GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Haben Sie Fragen?
Wir sind gerne für Sie da!
Tel. 07131 996527
niedenzu@vhs-heilbronn.de
Tel. 07131 996549
eberl@vhs-heilbronn.de

vhs – für mehr Gesundheit!

Wir bieten ein vielfältiges Angebot, um Körper und Seele gesund zu erhalten! **Vorträge**, **Bewegung, Entspannung** und **Ernährung** sind die vier Säulen unseres Programmbereichs. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper kräftigen und sich ausgewogen ernähren können. Und Sie können sich zu aktuellen Gesundheitsthemen informieren lassen.

Gesundheit informativ 37
Entspannung,
Stressbewältigung 39
Yoga 40
Burnout-Prophylaxe 42
Rückenfit, Pilates 43
Gesund und fit älter werden ... 44
Fitness, Kraft 44
Bewegung im Freien 46
Selbstverteidigung 46
Tanz 47

Adobe Stock.com © Kzenon

450
Kurse
150
Dozent*innen

Unser engagiertes Dozent*innenteam bietet Ihnen eine Fülle von Kursinhalten zu Entspannungsverfahren sowie zu Bewegungsangeboten drinnen und draußen – für alle Altersklassen und Leistungsniveaus.

Dozent*innen an der vhs

Die ca. 450 Kurse und Veranstaltungen pro Semester werden von über 150 qualifizierten und engagierten Dozent*innen geleitet, die das Herz unserer Kurse bilden und immer ein offenes Ohr für ihre Teilnehmenden haben. Mit unseren Dozentinnen und Dozenten pflegen wir einen kooperativen Umgang und profitieren von ihren neuen Ideen. Ihre hohe fachliche und pädagogische Kompetenz erweitern sie ständig durch entsprechende Fortbildungen. Die vhs fördert dies mit eigenen und externen Weiterbildungsangeboten.

vhs – für mehr Gesundheit

Unser vollständiges Programm im Bereich Gesundheit und Bewegung finden Sie unter:
www.vhs-heilbronn.de

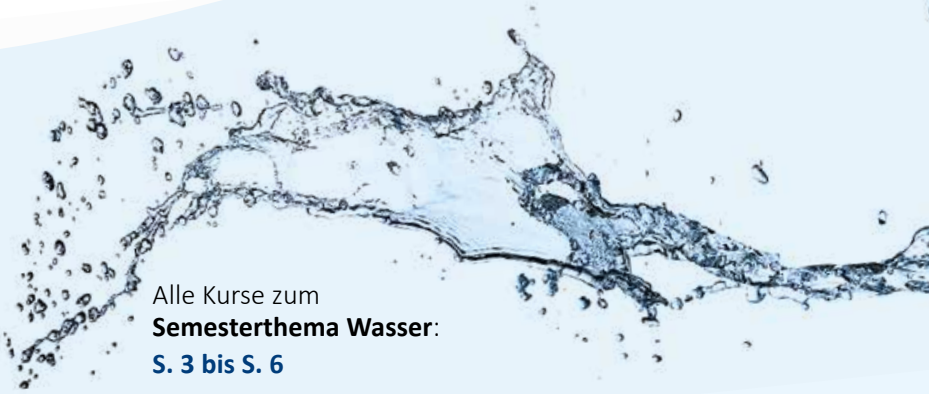
SEMESTERTHEMA WASSER

Mineralwasserführung in Bad Cannstatt

Bad Cannstatt besitzt das zweitgrößte Mineralwasservorkommen Europas. Dieser große Schatz kommt nicht nur einfach aus den vielen Brunnen, er wird auch in mehreren Bädern genutzt und selbst die Wilhelma wird damit betrieben. Während der ca. zwei-stündigen Führung erfahren wir mehr über die Geschichte der Nutzung des Mineralwassers und dessen Auswirkungen auf die Besiedelung des Neckartals sowie auf die Entwicklung der Stadt. Selbstverständlich ist es dabei auch möglich, das Wasser aus verschiedenen Brunnen zu probieren und die unterschiedlichen Mineralisierungen zu erleben.
Bitte bringen Sie eigene Becher zur Wasserverkostung mit. **Treffpunkt:** Bahnhofsvorhalle HN.
Fr, 14.6.2024, 14 - 20 Uhr
Heilbronn, Beatrice Eberl
19,- € (zzgl. Zugticket, falls nötig) 300A072

Durstlöscher Wasser

Aus der Leitung oder aus der Flasche, sprudelnd oder still, mit Kohlensäure oder ohne? Wasser ist der wichtigste Durstlöscher. Allerdings ist Wasser nicht gleich Wasser. Eine Orientierung bei der Suche nach dem passenden Wasser bietet der Vortrag der Verbraucherzentrale.
Der Vortrag informiert über Qualität und Anforderungen an Trinkwasser sowie Mineral- und andere Wasser aus der Flasche und klärt über Belastungen oder Schadstoffe auf. Anbieter von Mineralwässern werben häufig mit bestimmten Mineralstoffgehalten. Doch für wen bringt welches Wasser tatsächlich Vorteile gegenüber dem preisgünstigen Wasser aus der Leitung? Hier gibt der Vortrag wichtige Orientierungshilfen, um das passende Wasser zu finden.
Do, 18.4.2024, 18.30 - 20 Uhr
Heilbronn, Judith Broßler
8,- € 300A071



Alle Kurse zum
Semesterthema Wasser:
S. 3 bis S. 6

Adobe Stock.com: © k_yu © Volod2943 / © Lost in translation / © Prostock-studio

GESUNDHEIT INFORMATIV

Medizinische Vorträge

Die Referent*innen der KVBW informieren **im Arzt-Patienten-Forum** über Vorsorgemöglichkeiten, Diagnostik und Verlauf von Erkrankungen und stellen moderne und alternative Behandlungsmöglichkeiten vor. Im Anschluss an die Vorträge stehen sie für Fragen zur Verfügung. Es moderiert: Dr. med. Martin Uellner, Facharzt für Innere Medizin, Vorsitzender der Ärzteschaft Heilbronn.
Eine Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) Baden-Württemberg.

Alles Gute.
KVBW
Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg

Fibromyalgiesyndrom - eine „neue“ Schmerzerkrankung?

Das grundlegende Symptom des Fibromyalgiesyndroms sind wechselnde Schmerzen in verschiedenen Körperregionen, die nicht durch anatomische oder organische Veränderungen erklärbar sind.
Aufgrund des führenden Symptoms „Schmerz“ geht man heute von einer Schmerzverarbeitungsstörung aus, deren Ursachen noch nicht hinreichend geklärt sind.
Die Referentin informiert über die Einordnung der Diagnose, wissenschaftliche Erklärungsansätze sowie therapeutische Ansätze zur möglichen Behandlung und Therapie.
Do, 21.3.2024, 19.30 - 21 Uhr
Heilbronn, Oberärztin SLK Schmerztherapie Sabine Paul
3,- € Arzt-Patienten-Forum 300A022

Weitere Angebote zu GESUNDHEIT INFORMATIV unter:
www.vhs-heilbronn.de

© Kiattisak - Adobe Stock.com

Das Kreuz mit dem Kreuz

Moderne Diagnostik und Behandlung
Die Wirbelsäule ist ein komplexes Gesamtgefüge und unterliegt einer natürlichen Abnützung; sie kann darüber hinaus durch Verletzungen und viele andere Erkrankungen in ihrer Funktion erheblich beeinträchtigt werden, so dass oft Arbeitsfähigkeit und Lebensqualität auf dem Spiel stehen. Durch gezielte Therapieverfahren an der Wirbelsäule kann häufig ein operativer Eingriff vermieden werden.
Do, 16.5.2024, 19.30 - 21 Uhr
Heilbronn, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie Carlo Bussi
3,- € Arzt-Patienten-Forum 300A023

Die Prostata, der wunde Punkt des Mannes

Tabuthema. Mann redet nicht gerne über die Prostata, dieses kastaniengroße Organ, das unterhalb der Blase gelegen ist und durch die der Urin beim Wasserlassen zur Harnröhre gelangt. Ab dem 4. Lebensjahrzehnt fängt die Prostata an sich zu vergrößern, wodurch Beschwerden auftreten können. Der Vortrag widmet sich den Fragen:
Was ist eigentlich die Prostata?
Welche Funktionen hat sie?
Welche Beschwerden kann die Prostata verursachen?
Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
Do, 11.7.2024, 19.30 - 21 Uhr
Heilbronn, Dr. med. Thomas Schmidt, Dr. med. Martin Uellner
3,- € Arzt-Patienten-Forum 300A024

Krebs bei Frauen

Do, 25.4.2024, 19.30 - 21 Uhr
Heilbronn, Dr. med. Hedwig Gupta
8,- € 300A035

Gürtelrose - häufige Volkskrankheit oder Panikmache?

Gürtelrose - auch Herpes zoster genannt - wird durch Varizella-Zoster-Viren ausgelöst, die im Körper „schlummern“. Immer häufiger wird die Erkrankung in den Medien diskutiert, zumeist im Zusammenhang mit einer (notwendigen?) Impfung. Im Vortrag erhalten Sie das nötige Hintergrundwissen zur Erkrankung und erfahren, welche tatsächliche Gefahr von ihr ausgeht und wann eine Impfung empfohlen ist. Der Referent Dr. med. Raphael R. Reinhard, Facharzt für Dermatologie, Venerologie und Allergologie, steht im Anschluss für Fragen zur Verfügung.
Do, 13.6.2024, 19.30 - 21 Uhr
Heilbronn, Dr. Raphael Reinhard
8,- € 300A036

Naturheilkunde

Neben der Schulmedizin ergänzt traditionell und kulturell geprägtes Handeln einen gesundheitsbewussten Lebensstil. Heilpraktikerinnen und Drogisten vermitteln dazu naturheilkundliche Erkenntnisse in sachkundigen Vorträgen.

Heilkraft der Wildkräuter und Arzneipflanzen

Heilkräuterwanderung
Bei dieser Wanderung gibt der Dozent Tipps für die Heilkräuterhausapotheke. Es werden die wichtigsten Sommerkräuter vorgestellt, z. B. Brennnessel, Weißdorn, Löwenzahn, Schafgarbe, Gänseblümchen etc.
Mo, 1.4.2024, 14 - 17 Uhr
Heilbronn, Jürgen Schneider
12,- € 300A040

Kräuterspaziergang im Frühling

Sa, 13.4.2024, 10 - 13 Uhr
Leingarten, Cornelia Wirsich
15,- € 300A041

Wildkräuterspaziergang - Frühlingskräuter kennenlernen

Sa, 20.4.2024, 14 - 16.30 Uhr
Untergruppenbach, Ingrid Sommer-Gurr
16,- € 300A042

Spaziergang zu der Königin der Heilpflanze

Sa, 20.4.2024, 14 - 16 Uhr
Kirchhausen, Ingrid Hagner
12,- € 300A043

Essbare, heimische Kräuter genießen

Wildkräuterwanderung
Für naturbegeisterte Familien und alle, die gerne wilde Kräuter sammeln und für Küche und Gesundheit verwenden, gibt Jürgen Schneider Tipps, wie man gesund und fit durch den Sommer kommt. Unter anderem wird die Wirkung von Bärlauch, Brennnessel, Löwenzahn und Gänseblümchen in Smoothies, Kräuterlimonade, Suppen, Wildkräuterquark und Salat erklärt.
Mi, 1.5.2024, 14 - 17 Uhr
Heilbronn, Jürgen Schneider
12,- € 300A044

Frühlingshafte Wildkräuter

Sa, 18.5.2024, 11 - 13 Uhr
Klingenberg, Daniela Somers
13,- € 300A045

Die Heilkraft der Kräuter und Pflanzen im Frühjahr
Heilkräuterwanderung
Ein Nachmittag, an dem Ihnen der Dozent Jürgen Schneider die Heilkräuter auf der Wiese, am Wegesrand und im Wald erläutert. Sie erhalten erprobte Rezepte sowie Tipps für die Hausapotheke. Auch über das Sammeln, Trocknen, Einfrieren und Verarbeiten wird gesprochen.
So, 19.5.2024, 14 - 17 Uhr
Heilbronn, Jürgen Schneider
12,- € 300A046

Kräuterspaziergang
Sa, 22.6.2024, 11 - 13 Uhr
Böckingen, Daniela Somers
15,- € 300A047

Die Kräutergroup(ies)
Gemeinsam intensiv das Wildkräuterjahr erleben
Sa, 16.3, 27.04, 28.09. und 16.11.2024, jeweils 14 - 16 Uhr
Di, 11.06.2024, 17.30 - 19.30 Uhr
Untergruppenbach, Ingrid Sommer-Gurr
89,- € 300A048

Unser Tipp:

Kneipp Verlag Wien

Jürgen Schneider
Heilen mit pflanzlichen Antibiotika

Gesunde Lebensweise

Sie erhalten umfangreiches Hintergrundwissen zu Gesundheitstrends und Themen des alltagspraktischen Handelns. So können Sie Ihr Wissen rund um einen gesundheitsorientierten Lebensstil erweitern.

Natürlich gesunder Darm
Mi, 13.3.2024, 19 - 21.30 Uhr
Sontheim, Andrea Ruf
8,- € 300A051

Darmgesundheit bringt Power fürs Immunsystem
Durch eine gesunde Ernährung und mit Heilkräutern lassen sich Darmkrankheiten vorbeugen. Ein gesunder Stoffwechsel macht ein gutes Bauchgefühl. Die Nahrungsmittel werden besser verdaut, wodurch die Gesundheit gefördert und die Abwehrkräfte gestärkt werden. Der Heilpflanzenexperte Jürgen Schneider informiert darüber, welche Lebensmittel und Kräuter zu empfehlen sind.
So, 21.4.2024, 14 - 16 Uhr
Heilbronn, Jürgen Schneider
8,- € 300A052

Homöopathie bei Verletzungen
Mi, 2 x ab 13.3., 19 - 20.30 Uhr
Biberach, Beate Herdtle
27,- € 300A065

Ayurveda-Detox - warum Reinigen gesund macht
Fr, 12.4.2024, 19 - 20.30 Uhr
Heilbronn, Maria Hufnagl
8,- € 300A070

Meridiane des Körpers
Die Dozentin Yu Yueh-Huw erklärt die Grundlagen der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) im Hinblick auf die Meridiane im Körper und die Anwendungsformen Akupunktur, Akupressur, AnMo/TuiNa und Qi-Gong inklusive angeleiteter Übungen.
Sa, 15.6.2024, 14.30 - 17.30 Uhr
Heilbronn, Yueh-Huw Yu
22,- € 300A073

Dem Hören auf der Spur
Ein Vortrag über das menschliche Gehör, die Ursachen einer Hörminderung, Tinnitus und die Vorteile einer Hörgeräteversorgung - mit Möglichkeit eines Schnellhörtests.
Do, 14.3.2024, 16 - 17 Uhr
Heilbronn, Selina Grässle
3,- € 300A075

Ganzheitliches Sehtraining
Mi, 10.7.2024, 18 - 21 Uhr
Leingarten, Daniela Ferreira dos Santos
20,- € 300A076

Hier finden Sie weitere Angebote zu GESUNDHEIT INFORMATIV:
www.vhs-heilbronn.de

Viele Menschen wünschen sich ein **starkes Immunsystem**.
Eine ausgewogene und gesunde Ernährung unterstützt nicht nur eine **gesunde Darmflora**, sondern versorgt den Körper auch mit Vitaminen und Mineralstoffen, die das Immunsystem benötigt.

Ernährung kann somit die Gesundheit positiv beeinflussen und Krankheiten vorbeugen. Die abwechslungsreiche Auswahl von Lebensmitteln trägt viel dazu bei: Indem man bewusst einkauft, viel selbst kocht und dabei auf eine schonende Zubereitung achtet.

Zudem gibt es Lebensbereiche, die sich ebenfalls auf die Abwehrkräfte auswirken, aber häufig vergessen werden: Stressabbau, genügend Schlaf und Sport sowie Aufenthalte im Freien unterstützen das Immunsystem bei seiner Arbeit.

Quelle: Bundesministeriums für Gesundheit, www.gesund.bund.de

Illustration © Irina Strelnikova.ai - Adobe Stock.com

ENTSPANNUNG, STRESSBEWÄLTIGUNG

Formen der Entspannung

In Theorie und Praxis werden Inhalte vermittelt, direkt umgesetzt und erlebt.

Autogenes Training und Selbstsuggestion

Sie lernen das Autogene Training sowie die Techniken Atem- und Entspannungsinduktion, Fixation, Imagination, Suggestion, Levitation und deren Anwendung - zur Linderung von Stress, Schlafstörungen und der Erreichung persönlicher Ziele.

Mi, 8 x ab 21.2., 17.15 - 18.45 Uhr
Heilbronn, Edith Laboranowitsch
90,- € 301A120

Progressive Muskelentspannung (PM)

Die PM ist eine Methode, bei der durch gezieltes Anspannen und Lockern verschiedener Muskelpartien eine Entspannung aller Körperregionen, allgemeines Ruhigerwerden und Erholung erreicht werden können.
PM kann zur Linderung von Beschwerden beitragen, bei denen Muskelverkrampfungen und Spannungen eine Rolle spielen, z. B. bei stressbedingten Symptomen wie Migräne und Schlafstörungen und schmerzbedingten Verspannungen.
Auch für Fortgeschrittene.

Mo, 6 x ab 6.5., 18.30 - 19.30 Uhr
Böckingen, Andrea Körner
45,- € 302A010

Vormittag der Achtsamkeit - Entspannung im Sitzen

In diesem Workshop mit Pausen lernen Sie die Methoden Meditation, Yoga Nidra und Progressive Muskelentspannung kennen.

Sa, 13.4.2024, 9 - 10.40 Uhr
Heilbronn, Katja Seng
15,- € 302A100

Yoga Nidra - Auszeit am Mittag

Yoga Nidra wird übersetzt mit „der Schlaf des Yogi". Neben einer tiefen Entspannung und Erholung findet auch eine innere positive Neuausrichtung statt. Yoga Nidra ist liegend und sitzend möglich.

Mi, 6 x ab 28.2., 12.15 - 13 Uhr
Heilbronn, Andrea Körner
40,- € 302A500

Yoga Nidra - Auszeit am Mittag

Mi, 6 x ab 8.5., 12.15 - 13 Uhr
Heilbronn, Andrea Körner
40,- € 302A501

Wohlfühlabende für Frauen

Hatha Yoga für Beweglichkeit und Lockerung

Mi, 3 x ab 6.3., 19.05 - 20.05 Uhr
Heilbronn, Katja Seng
27,- € 302A502

Wohlfühlabende für Frauen

Hatha-Yoga & Meditation

Mi, 3 x ab 10.4., 19.05 - 20.05 Uhr
Heilbronn, Katja Seng
27,- € 302A503

Entspannungstechniken kennenlernen

Mo, 6 x ab 26.2., 18.30 - 19.30 Uhr
Böckingen, Andrea Körner
45,- € 302A510

Atem und Entspannung

Fühlen Sie sich auch oft gestresst, müde und energielos? Zeit, wieder Kraft zu tanken, um den Alltag mit neuem Schwung begegnen zu können! Je freier wir den Atem fließen lassen können, umso besser kommen wir auch mit dem Leben zurecht und können negative Muster verändern. Atem und Geist bilden einen engen inneren Zusammenhang. Lernen Sie mit Techniken und gezielten Übungen sich der Kraft des Atmens bewusst zu werden und in Ihrem Alltag anzuwenden.

Mo, 6 x ab 6.5., 18.30 - 19.30 Uhr
Leingarten, Kornelia Stiller
45,- € 302A511

Entspannung und Auszeit

Durch das Kennenlernen verschiedener Entspannungsmethoden, Achtsamkeits- und Atemübungen bis hin zu Fantasiereisen lernen Sie dem alltäglichen Stress besser zu begegnen.

Do, 12 x ab 7.3., 16.25 - 17.25 Uhr
Flein, Madeleine Korn
77,- € 302A514

© Dharshatharan Jayatharan Aronan - unsplash.com

Bewegung & Entspannung

Chakren-Gymnastik
Wohltuende Bewegung, die entschlackt

Den Alltag hinter sich lassen: Das fernöstliche Rezept für gute Laune und neue Energie ist zugleich formend und entschlackend – alles gleichzeitig.
Bei diesen Körperübungen werden Herz-Kreislauf und Lymphe angekurbelt und der Körper findet Beweglichkeit und Elastizität. Ein Warm-up zum Einstieg unterstützt die Körperwahrnehmung.
Fr, 5 x ab 26.1., 16.30 - 17.30 Uhr
Heilbronn, Daniela Stotz
37,- € 303A600

Feldenkrais

Mehr Bewegungsfreiheit durch die Feldenkrais-Methode
Mi, 10 x ab 28.2., 18.45 - 19.45 Uhr
Heilbronn, Monika Fister
64,- € 303A212

Entspannung für Kiefer, Nacken, Schultern
Sa, 24.2.2024, 9.30 - 12 Uhr
Erlenbach, Anne Leiss
19,- € 303A510

Geschmeidige Hüften - durch Feldenkrais
Sa, 20.4.2024, 9.30 - 12 Uhr
Leingarten, Anne Leiss
19,- € 303A511

Aufrechte Haltung
Ein runder Rücken, hängende Schultern sowie ein vorgestreckter Kopf kennzeichnen oftmals unsere Haltung. Erwischt? Das Hantieren mit Handy und Laptop, andere „Sitz-Arbeit“ und vieles mehr sind die Übeltäter unseres Alltags.
Werden Sie sich Ihrer Bewegungen und Muster bewusst und lernen Sie sich angenehmer zu bewegen.
Sa, 27.4.2024, 9.30 - 12 Uhr
Leingarten, Anne Leiss
19,- € 303A512

Hartnäckig, verbissen oder weich beweglich?
Feldenkrais für Nacken/Kiefer
Fr, 14.6., 19 - 21.30 Uhr
Heilbronn, Monika Fister
22,- € 303A513

Feldenkrais Workshop
Gut zu Fuß
Sa, 15.6.2024, 9.30 - 12 Uhr
Erlenbach, Anne Leiss
19,- € 303A514

Feldenkrais-Seminar
Für Interessierte ab 16 Jahren
Bei der Feldenkrais-Methode werden Bewegungsfolgen ausgeführt und damit die Körperwahrnehmung und Achtsamkeit geschult. Neue Bewegungsmuster und Alternativen stärken die Gesundheit und das Wohlbefinden. Teilnehmende mit und ohne Vorerfahrung sind eingeladen, ihre Themenwünsche einzubringen und so neue Körpererfahrungen zu sammeln.
Sa, 29.6.2024, 9.30 - 15.30 Uhr
Untergruppenbach, Béatrice Kachel
45,- € 303A515

YOGA

Hatha-Yoga
Yoga ist ein altes, ganzheitliches Übungssystem. Hatha-Yoga für die westliche Welt gründet sich auf die enge Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele.
In gezielter Körper- und Atemarbeit, verbunden mit verschiedenen Entspannungsmethoden, sind die Asanas (Körperhaltungen) ein Weg zu körperlichem Wohlbefinden, zur Gelöstheit und Gelassenheit gegenüber allen Dingen des Alltags.

hybrid Hatha-Yoga
Mo, 17 x ab 19.2., 17.45 - 19 Uhr
Heilbronn, Stefanie Klein
120,- € 304A011H

Hatha-Yoga
Mo, 12 x ab 26.2., 18.30 - 19.30 Uhr
Böckingen, N.N.
90,- € 304A014

Hatha-Yoga
Di, 15 x ab 20.2., 18 - 19.30 Uhr
Heilbronn, Manuela Haudek-Stajduhar
136,- € 304A108

Hatha-Yoga
Di, 14 x ab 20.2., 20 - 21 Uhr
Klingenberg, Selina Nagel-Flinspach
90,- € 304A113

Hatha-Yoga
Di, 10 x ab 9.4., 20.30 - 21.45 Uhr
Heilbronn, Horst Neuss
80,- € **KK-Förderung mögl.** 304A116

Hatha-Yoga
Mi, 10 x ab 10.4., 8.20 - 9.20 Uhr
Heilbronn, Horst Neuss
89,- € **KK-Förderung mögl.** 304A201

Hatha Yoga
Mi, 14 x ab 21.2., 19 - 20 Uhr
Onlinekurs, Stefanie Klein
105,- € 304A208D

KK-Förderung:
Für diese Kurse ist eine Krankenkassenförderung möglich. Weitere Informationen: www.vhs-heilbronn.de

Adobe Stock.com © Dmitrijs Gerciks / © mmmg

Hatha-Yoga
Mi, 12 x ab 10.4., 19 - 20 Uhr
Heilbronn, Karin Walter
77,- € 304A210

Hatha-Yoga
Do, 12 x ab 29.2., 9 - 10.15 Uhr
Böckingen, Selina Nagel-Flinspach
85,- € 304A302

Hatha-Yoga
Do, 9 x ab 22.2., 9.15 - 10.30 Uhr
Klingenberg, Beate Heckel
86,- € 304A303

Sanftes Yoga
Mi, 16 x ab 21.2., 16 - 17 Uhr
Heilbronn, Stefanie Klein
91,- € 304A505

Yoga für Fortgeschrittene
Mit mindestens zwei Jahren
Hatha-Yoga-Erfahrung
Wir üben nicht mit Ehrgeiz, sondern mit Freude, Achtsamkeit und Gelassenheit.
Mi, 12 x ab 21.2., 17.30 - 19 Uhr
Heilbronn, Katja Seng
102,- € 304A514

Physio Yoga
In der Mittagspause
Mi, 16 x ab 21.2., 12.15 - 13.15 Uhr
Heilbronn, Petra Wieder
102,- € 304A518

hybrid Physio Yoga
Do, 10 x ab 22.2., 19.05 - 20.05 Uhr
Heilbronn, Petra Wieder
64,- € 304A519H

Yoga für den Beckenboden
Di, 11 x ab 20.2., 16 - 17 Uhr
Untergruppenbach, Stefanie Klein
70,- € 304A523

Yoga für den Beckenboden
Oft rückt der Beckenboden erst in den Fokus, wenn er Probleme macht - doch Beckenboden-Training kann so viel mehr. Ein lebendiger Beckenboden fördert eine stabile, aufrechte Haltung, sichert die Kontinenz langfristig und unterstützt starke Bauch- und Rückenmuskeln. Er schenkt uns eines gutes Körperbewusstsein, Erdung, Balance und innere Kraft.
Durch Yoga lernen wir die verschiedenen Schichten des Beckenbodens kennen und schulen unsere Wahrnehmung. Dabei stärken wir den Beckenboden abwechslungsreich sowohl mit gezielten als auch passiven Übungen und fördern ebenso das bewusste Entspannen.
Do, 12 x ab 22.2., 18.30 - 19.30 Uhr
Flein, Christa Sontopski
90,- € 304A524

Specials

Vinyasa Yoga - Workshop für Fortgeschrittene
Sa, 3 x ab 20.4., 10 - 11.30 Uhr
Heilbronn, Ramona Bleiziffer
40,- € 304A533

Yoga im Park
Mit Yoga in den Tag in der wunderschönen Umgebung des Wertwiesenparks
Mi, 10 x ab 15.5., 10 - 11 Uhr
Heilbronn, Teresa Leon
89,- € 304A545

hybrid Flow Yoga
Im Flow Yoga werden fließende Bewegungssequenzen des Hatha-Yoga im Einklang mit dem Rhythmus des Atems praktiziert. Dabei werden Asanas (Körperhaltungen) harmonisch miteinander verbunden, ein inneres Empfinden von sanftem Fließen entsteht.
Eine geführte Endentspannung im Liegen erlaubt, tief zu entspannen und neue Kräfte zu schöpfen.
Fr, 15 x ab 23.2., 20 - 21.15 Uhr
Heilbronn, Stefanie Klein
120,- € 304A547H

Eltern-Kind Yoga
Zu zweit durch den Frühling 3 - 6 Jahre
Im hektischen Alltag bleibt oft wenig gemeinsame Zeit für Mutter/Vater und Kind.
In diesem Workshop soll die kostbare Verbindung der beiden gestärkt und ein beruhigender Ausgleich zum Alltag geschaffen werden. Neben Yogaübungen und einer Entspannungsphase werden wir kreativ und gestalten ein kleines Kunstwerk aus Naturmaterialien.
Quality Time für Mutter/Vater und Kind.
Sa, 2.3.2024, 9.30 - 11 Uhr
Erlenbach, Lena Weisz
14,- € und 12,- € pro Kind; inkl. Materialien
Bitte paarweise anmelden. 304A850

Kundalini-Yoga

hybrid Kundalini-Yoga
Yoga bedeutet Freude an körperlicher Beweglichkeit und die Erfahrung von Meditation und Entspannung. Die fließenden Übungen können je nach Befindlichkeit des Einzelnen in ihrer Intensität variieren und angepasst werden. So wird Gesundheit und Wohlbefinden individuell gefördert.
Geeignet für Interessierte mit Vorerfahrung.
Do, 10 x ab 22.2., 20.20 - 21.50 Uhr
Heilbronn, Susanne Ziegler
85,- € 305A313H

hybrid Hybridangebot: Die Teilnahme ist online sowie vor Ort möglich.

Aufwärmübungen nach Dinah Rodrigues
Yoga für Frauen in den Wechseljahren
Mit diesen Übungen halten Frauen, die vom Östrogeneinbruch betroffen sind, ihre Gelenke beweglich. Den Abschluss bildet eine Fantasiereise.
Sa, 13.4.2024, 11 - 12.30 Uhr
Heilbronn, Katja Seng
13,- € 304A704

Illustration von de.freepik.com / Adobe Stock.com © Dasha Petrenko

Unser vollständiges Programm im Bereich Gesundheit und Bewegung finden Sie unter: **www.vhs-heilbronn.de**

Qigong

Qigong

Stille in der Bewegung – Bewegung in der Stille: traditionelle chinesische Bewegungsformen, Haltungen und Ruheübungen. Regelmäßiges Üben bringt die Lebensenergie (Qi) zum Fließen und regt die körpereigenen Selbstheilungskräfte an. Die sanften Bewegungen haben einen wohltuenden Einfluss auf den gesamten Bewegungsapparat, stabilisieren Kreislauf und Durchblutung. Fließende, harmonische Übungen verbessern den Stoffwechsel und regulieren Verdauung und innere Organe. Die Übungen können in jedem Alter ausgeübt werden, erfordern keine körperliche Anstrengung und dienen der Gesundheitsvorsorge.
Di, 12 x ab 20.2., 18 - 19 Uhr
Onlinekurs, Kathrin Schmauder-Rossa
90,- € 307A112D

Qigong und Feinmotorik

Für Seniorinnen und Senioren
Die einfachen, locker ausgeführten Figuren (sowohl im Stehen als auch im Sitzen) erhöhen die Beweglichkeit, verbessern das Immunsystem und haben einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem. Ergänzt wird die Unterrichtseinheit durch Fingerspiele sowie Augen- und Atemübungen. Das gemeinsame Üben in der Gruppe fördert Konzentration und Entspannung zugleich.
Mi, 10 x ab 28.2., 14.45 - 15.45 Uhr
Heilbronn, Gudrun Grimm
75,- € 307A330

BURNOUT-PROPHYLAXE

Stressbewältigung

MBSR: Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

Einführungsveranstaltung MBSR
An diesem Abend werden die Inhalte des 8-wöchigen Kurses vorgestellt. Eine angeleitete Übung aus dem Kurs ermöglicht es Ihnen, eigene praktische Erfahrungen zu sammeln.
Do, 8.2.2024, 19 - 21.30 Uhr
Heilbronn, MBSR-Trainerin Anja Bernet
25,- € 308A100

Kurs MBSR

Donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr
8 x ab 22. Februar 2024 und
Samstag, 13. April 2024,
9.00 - 13.00 Uhr (Praxistag)
Heilbronn, MBSR-Trainerin Anja Bernet
295,- € inkl. Fragebogenauswertung und Einzelgespräch 308A110

Antistress-Yoga - zurück in die eigene Mitte finden

Lernen Sie in diesem Kurs effektive Anti-Stress-Strategien aus der Yoga-Therapie kennen, mit denen Sie künftig Herausforderungen leichter meistern können. Neben Körper- und Atemübungen legen meditative Entspannungsphasen die Basis für ein besseres Stressmanagement.
Mo, 7 x ab 6.5., 18 - 19 Uhr
Flein, Manuela Haudek-Stajduhar
63,- € 308A300

Breathwalk® Laufyoga

Fr, 3 x ab 21.6., 18 - 19.30 Uhr
Heilbronn, Andrea Körner
34,- € 308A304

Meditation

Meditation geht über positives Denken hinaus. Sie lehrt uns, dass wir haben, was wir brauchen, und den Frieden und das Glück unseres Selbst zu erfahren, indem wir Raum und Stille in uns schaffen.

Meditation - Einführung und Praxis

Fr, 9 x ab 23.2., 19 - 19.50 Uhr
Heilbronn, Stefanie Klein
67,- € 308A504

Meditation - Einführung und Praxis

Fr, 5 x ab 7.6., 19 - 19.50 Uhr
Heilbronn, Stefanie Klein
29,- € 308A505

Meditation - Gedanken beruhigen, zu sich finden

Eine praktische Einführung mit mehreren Methoden
Sa, 8.6.2024, 13.30 - 17.30 Uhr
Heilbronn, Martin Noll
48,- € 308A510

Adobe Stock.com © May Chanikran

RÜCKENFIT, PILATES

Rückenfit

Ein gestärkter Rücken gibt ein gutes Körpergefühl. Rückentraining umfasst den ganzen Körper mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich und dient der Vorbeugung/ Verminderung von Rückenbeschwerden und stabilisiert den Haltungs- und Bewegungsapparat.

Rückenfit - Rückenkräftigung
Mo, 12 x ab 8.4., 19.10 - 20.10 Uhr
Heilbronn, Petra Wieder
90,- € **KK-Förderung mögl.** 310A005

Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule
Mo, 12 x ab 19.2., 9 - 10 Uhr
Heilbronn, Petra Alex
77,- € **KK-Förderung mögl.** 311A001

Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule
Mi, 12 x ab 21.2., 16.50 - 17.50 Uhr
Heilbronn, Petra Alex
77,- € **KK-Förderung mögl.** 311A201

Rückenfit mit Beckenbodengymnastik
Für Frauen
Mo, 14 x ab 19.2., 17.40 - 18.40 Uhr
Leingarten, Gudrun Steinacker
80,- € 312A010

hybrid Hybridangebot: Die Teilnahme ist online sowie vor Ort möglich.

KK-Förderung:
Für diese Kurse ist eine Krankenkassenförderung möglich. Weitere Informationen: www.vhs-heilbronn.de

Pilates

hybrid **Pilates**
Grundkurs
Pilates Körpertraining kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum steht die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Die Bewegungen werden bewusst kontrolliert und gleichmäßig ausgeführt.
Do, 16 x ab 22.2., 17 - 17.45 Uhr
Heilbronn, Petra Wieder
77,- € 313A302H

hybrid **Pilates**
Do, 16 x ab 22.2., 17.55 - 18.55 Uhr
Heilbronn, Petra Wieder
102,- € 313A303H

Pilates and more
Mo, 16 x ab 19.2., 18.05 - 19.05 Uhr
Heilbronn, Petra Wieder
102,- € 313A520

hybrid **Antara®**
Antara® ist ein Bewegungskonzept, das sich der tiefen stabilisierenden Rumpfmuskulatur widmet. Dieses sogenannte „Core-System“ ist für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Kraft des Beckenbodens und für die funktionelle Atmung verantwortlich. Das intensive und ruhige Workout führt zu einem flachen Bauch, einem starken Rücken, einer attraktiven Körperhaltung und einer Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit. Antara® ist die intelligente Antwort auf die Belastungen und Bedürfnisse der Menschen in der heutigen Zeit.
Do, 16 x ab 22.2., 17.45 - 18.45 Uhr
Heilbronn, Erika Embacher
91,- € 314A504H

Klimawandel und Gesundheit

Der Klimawandel verändert auch das Wetter in Deutschland. Steigende Temperaturen können den Körper dabei in vielerlei Hinsicht belasten. Aber nicht nur die Hitze selbst kann negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Ein guter Schutz ...
Bei gutem Wetter zieht es viele Menschen nach draußen in die Sonne – Sonnenstrahlen zu genießen tut gut. Aber es ist wichtig, Haut und Augen ausreichend vor der UV-Strahlung zu schützen. Denn UV-Strahlen schädigen das Erbgut und können Krebs verursachen.

Schutz vor Mücken und Zecken wird immer wichtiger. Aufgrund gestiegener Temperaturen können zukünftig Mücken und Zecken in Deutschland vorkommen, die zuvor hauptsächlich in tropischen Regionen verbreitet waren. Sie können Krankheitserreger auf den Menschen übertragen. Dadurch wächst die Möglichkeit, sich zukünftig auch in Deutschland mit diesen Erregern anzustecken.

Illustration © Irina Strelnikova.ai - Adobe Stock.com / Fotolia ©drubig-photo

GESUND UND FIT ÄLTER WERDEN

Sie sind nicht mehr der/die Jüngste, möchten aber gemeinsam mit anderen gezielt etwas für Ihre Beweglichkeit, Muskulatur und Kondition tun? Sie möchten Ihre Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit erhalten und durch gesundheitsförderliche Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Koordination und für das Gleichgewicht Ihre gesundheitlichen Ressourcen stärken?
In einer netten Gruppe macht das Spaß und fördert das tägliche Wohlbefinden!

Wohlfühlgymnastik 50+
Mo, 16 x ab 26.2., 9.35 - 10.50 Uhr
Böckingen, Sven Göggelmann
128,- € 315A002

Rückenfit - Rückenkräftigung
Di, 12 x ab 9.4., 9.10 - 10.10 Uhr
Heilbronn, Petra Wieder
90,- € **KK-Förderung mögl.** 315A101

Fit von Kopf bis Fuß
Koordination und Gleichgewicht durch Muskeltraining mit kleinen Handgeräten.
Mi, 10 x ab 21.2., 10 - 11 Uhr
Heilbronn, Adelgund Schwab
75,- € 315A203

Rückenfit - Rückenkräftigung
Mi, 12 x ab 10.4., 10.45 - 11.45 Uhr
Heilbronn, Petra Wieder
90,- € **KK-Förderung mögl.** 315A205

Fünf Esslinger
Mit diesen fünf Übungsgruppen kann man bis ins hohe Alter fit und beweglich bleiben. Als tägliches Bewegungsprogramm dient es zum Erhalt der Fitness, es stärkt und trainiert Muskeln und Knochen. Die Übungen lassen sich leicht erlernen und auch einfach zu Hause umsetzen und in den täglichen Ablauf integrieren. So stellt sich schnell ein Gefühl von mehr Beweglichkeit und Fitness ein.
Mi, 12 x ab 6.3., 19.30 - 20.30 Uhr
Leingarten, Pia Hänsel
68,- € 315A210

Rückenfit
Gesundheitsgymnastik 50 plus
Rücken-Training: Ein gestärkter Rücken gibt ein gutes Körpergefühl.
Es umfasst den ganzen Körper mit Schwerpunkt im Wirbelsäulenbereich und dient der Vorbeugung/ Verminderung von Rückenbeschwerden und stabilisiert den Haltungs- und Bewegungsapparat.
Do, 16 x ab 25.1., 10.10 - 11.10 Uhr
Heilbronn, Katja Dinermann
91,- € 315A303

Fit von Kopf bis Fuß
Koordination und Gleichgewicht durch Muskel-training mit kleinen Handgeräten.
Mit kleinen Handgeräten
Do, 10 x ab 22.2., 10 - 11 Uhr
Heilbronn, Adelgund Schwab
75,- € 315A306

Fit mit Yoga & Co 50+
Do, 14 x ab 29.2., 16.15 - 17.15 Uhr
Heilbronn, Andrea Körner
80,- € 315A310

KK-Förderung: Für diese Kurse ist eine Krankenkassenförderung möglich.
Weitere Informationen: www.vhs-heilbronn.de

FITNESS, KRAFT

Unsere Muskulatur wird häufig nicht ausgeglichen beansprucht. Ziel ist es, Fehlbelastungen auszugleichen und den Alltag mit mehr Kraft und Ausdauer zu bewältigen. Sie erhalten durch kurze Ausdauertrainingsphasen für Herz und Kreislauf sowie körperbildende funktionelle Übungen zur Kräftigung der Muskulatur eine verbesserte körperliche Beweglichkeit und Stabilität.
Besonders Übungen ohne Geräte (nur mit dem eigenen Körpergewicht) ermöglichen es, auch außerhalb der Kursstunde ein effektives Training durchzuführen.

Dynamisches Faszientraining
Ziel des Faszientrainings ist es, über dynamische Dehnungen und elastische Federungen das Bindegewebsnetz zu stimulieren. Verklebungen und Verhärtungen der Faszien werden gelöst. Die Übungen orientieren sich am individuellen Leistungsniveau und verbessern die gesundheitsbewusste Körperwahrnehmung.
Mo, 11 x ab 19.2., 17.15 - 18 Uhr
Heilbronn, Petra Wieder
53,- € 314A700

Bodytoning mit Rückenstärkung
Ein besonderer Fokus liegt hier auf dem Training der Rückenmuskulatur.
Mo, 15 x ab 19.2., 20.30 - 21.30 Uhr
Heilbronn, Silvia Wagenseil
85,- € 320A005

Adobe Stock.com © Robert Kneschke

Bodytoning mit Rückenstärkung
Di, 12 x ab 20.2., 18.30 - 19.30 Uhr
Horkheim, Rosi Ziegele
68,- € 320A104

Funktionelles Training für sie und ihn
Di, 15 x ab 20.2., 18.45 - 19.45 Uhr
Heilbronn, Frank Wollenheit
85,- € 321A202

Fitnesstrends
Fit mit New Move Bodyfitness, Aroha, Kaha, Tabata, Alignment, Drums Alive, Faszientraining, Franklin Methode und Pilates.
Mi, 12 x ab 28.2., 20.25 - 21.25 Uhr
Heilbronn, Sabine Klettner
77,- € 321A302

Bodyforming mit Hula Hoop-Reifen
Sa, 2.3.2024, 10 - 11.30 Uhr
Erlenbach, Tatjana Körber
13,- € 321A401

Fitnesstrends für drinnen und draußen
Fit mit New Move Bodyfitness, Zumba, Aroha, Kaha, Tabata, Alignment und Pilates. Das Training findet hauptsächlich im Freien und nur bei schlechtem Wetter im Raum statt.
Fr, 15 x ab 1.3., 8.55 - 9.55 Uhr
Neckargartach, Sabine Klettner
96,- € 321A440

Latino-Dancefitness für Übergewichtige
Mo, 15 x ab 19.2., 18 - 19 Uhr
Flein, Alexandra Tervo
96,- € 322A500

Step Aerobic
Mo, 15 x ab 19.2., 19.15 - 20.15 Uhr
Heilbronn, Markus Steinbrenner
85,- € 330A100

Stoffwechseltraining zur Gewichtsreduzierung
Dieses Training bietet eine abwechslungsreiche Kombination aus Ausdauertraining und Ganzkörpertraining. Es kurbelt durch die Aktivierung der gesamten Muskulatur die körpereigene Fettverbrennung an. Der Stoffwechsel wird maximal aktiviert - die Intensität kann individuell dosiert werden.
Mo, 15 x ab 19.2., 19 - 20 Uhr
Heilbronn, Sven Göggelmann
96,- € V331A004

Unser vollständiges Programm im Bereich Gesundheit und Bewegung finden Sie unter:
www.vhs-heilbronn.de

Bodyfitness mit Herz-Kreislauf- und Rückentraining
Ein vielfältiges Bewegungsprogramm zum Stressabbau ist dieses abwechslungsreiche Fitnessprogramm – bestehend aus Kraft-, Ausdauer- und Fitnesseinheiten. Dehn- und Lockerungsübungen ergänzen das effektive Training.
Di, 15 x ab 20.2., 18.30 - 19.30 Uhr
Heilbronn, Claudia Vogt
85,- € 331A108

Fitnessmix nach Feierabend
Di, 18 x ab 20.2., 17.45 - 18.45 Uhr
Heilbronn, Katja Dinerman
102,- € 331A105

hybrid Bodyfit
Do, 16 x ab 22.2., 19 - 20 Uhr
Heilbronn, Erika Embacher
91,- € 331A302H

Zumba®

Zumba® Fitness
Mo, 15 x ab 4.3., 17.45 - 18.45 Uhr
Kirchhausen, Nicola Merkle
96,- € 325A004

Zumba® Fitness
Mo, 15 x ab 19.2., 18 - 19 Uhr
Heilbronn, Sabrina Giangreco
85,- € 325A005

Zumba® Fitness
Mo, 15 x ab 4.3., 19 - 20 Uhr
Kirchhausen, Nicola Merkle
96,- € 325A006

Zumba® Fitness
Di, 15 x ab 20.2., 17.25 - 18.25 Uhr
Heilbronn, Meral Dumoshi
85,- € 325A103

Zumba® Fitness
Do, 15 x ab 22.2., 18.45 - 19.45 Uhr
Klingenberg, Alexandra Tervo
112,- € 325A305

Zumba® Gold
Mo, 15 x ab 19.2., 16.45 - 17.45 Uhr
Heilbronn, Sabrina Giangreco
85,- € 325A701

BEWEGUNG IM FREIEN

Bewegungsangebote im Freien steigern Ihre Gesundheitskompetenz und haben – neben den individuellen Übungsinhalten zur Mobilisation und Beweglichkeit – auch einen positiven Effekt auf unser allgemeines Wohlbefinden. Wind und Wetter, der Blick in die Ferne – die Reize der Umgebung tragen dazu bei unsere psychischen und physischen Ressourcen zu stärken und halten nebenbei auch unser Immunsystem auf Trab.

Bewegung und Entspannung Outdoor
Mi, 6 x ab 8.5., 10.30 - 11.30 Uhr
Heilbronn, Andrea Körner
45,- € 337A110

Outdoortraining zur Gewichtsreduzierung
Mo, 6 x ab 3.6., 16.45 - 17.30 Uhr
Heilbronn, Petra Wieder
40,- € 337A213

Adobe Stock.com © Antonio Dia

Fatburner Outdoor
Bitte auf wettergerechte Kleidung und passendes Schuhwerk achten.
Di, 6 x ab 5.3., 9.15 - 10.15 Uhr
Sontheim, N.N.
45,- € 337A220

Lauftreff – Grundlagentraining für Anfänger*innen
Ein Lauftreff für Laufanfänger mit keiner/oder wenig Vorerfahrung, die länger pausiert haben. Ziel des Kurses ist es, eine Grundkondition zu erlangen und Spaß am Laufen zu entwickeln. Durch dieses Grundlagentraining wird eine kontinuierliche Steigerung der Laufleistung erleichtert und Sie können unterstützt durch die Lauftreffgruppe die Strecke mit mehr Freude bewältigen.
Bitte mitbringen für die Wintermonate: Reflektoren, Warnweste, Stirnlampe
Mi, 10 x ab 21.2., 18 - 19.30 Uhr
Heilbronn, Berkman Arne Frankenreiter
112,- € V337A472

Breathwalk® Laufyoga
Lebenslang aktiv 70+
Die Teilnehmenden sollten gut zu Fuß sein.
Mi, 3 x ab 17.4., 8.30 - 10 Uhr
Flein, Andrea Körner
28,- € 337A453

Walking & Fitness
Kreislauf- und Muskeltraining für jedes Alter
Mi, 6 x ab 5.6., 9.30 - 10.30 Uhr
Heilbronn, Adelgund Schwab
38,- € 337A463

Walking & Fitness
Kreislauf- und Muskeltraining für jedes Alter
Do, 6 x ab 6.6., 9.30 - 10.30 Uhr
Heilbronn, Adelgund Schwab
38,- € 337A464

Laufseminar: „Sportlich durch den März“
Sa, 5 x ab 2.3., 9.30 - 11 Uhr
Untergruppenbach, Heike Wiesinger
50,- € 337A475

Tennis
Für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen
In diesem Kurs werden die Grundtechniken des Tennissports vermittelt. Im Vordergrund steht die Bewegung, zusätzlich werden die motorischen und koordinativen Fähigkeiten auf vielseitige Art und Weise und mit jeder Menge Spaß trainiert.
Tennisschläger und Bälle werden zur Verfügung gestellt.
Sa, 6 x ab 27.4., 9.00 - 10.30 Uhr
Klingenberg, Jörg Hees
67,- € 337A770

Sa, 6 x ab 27.4., 10.30 - 12.00 Uhr
Klingenberg, Jörg Hees
67,- € 337A775

Bogenschießen für Einsteiger*innen
So, 4 x ab 21.4., 9 - 12 Uhr
Erlenbach, Michael Schmidt
107,- € 337A780

SELBSTVERTEIDIGUNG

Sa, 2.3.2024, 10 - 14 Uhr
Böckingen, Polizeihauptkommissar Patricc Fuchs
30,- € 338A002

Sa, 9.3.2024, 10 - 14 Uhr
Flein, Polizeihauptkommissar Patricc Fuchs
30,- € 338A004

Sa, 27.4.2024, 10 - 14 Uhr
Erlenbach, Polizeihauptkommissar Patricc Fuchs
30,- € 338A005

Der Sommer kann kommen

Schwimmkurs
Für erwachsene Nichtschwimmer*innen
Lieber spät als nie! Verlieren Sie Ihre Scheu vor dem Wasser, erlernen Sie eine gelenkschonende Möglichkeit sich fit zu halten. Im Nichtschwimmerbecken werden Sie von einem erfahrenen Dozenten angeleitet und können sich am Ende des Kurses frei schwimmend bewegen.
Di, 8 x ab 20.2., 16.30 - 17.15 Uhr
Frankenbach, Bernd Knobloch / Felix Kappes
107,- € Kleingruppe 336A800

Unser vollständiges Programm im Bereich Gesundheit und Bewegung finden Sie unter: **www.vhs-heilbronn.de**

Infoabend Segeln
Do, 22.2.2024, 19.30 - 20.30 Uhr
Heilbronn, Bernhard Wondratsch, Markus Grob
gebührenfrei 337A790

Sportbootführerschein See (SBF See)
Das Lehrbuch „Sportküstenschifferschein und Sportbootführerschein See“ von Bark kann im Kurs erworben werden.
Do, 7 x ab 29.02., 19.30 - 21.30 Uhr und Sa, 13.04., 10 - 14 Uhr
Heilbronn, Bernhard Wondratsch, Markus Grob
130,- € zzgl. Prüfungsgebühr (vor Ort zu bezahlen) 337A791

Adobe Stock.com © Volod2943 / © k_yu / © Languste15 / © Monkey Business

TANZ

Tanzen: ein anspruchsvolles Fitnessprogramm für Körper und Geist. Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention. Durch abwechslungsreiche Impulse mit immer wieder neuen Schritten und Figuren trainiert Tanzen das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer und fördert die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn.
Gerade wer sich sonst nicht regelmäßig körperlich ausdauernd bewegt und Fitnessübungen mit statisch automatisierten Bewegungen nicht mag, wird durch Tanzen in idealer Weise aktiv.

Tanzt mit - bleibt fit!
Tänze aus aller Welt
Bitte mitbringen: leichte Tanzschuhe.
Do, 12 x ab 22.2., 14.30 - 16 Uhr
Heilbronn, Ursula Brenner
84,- € 340A004

Flamenco-Tanz - Schnupperkurs
Wenn Sie Freude an der Flamenco-Musik und am tänzerischen Ausdruck haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Es werden das Umsetzen von Übungen der perkussiven Fußarbeit („Taconeos“), typische Grundtechniken von Hand- und Armbewegungen („Brazeos“) und rhythmisches Händeklatschen („Palmas“) vermittelt sowie Schrittfolgen der „Sevillanas“, „Rumbas“, „Alegrias“, „Fandangos“, „Tangos“, etc. gezeigt und komplette Choreografien einstudiert.
Bitte mitbringen: geschlossene Schuhe mit halbhohem Absatz, langer weiter Rock.
Fr, 4 x ab 2.2., 18.30 - 19.30 Uhr
Flein, Christiane Albaladejo-Papa
36,- € 340A005

Line Dance - Tanzen ohne Partner*in
Fr, 8 x ab 23.2., 19 - 20.30 Uhr
Heilbronn, Elfie Buchali / Klaus Buchali
109,- € 340A214

Discofox
Basic und mehr
Mi, 5 x ab 6.3., 20.15 - 21.45 Uhr
Heilbronn, Discofox Trainer José-Fco. Esquinas-Gómez
68,- € pro Person 340A402

Lindy Hop
Grundkurs Einsteiger
Mo, 15 x ab 19.2., 18 - 19.30 Uhr
Heilbronn, Heike Adrian
168,- € pro Person 340A410

Lindy Hop
Tanztreff - Für Tänzer*innen mit Vorkenntnissen
Erlernen von neuen Figuren, Festigen von Bekanntem sowie Üben von Musikinterpretation
Mo, 15 x ab 19.2., 19.30 - 21 Uhr
Heilbronn, Heike Adrian
168,- € pro Person 340A412

West Coast Swing (WCS)
WCS gehört in den USA zu den angesagten Paartänzen. Typisch sind seine weichen und geschmeidigen Bewegungsabläufe. Diese resultieren aus der Führungstechnik: Zug und Druck. Der West Coast Swing wird überwiegend linienorientiert („slotted“) getanzt und erlaubt beiden Partnern die Improvisation von Schritten und Bewegungen während des Tanzens. Wie beim Discofox wird auf Disco-, moderne Pop- und Hip Hop-Musik getanzt.
Bitte zu zweit anmelden.
Mi, 4 x ab 5.6., 20.15 - 21.45 Uhr
Heilbronn, Discofox Trainer José-Fco. Esquinas-Gómez
56,- € pro Person 340A430

Salsa Cubana für Paare
Salsa Cubana ist Lebensfreude pur! Sie haben die Möglichkeit, die feurigen Rhythmen der afro-kubanischen Musik in Bewegung umzusetzen. In diesem Kurs werden Grundkenntnisse vorausgesetzt und neue Figuren erlernt: Vamos a bailar!
Bitte zu zweit anmelden.
Sa, 27.4.2024, 13 - 17 Uhr
Leingarten, Zuzana und Simona Patti
23,- € pro Person 340A521

Zeitgenössischer Tanz und Körperbewusstsein - Workshop
ab 16 Jahren
Durch tänzerische Bewegungsabfolgen kommen wir an im Körper und im Raum und trainieren Beweglichkeit und Koordination. Wir erlernen einfache Tanztechniken und Improvisation und bewegen uns damit auf verschiedenen Ebenen durch den Raum. Wir üben Vertrauen und Achtsamkeit im Miteinander. Nach und nach verbinden wir die verschiedenen Bewegungselemente zu einem Tanz - solo, zu zweit oder in der Gruppe.
Alle tanz- und bewegungsinteressierten Menschen sind willkommen.
Sa, 16.03.2024, 14 - 17.15 Uhr
So, 17.03.2024, 10 - 13.15 Uhr
Heilbronn, Kerstin Reif
54,- € 340A605

Musical Dance - Workshop
Sa, 29.06.2024 und So, 30.06.2024
jeweils 10 - 13 Uhr
Heilbronn, Robert Zapatka
54,- € 340A610

Kreatives Tanzen - Body & Mind
Fr, 2.2.2024, 15 - 16.30 Uhr
Heilbronn, Daniela Stotz
13,- € 340A655

Ballett
Mo, 13 x ab 4.3., 18.30 - 20 Uhr
Heilbronn, Robert Zapatka
177,- € 340A701

Ballett
Di, 13 x ab 5.3., 18 - 19.30 Uhr
Heilbronn, Robert Zapatka
177,- € 340A702

Adobe Stock.com © Drobot Dean