr	Pilates	L. Schillerwein
Mi, 25.07.	19:00 - 20:15 Uhr	Pilates	L. Schillerwein
Di, 31.07.	09:30 - 10:45 Uhr	Gesunder Rücken mit Pilates	L. Schillerwein
Di, 31.07.	19:00 - 20:15 Uhr	Power Pilates	L. Schillerwein
Do, 09.08.	17:30 - 18:45 Uhr	Pilates	B. Jensen-Dohle
Do, 16.08.	09:15 - 10:30 Uhr	Pilates	B. Jensen-Dohle

Birte Jensen-Dohle stellt sich vor...

Dozentin für Pilates

„Schon als Jugendliche habe ich mit Begeisterung die Rolle der Übungsleiterin übernommen. Seit mehr als 8 Jahren ist der Schwerpunkt meiner Stunden vom sportlichen mehr zum gesundheitlichen, ganzheitlichen Bewegungsthema verlagert.

Ich bin Pilatetrainerin, Beckenbodentrainerin, Übungsleiterin im Erwachsenensport sowie Gesundheitsberaterin.

Mit großer Freude gehe ich in meine Stunden und genieße das gemeinsame Erleben jeder Übungseinheit mit den Teilnehmenden!“



Pilates

mit Pilatetrainerin Birte Jensen-Dohle

ab Do, 23.08.2018 von 15:00 - 16:15 Uhr und von 16:30 - 17:45 Uhr



5,00 € pro Einzelveranstaltung

Ohne vorherige Anmeldung

Gesunder Rücken und ganzheitliche Mobilisation
(Sporthalle, Raum B4)

Muskeln, Sehnen und Bänder stärken für einen Schutz der Wirbelsäule. Dehn- und Entspannungsübungen sorgen für das richtige Verhältnis von Be- und Entlastung.

Mo, 09.07.	19:00 - 20:00 Uhr	Rücken Aktiv	M. Braczek
Fr, 13.07.	09:30 - 10:45 Uhr	Feldenkrais	M. Hambrock
Fr, 27.07.	09:30 - 10:45 Uhr	Feldenkrais	M. Hambrock
Mo, 13.08.	19:00 - 20:00 Uhr	Rücken Aktiv	M. Braczek
Di, 31.07.	09:30 - 10:45 Uhr	Gesunder Rücken mit Pilates	L. Schillerwein
Di, 14.08.	09:30 - 10:30 Uhr	Faszientraining	L. Schillerwein
Fr, 17.08.	09:00 - 10:00 Uhr	Alles Gute für den Rücken	A. Brodersen

Meditation
(Raum B5)

Im hektischen Alltag geht die Entspannung oft unter. Dem Stress mit Entspannung von Kopf bis Fuß entfliehen und die eigene Balance finden.

Mi, 11.07.	17:30 - 18:45 Uhr	Meditieren in Bewegung	D. Friehe-Lorenzen
------------	-------------------	-------------------------------	--------------------



Yoga
(Raum B5)

Yoga stärkt den Körper und sorgt für Ausgeglichenheit. Mit Bewegung, der richtigen Atmung und Meditation zu sich selbst finden und das Leben gelassener angehen.

Mi, 11.07.	19:00 - 20:15 Uhr	Vinyasa meets Yin Yoga	P. Katryniak
Do, 12.07.	08:00 - 09:00 Uhr	Yoga am Morgen	G. Kromrey
Do, 12.07.	19:00 - 20:15 Uhr	Hatha Yoga	A. von Känel
Mo, 16.07.	17:30 - 18:45 Uhr	Yoga für die Faszien	U. Carstensen
Di, 17.07.	10:00 - 11:15 Uhr	Sanftes Yoga	A. Kraatz
Mi, 18.07.	19:00 - 20:15 Uhr	Vinyasa meets Yin Yoga	P. Katryniak
Do, 19.07.	08:00 - 09:00 Uhr	Yoga am Morgen	G. Kromrey
Do, 19.07.	19:00 - 20:15 Uhr	Hatha Yoga	A. von Känel
Mo, 23.07.	17:30 - 18:45 Uhr	Hatha Yoga	U. Carstensen
Di, 24.07.	19:00 - 20:15 Uhr	Power Yoga	A. Kraatz
Do, 26.07.	08:00 - 09:00 Uhr	Yoga am Morgen	G. Kromrey
Do, 26.07.	19:00 - 20:15 Uhr	Hatha Yoga	A. von Känel
Do, 02.08.	08:00 - 09:00 Uhr	Yoga am Morgen	G. Kromrey
Do, 02.08.	19:00 - 20:15 Uhr	Hatha Yoga	A. von Känel
Do, 09.08.	08:00 - 09:00 Uhr	Yoga am Morgen	G. Kromrey
Do, 09.08.	19:00 - 20:15 Uhr	Hatha Yoga	A. von Känel
Do, 16.08.	08:00 - 09:00 Uhr	Yoga am Morgen	G. Kromrey
Do, 16.08.	19:00 - 20:15 Uhr	Hatha Yoga	A. von Känel

Neu ab Herbst*

Power Functional Fit

mit Lydia Schillerwein und Annika Brodersen

von November bis März jeden ersten Freitag Abend im Monat

Pilates

mit Pilatetrainerin Birte Jensen-Dohle

ab Do, 23.08.2018 von 15:00 - 16:15 Uhr und von 16:30 - 17:45 Uhr

Yoga für Männer

mit Yogalehrer Bernhard Sticker

Sa, 30.03.2019 von 13:00 - 17:00 Uhr

*Weitere neue Angebote ab September!

Weitere Informationen unter www.vhs-husum.de