

volkshochschule husum



01.10. - 19.10.18
Ohne vorherige
Anmeldung!

Herbst-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 Herbstferienprogramm 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 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 / Schlingentraining / Entspannung, Meditation & Mobilisation / Yoga

Fitness (Sporthalle)

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

Di, 02.10.	18:00 - 19:00 Uhr	Fitness Mix	Selke
Do, 04.10.	18:30 - 19:30 Uhr	M.A.X. & Myofascial Release	Renata
Mo, 08.10.	19:00 - 20:00 Uhr	Crosszirkel	Annika
Di, 09.10.	18:00 - 19:00 Uhr	Step & Functional	Selke
Do, 11.10.	19:00 - 20:00 Uhr	M.A.X. & Myofascial Release	Renata
Di, 16.10.	18:00 - 19:00 Uhr	Drum Beat Alive	Selke

5,00 € pro Einzelveranstaltung

Ohne vorherige Anmeldung



Schlingentraining für Anfänger (Sporthalle)

Ein effektives Ganzkörper-Training mit dem eigenen Körpergewicht. Dank der Schlingen werden die kleinen, gelenknahen Muskeln gefordert, was zu einem höheren Trainingsreiz führt .

Do, 04.10.	09:00 - 10:00 Uhr	Schlingentraining	Marlene
Mo, 15.10.	09:00 - 10:00 Uhr	Schlingentraining	Marlene



Entspannung, Meditation & Mobilisation (Sporthalle / Raum B5)

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

Di, 09.10.	09:00 - 10:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Annika
Di, 09.10.	19:00 - 20:15 Uhr	Meditation in Bewegung	Dörte
Mo, 15.10.	18:00 - 19:15 Uhr	Meditation in Bewegung	Dörte

5,00 € pro Einzelveranstaltung

Ohne vorherige Anmeldung



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.

Mo, 01.10.	19:00 - 20:15 Uhr	Vinyasa Einsteiger	Petra
Do, 04.10.	07:30 - 08:30 Uhr	Yoga am Morgen	Gudrun
Do, 04.10.	19:00 - 20:15 Uhr	Hatha Yoga	Annett
Mi, 10.10.	19:15 - 20:30 Uhr	Vinyasa meets Yin	Petra
Do, 11.10.	18:00 - 19:15 Uhr	Yin Yoga & Faszien	Anke
Mi, 17.10.	19:15 - 20:30 Uhr	Mental Yin Yoga	Petra
Do, 18.10.	07:30 - 08:30 Uhr	Yoga am Morgen	Gudrun
Do, 18.10.	19:00 - 20:15 Uhr	Power Yoga	Anke

Neue Angebote im Herbst / Winter

Power Functional Fit

mit Lydia Schillerwein und Annika Brodersen
von November bis März jeden ersten
Freitag Abend im Monat
von 17:30 -18:45 Uhr

M.A.X. & Myofascial Release

mit Renata Domanska
zwei Kurse in einer Stunde
ab Mi, 09.01.2019 von 19:00 - 20:00 Uhr

Pilates & mehr

mit Birte Jensen-Dohle
ab Do, 25.10.2018 von 15:00 - 16:15 Uhr

Move your Body

mit Petra Jensen
ab Do, 25.10.2018 von 16:00 - 17:00 Uhr