



26.03. - 18.04.19
Ohne vorherige
Anmeldung!

Frühlings-VHS 2019

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 Osterferienprogramm an, um körperlich und geistig fit zu bleiben und neue Angebote auszuprobieren. Unsere Einzelveranstaltungen finden ohne vorherige Anmeldung in der Sporthalle und in 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 / Rückentraining / Entspannung / Meditation / 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.

Mi, 03.04.	19.00 - 20.00 Uhr	M.A.X.® und Faszien	R. Domanska
Do, 04.04.	18.30 - 19.45 Uhr	Circuit Training	L. Schillerwein
Di, 09.04.	18.00 - 19.00 Uhr	Power Aerobic	S. Hamann
Mi, 10.04.	19.00 - 20.00 Uhr	BBP & Fatburner easy	R. Domanska
Mo, 15.04.	18.00 - 19.00 Uhr	Functional Fit	S. Hamann
Di, 16.04.	09.30 - 10.45 Uhr	Gesundheitliches Zirkeltraining	L. Schillerwein
Di, 16.04.	18.30 - 19.30 Uhr	Crosszirkel	A. Brodersen
Mi, 17.04.	19.00 - 20.00 Uhr	M.A.X.® und Faszien	R. Domanska

5,00 € pro Einzelveranstaltung

Ohne vorherige Anmeldung

Pilates und Rückentraining

(Raum B4 / Sporthalle)

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.

Di, 26.03.	18.30 - 19.45 Uhr	Pilates Rotation	L. Schillerwein
Di, 02.04.	09.00 - 10.15 Uhr	Pilates Basic	L. Schillerwein
Di, 02.04.	18.00 - 19.15 Uhr	Pilates Advanced	L. Schillerwein
Di, 09.04.	09.30 - 10.45 Uhr	Pilates mit der Rolle	L. Schillerwein
Mi, 10.04.	18.30 - 19.45 Uhr	Pilates mit der Rolle	L. Schillerwein
Do, 18.04.	09.00 - 10.00 Uhr	RückenFit	A. Brodersen

Entspannung & Mobilisation

(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, 09.04.	19.00 - 20.15 Uhr	Entspannung mit Bewegung u. Meditation	D. Friehe-Lorenzen
Do, 11.04.	10.00 - 11.00 Uhr	Blitzentspannung für den Alltag	C. Hellwig

5,00 € pro Einzelveranstaltung

Ohne vorherige Anmeldung



Yoga
(Raum B5 / A27)

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

Do, 28.03.	07.30 - 08.30 Uhr	Yoga am Morgen	G. Kromrey
Do, 04.04.	07.30 - 08.30 Uhr	Yoga am Morgen	G. Kromrey
Do, 04.04.	19.00 - 20.15 Uhr	Hatha Yoga	A. von Känel
Fr, 05.04.	14.00 - 15.15 Uhr	Yoga für werdende Mütter	M. Schmeil
Mo, 08.04.	18.00 - 19.15 Uhr	Hatha Yoga	U. Carstensen
Do, 11.04.	19.00 - 20.15 Uhr	Hatha Yoga	A. von Känel
Do, 18.04.	18.30 - 19.45 Uhr	Yoga für die Faszien	U. Carstensen



5,00 € pro Einzelveranstaltung

Ohne vorherige Anmeldung