

# GESUNDHEIT & BEWEGUNG



Gesundheit informativ .....	38
Entspannung,	
Stressbewältigung .....	40
Yoga .....	41
Massage, Wellness .....	42
Taiji / Qigong .....	42
Gesund und fit älter werden .....	43
Rückenfit, Pilates .....	44
Fitness, Kraft .....	45
SV, Kampfsport .....	45
Bewegung im Freien .....	46
Tanz .....	47

## 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.

**Haben Sie Fragen?**

**Wir sind gerne für Sie da!**

Tel. 07131 996527

[niedenzu@vhs-heilbronn.de](mailto:niedenzu@vhs-heilbronn.de)

Tel. 07131 996549

[eberl@vhs-heilbronn.de](mailto:eberl@vhs-heilbronn.de)



# GESUNDHEIT INFORMATIV

## Medizinische Vorträge

Die Referent/innen der KVBW informieren 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.



### Bluthochdruck

Bluthochdruck betrifft in Deutschland Millionen von Menschen. Er ist ein hohes Risiko für Herz und Kreislauf und wird oft verkannt. Die Folgen eines unbehandelten hohen Blutdruckes sind schwerwiegend und betreffen alle Organsysteme, Herz, Kreislauf, Gefäße, Gehirn und vieles mehr. Wird ein Bluthochdruck erkannt, lässt er sich in fast allen Fällen wirkungsvoll senken. Damit können dann Folgeerkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt in vielen Fällen verhindert werden.

Der Referent berichtet über die Ursachen und Risiken des Bluthochdrucks, und wie diese Risiken durch eine wirkungsvolle Behandlung zu beherrschen sind.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, dem Referenten Fragen zu stellen.

Mi, 28.5.2025, 19.30 - 21 Uhr  
Heilbronn, Direktor Klinik Innere Medizin SLK, Kardiologe Thomas Dengler  
3,- € 300A022

### Impfungen bei Senioren

Mit dem Fortschreiten der Jahre nehmen auch die Abwehr-Fähigkeiten unseres Immunsystems ab. Infektionskrankheiten bedrohen uns häufiger und führen fatalerweise öfter zu schweren Verläufen, Komplikationen und Todesfällen. Welch großes Glück, dass das Arsenal der Impfstoffe immer umfangreicher wird und unsere Abwehr gegen diese Bedrohungen verstärken und unterstützen kann. Ein erfahrener Impf-Arzt wird Altbevährtes und Hochaktuelles vermitteln zu Covid, Influenza, Reiseimpfungen und mehr - und all Ihre Fragen beantworten zum Impfen bei Senioren und in anderen Altersgruppen.

Di, 25.3.2025, 19.30 - 21 Uhr  
Untergruppenbach, Kinder- und Jugendarzt/ Allergologe Ulrich Enzel  
8,- € 300A032

### Das Autismus-Spektrum

#### Eine allgemeine Einführung

Dieser Vortrag einer Heilerziehungspflegerin richtet sich an Angehörige, Fachkräfte und Interessierte, die sich umfassend über das Autismus-Spektrum informieren möchten. Sie erhalten Informationen über die unterschiedlichen Merkmale und Diagnosekriterien sowie die individuellen Bedürfnisse von Menschen im Autismus-Spektrum. Es werden Herausforderungen beleuchtet, denen Betroffene, Angehörige und Fachkräfte im Alltag gegenüberstehen. Neben theoretischem Wissen werden auch praktische Strategien und hilfreiche Ressourcen für den Alltag vermittelt, um eine unterstützende und verständnisvolle Umgebung für Betroffene schaffen zu können.

Mi, 14.5.2025, 19 - 20.30 Uhr  
Heilbronn, Katja Knapp  
8,- € 300A033

### Schwarzer Hautkrebs - Früherkennung, Vorsorge und Therapie

Mi, 4.6.2025, 19.30 - 21 Uhr  
Heilbronn, Facharzt für Dermatologie Raphael Reinhard  
8,- € 300A034

### Ressourcen aktivieren und Lebensfreude wiederfinden

Workshop für chronisch Kranke und pflegende Angehörige

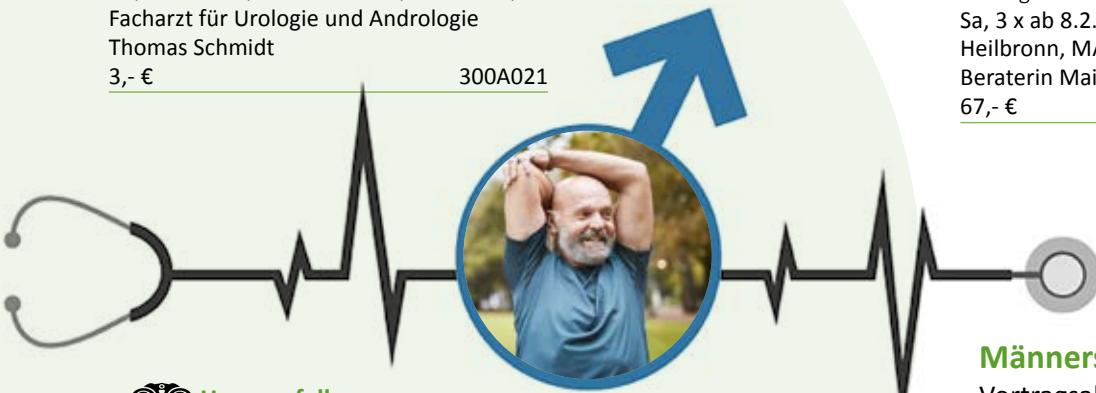
Die Lebenssituation wird durch eine chronische Erkrankung oder die Pflege eines Angehörigen nachhaltig verändert. Häufig wird das Leben komplett auf den Kopf gestellt und man ist gezwungen, sich mit neuen, sehr herausfordernden Themen auseinanderzusetzen. Der Workshop unterstützt Sie durch Impulse und Erfahrungsaustausch dabei, aus der Überforderung auszubrechen, Ihre Selbstfürsorge zu stärken und Ihre ganz persönlichen Lösungen zu entdecken.

Sa, 3 x ab 8.2., 9.30 - 12 Uhr  
Heilbronn, MA Social Work, Systemische Beraterin Maike Vesely  
67,- € 300A035

### „Männer Sachen“

Erfahren Sie Wissenswertes über die Prostata und zum Thema Vorsorge des Mannes. Auch weitere „Männerthemen“ werden zur Sprache kommen. Ein Vortragsabend für Männer - und auch für interessierte Frauen.

Mi, 26.3.2025, 19.30 - 21 Uhr, Heilbronn, Facharzt für Urologie und Andrologie Thomas Schmidt  
3,- € 300A021



### Haarausfall

Häufig kommt es bei Männern im Laufe des Lebens zu einer erblich bedingten Glatzenbildung, die es auch in abgewandelter Form bei der Frau gibt. Des Weiteren gibt es andere Formen der Haar- und Kopfhauterkrankungen, die zu einem Haarverlust oder einer Glatzenbildung führen. Im Vortrag werden moderne Möglichkeiten der Diagnostik und Therapie von Haarerkrankungen ausführlich dargestellt.

Mi, 25.6.2025, 19.30 - 21 Uhr, Heilbronn, Hautarzt, Allergologe Bernd Salzer  
3,- € 300A023

### Männer Sachen

Vortragsabende für Männer – und für interessierte Frauen

Entdecken Sie unser vollständiges Programm unter [www.vhs-heilbronn.de](http://www.vhs-heilbronn.de)



## Naturheilkunde

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

### Die Kräutergruppe(ies)

Ein faszinierender Streifzug durch das Wildkräuterjahr

Wildkräuterbegeisterte treffen sich während eines ganzen Jahres an 6 Terminen, um in jeder Jahreszeit Kräuter, Sträucher und Bäume näher kennenzulernen und viel Interessantes über ihre Bedeutung in der Küche sowie Volks- und Naturheilkunde zu erfahren.  
Sa, 8.3, 5.04, 31.05., 12.07., 20.09. und 15.11.2025, jeweils 14 - 16.30 Uhr  
Untergruppenbach, Ingrid Sommer-Gurr 134,- € 300A048

### Heilkräuterwanderung im Köpfertal

Bei dieser Wanderung im Heilbronner Köpfertal gibt der Drogist und Homöopathieberater Jürgen Schneider Tipps, wie man gesund und fit durch den Frühling kommt. Unter anderem wird die Wirkung von Bärlauch, Brennnessel, Löwenzahn erläutert. Insbesondere wird auf die Heilpflanzen eingegangen, aus denen homöopathische Mittel hergestellt werden z. B. Beinwell, Küchenschelle, Gänseblümchen, Mistel usw.  
So, 20.4.2025, 14 - 17 Uhr  
Heilbronn, Jürgen Schneider 12,- € 300A041

### 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.  
Do, 1.5.2025, 14 - 17 Uhr  
Heilbronn, Jürgen Schneider 12,- € 300A042

### 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.  
Do, 29.5.2025, 14 - 17 Uhr  
Heilbronn, Jürgen Schneider 12,- € 300A044

## Fit durch Frühling und Sommer ...



Heilkräuterwanderungen  
Für Groupies und Naturbegeisterte

### Anti-entzündliche Ernährung - kann ich mich gesund essen?

Eine antientzündliche oder entzündungshemmende Ernährung kann dazu beitragen, die Symptome chronischer Krankheiten wie Arthrose, Rheuma, Herz-Kreislauf- und Darm-Erkrankungen, Diabetes und sogar Krebs zu reduzieren.

Fr, 11.4.2025, 19 - 21 Uhr  
Heilbronn, Andrea Hofbauer 8,- € 300A072

## Gesunde Lebensweise

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

### Sanfter Übergang: Mit Ayurveda in den Frühling

Ayurveda ist ein jahrtausendealtes Ernährungs- und Heilsystem, welches den Menschen in seinem ganzen Wesen betrachtet und im Eingebettetsein der Jahres-, Tages- und Lebenszeit, in der er sich befindet. Der Frühling ist eine gute Zeit, um aus der Sicht des Ayurveda sich zu reinigen und mit geeigneten Mahlzeiten und deren Zubereitung den Übergang vom Winter zum Frühjahr zu unterstützen.

Sie erhalten Einblicke in die Betrachtungsweise des Ayurveda und wie Sie mit wenig Aufwand den Stoffwechsel und Ihre Gesundheit unterstützen können.

Di, 25.3.2025, 18 - 20.30 Uhr  
Frankenbach, Sabine Utz 16,- € 300A070

### Gesünder durch den Alltag

Workshop  
Sa, 29.3.2025, 10 - 13 Uhr  
Untergruppenbach, Daniela Streif 27,- € 300A071

### Gesund und clever kochen im hektischen Alltag

Lisa Rechkemmer, vegane Köchin und Ernährungsberaterin, stellt in diesem Vortrag das Mealprep-Konzept vor. Mealprep bezeichnet das Vorkochen und Vorbereiten von Speisen für mehrere Tage. Dabei ist eine systematische Vorgehensweise sehr hilfreich. Sie geht außerdem auf pflanzliche und glutenfreie Alternativen ein.

Mi, 14.5.2025, 19 - 21 Uhr  
Leingarten, Lisa Rechkemmer 8,- € 300A073

... mit Köpfchen!

Neu

### Ganzheitliches Gedächtnistraining

Lassen Sie sich überraschen, wie Sie mit wirkungsvollen Übungen Ihren Kopf fit halten und gleichzeitig jede Menge Spaß dabei haben. Vergessen Sie Vergesslichkeit und steigern Sie Ihre Merkfähigkeit - frei von unerwünschten Nebenwirkungen.

Silke Fahrinkrug ist Apothekerin und leitet Jung und Alt als ausgebildete Gedächtnistrainerin an. Zu zeigen, wie wichtig und gleichzeitig unterhaltsam Gedächtnistraining in der Praxis sein kann, liegt ihr am Herzen.

Do, 6 x ab 3.4., 15 - 16 Uhr  
Heilbronn, Silke Fahrinkrug 50,- € inkl. Kursunterlagen 302A700

### Heiteres Kopftraining

Do, 8.5.2025, 18.30 - 20 Uhr  
Untergruppenbach, Silke Fahrinkrug 8,- € 302A705



## IMPULS: Bewegung

Gut für Gedächtnis und  
Erinnerungsvermögen!

# ENTSPANNUNG, STRESS- BEWÄLTIGUNG

## Wussten Sie ...

Wer geistig fit bleiben möchte, kann sein Gehirn im Alltag trainieren - zum Beispiel durch Bewegung. Denn durch Bewegung wird die Hirndurchblutung aktiviert und die Verknüpfung neuer Nervenzellen angeregt.

Mit unterhaltsamen Übungen im Freien, die gespeichertes Wissen wachrufen, die Sinne schärfen und Denkimpulse liefern, können wir unser Gedächtnis fit halten.

## Kommen Sie einfach mit!

### Neu Denkspaziergang im Wertwiesenpark

Ersatztermin: 11. April 2025  
Fr, 4.4.2025, 9.30 - 11.30 Uhr

Heilbronn, Silke Fahrinkrug  
12,- €

302A750

### Denkspaziergang auf der Waldheide

Fr, 16.5.2025, 9.30 - 11.30 Uhr  
Heilbronn, Silke Fahrinkrug

12,- €

302A751

### Denkspaziergang im Köpfertal

Fr, 4.7.2025, 9.30 - 11.30 Uhr  
Heilbronn, Silke Fahrinkrug

12,- €

302A752

### Denkspaziergang

Sa, 17.5.2025, 10 - 11.30 Uhr  
Untergruppenbach, Silke Fahrinkrug

10,- €

302A755

### Mehr Bewegungsfreiheit durch die Feldenkrais-Methode

Do, 10 x ab 13.2., 17.45 - 19 Uhr  
Heilbronn, Andrea Stippa-Gold  
80,- €

303A310

### Bewegung und Entspannung

für Sie und Ihn 60+  
Leichtes Bewegungstraining mit angeleiteten  
Entspannungsübungen.  
Mo, 10 x ab 10.3., 18.30 - 19.30 Uhr  
Böckingen, Andrea Körner  
75,- €

303A653

### ■ MBSR: Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

Einführungsveranstaltung MBSR  
Die Teilnahme an der Einführungsveranstaltung ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs. Bitte bei Interesse für beide Kurse anmelden.

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.

Di, 14.1.2025, 18.30 - 21 Uhr  
online, Anja Bernet

25,- €

303A780D

### ■ MBSR: Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn

Kurs MBSR  
Im 8-wöchigen Kurs werden die Grundlagen zur Integration von MBSR in den Alltag erarbeitet. Voraussetzung ist eine Teilnahme an der Einführungsveranstaltung.

Dienstags, 18.30 - 21.00 Uhr  
8 x ab 21. Januar 2025 (kein Kurs am  
28.1.2025) und Samstag, 22. Februar 2025,  
9.00 - 13.00 Uhr (Praxistag)  
Heilbronn, MBSR-Trainerin Anja Bernet  
315,- € inkl. Fragebogenauswertung und  
Einzelgespräch  
online

303A781D



Entdecken Sie unser  
vollständiges Programm unter  
[www.vhs-heilbronn.de](http://www.vhs-heilbronn.de)



**Gelassen und sicher im Stress****Stresskompetenzkurs**

In diesem Stresskompetenzkurs erfahren Sie, wie Stress entsteht, wie unser Körper auf Stress reagiert, wie Sie die ersten Warnsignale wahrnehmen und wie Sie darauf reagieren können, dass der Stress langfristig nicht zu einer Gefahr für Ihre Gesundheit wird. Sie lernen in diesem Kurs das Autogene Training und Techniken der Selbstsuggestion (Atem- und Entspannungsinduktion, Fixation, Imagination) zum besseren Abschalten, Ruhig werden, zur Reduktion von Schlafstörungen und Stress.

Sa, 25.1. und 8.2.2025,

jeweils 10 - 12.45 Uhr  
Heilbronn, Edith Laboranowitsch

50,- €

308A202

**Meditation in Bewegung - Kum Nye**

Bei dieser aus Tibet stammenden Meditations- und Entspannungsmethode werden aus der Stille heraus einfache Bewegungen sehr langsam und achtsam ausgeführt.

Sa, 19.7.2025, 10 - 13 Uhr

Heilbronn, Barbara Kimmig

27,- €

308A530

*Die Vielfalt des Yoga***Neu Pranayama**

Entspannt in die Nacht mit Yoga und Meditation

Mit dem Atem in die Stille. Der Meditationsweg des Yoga.

Di, 5 x ab 25.3., 20.30 - 21.30 Uhr

Heilbronn, Horst Neuss

37,- €

304A503

**Neu Mit Yoga in den Schlaf**

Meditative Übungen bei Schlafstörungen

Es gibt die unterschiedlichsten Formen von Schlafstörungen. Manche Menschen haben Probleme einzuschlafen, andere schlafen nicht ungestört durch und wieder andere finden überhaupt keine Ruhe. Hier kann Yoga eine wirksame Unterstützung sein, um wieder zu einem gesunden und entspannten Schlaf zurückzufinden.

Mi, 3 x ab 19.3., 19.05 - 20.05 Uhr

Heilbronn, Katja Seng

27,- €

304A506

**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.

**Neu Hatha Yoga für Beginner**

Mo, 12 x ab 17.2., 17 - 18.15 Uhr

Heilbronn, Dr. Thejashree Hulikal

112,- €

304A006

**💻 Hatha Yoga - digital**

Mi, 14 x ab 19.2., 18.30 - 19.30 Uhr

Flein, Stefanie Klein

105,- €

304A208D

**Hatha-Yoga**

Mi, 7 x ab 19.2., 19 - 20 Uhr

Heilbronn, Lukasz Kuzmicki

52,- €

304A210

**Neu Hormonyoga - Workshop für Frauen**

Sa, 5.4.2025, 10 - 13.30 Uhr

Flein, Rebecca Graner

31,- €

304A701

**Neu Yin Yoga Workshop**

Mo, 3 x ab 2.6., 18.15 - 19.15 Uhr

Leingarten, Ramona Bleiziffer

27,- €

304A540

**Neu Yoga im Park**

Mi, 9 x ab 7.5., 10.30 - 11.30 Uhr

Heilbronn, Teresa Leon

42,- €

304A560

**Neu Mindful Yoga Class in English**

Traditional Hatha yoga to connect body, mind and soul. Peace and meditation, mindfulness and relaxation.

Thejashree will be glad to see you.

Mo, 12 x ab 17.2., 18.30 - 19.45 Uhr

Heilbronn, Dr. Thejashree Hulikal

96,- €

304A530

**Kleine KURSAUSWAHL**  
aus über 80 Angeboten.  
Alle Kurse finden Sie  
online

**Yoga Specials****Sanftes Yoga**

Mi, 12 x ab 19.2., 16.10 - 17.10 Uhr

Heilbronn, Stefanie Klein

77,- €

304A507

**Yoga mit dem Stuhl**

beweglich - kräftig - entspannt

Sie möchten sich nicht mehr den Anforderungen eines klassischen Yogaunterrichts stellen und trotzdem die wohltuende Wirkung des Yogas erleben? Yoga für die zweite Lebenshälfte vertreibt die Steifheit aus den Gelenken, die Trägheit aus dem Körper und schafft mehr Lebensmut. Durch Atem- und Entspannungsübungen gelangen Körper und Geist zu Ruhe und Energie. Die Übungen werden rund um den Stuhl durchgeführt. Dabei wird der gesamte Körper beweglich und kräftig. Gezielte Übungen für Koordination und Balance geben Sicherheit und Standfestigkeit.

Mi, 6 x ab 15.1., 15.10 - 16.10 Uhr

Heilbronn, Stefanie Klein

45,- €

304A510

**Dance Yoga**

DAYO ist ein ganzheitliches Programm für Körper und Geist, das konditionell anspruchsvoll ist. Hierbei werden tänzerische Bewegungen ästhetisch mit Asanas (Körperhaltungen aus dem Yoga) verbunden. Das Highlight der Stunde bildet eine Choreografie aus den zuvor geprobenen Elementen, die zu einem bestimmten modernen Song passt. Mögliche Trainingseffekte: Kräftigung, Mobilisierung, Stabilisierung, Koordination, Balance, Stressabbau und Entspannung.

Mo, 8 x ab 17.2., 20.30 - 21.30 Uhr

Heilbronn, Silvia Wagenseil

51,- €

304A550

**Dance Yoga**

Mi, 8 x ab 19.2., 19 - 20 Uhr

Klingenbergs, Silvia Wagenseil

51,- €

304A552

**Unsere Kinderyoga-Kurse**  
finden Sie online

[www.vhs-heilbronn.de](http://www.vhs-heilbronn.de)

**Kundalini-Yoga**

Dynamische und stark energetisierende Übungen

**Neu Kundalini-Yoga**

Di, 14 x ab 18.2., 19.45 - 21.15 Uhr  
Böckingen, Renate Cremer

119,- € 305A217

**Kundalini-Yoga**

Mi, 12 x ab 19.2., 18 - 19.30 Uhr  
Horkheim, Stefanie Himmelreich-Lavcanski  
134,- € 305A214

**Kundalini-Yoga**

Do, 5 x ab 13.3., 19.15 - 20.45 Uhr  
Leingarten, Tanja Raßmann  
67,- € 305A310

**hybrid Kundalini-Yoga**

Do, 10 x ab 20.2., 20.10 - 21.40 Uhr  
Heilbronn, Susanne Ziegler  
85,- € 305A313H

**TAIJI/ QIGONG**

Stille in der Bewegung - Bewegung in der Stille. Traditionelle chinesische Bewegungsformen fördern die Gesundheit.

**Qigong**

Die 18 Übungen des Taiji/Qigong  
Die Bewegungsübungen in Kombination mit einer angenehmen Gedankenführung wirken wohltuend auf Körper und Geist.  
Mo, 10 x ab 10.3., 20.15 - 21.45 Uhr  
Heilbronn, Jaroslav Vlcek  
96,- € 307A020

**Qigong kennen lernen**

Mo, 6 x ab 3.2., 16.20 - 17.20 Uhr  
Heilbronn, Yuch-Huw Yu  
54,- € 307A140

**Qigong - digital**

Di, 12 x ab 18.2., 18 - 19 Uhr  
Flein, Kathrin Schmauder-Rossa  
90,- € 307A110D

**Qigong und Feinmotorik**

Für Seniorinnen und Senioren  
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 19.2., 14 - 15 Uhr  
Heilbronn, Gudrun Grimm  
75,- € 307A330

**Qigong der 5 Elemente**

Das Fünf-Elemente Qigong zeichnet sich durch seinen harmonisierenden und fließenden Charakter aus. Während der weichen und harmonischen Bewegungsabläufe entspannt sich Ihr Körper, das Nervensystem wird gekräftigt und Sie finden zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Die Atmung verbessert sich, die Lunge wird gestärkt.  
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Fr, 6 x ab 21.2., 9 - 10 Uhr  
Heilbronn, Bärbel Steiner  
45,- € 307A341

Fr, 6 x ab 21.2., 17 - 18 Uhr  
Heilbronn, Bärbel Steiner  
45,- € 307A344

**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, 5.4.2025, 15 - 18 Uhr  
Frankenbach, Yueh-Huw Yu  
22,- € 307A100

**Qigong am Vormittag**

Traditionelle chinesische Bewegungsformen fördern die Gesundheit  
Sa, 18 x ab 22.2., 9 - 10 Uhr  
Erlenbach, Frank Wollenheit  
161,- € 307A149

Entdecken Sie unser  
vollständiges Programm unter  
[www.vhs-heilbronn.de](http://www.vhs-heilbronn.de)

**MASSAGE, WELLNESS****Traditionelle Thai-Massage**

Die traditionelle Thai-Massage wird zur Entspannung und Therapie bei Gelenkbeschwerden, Muskelschmerzen und Kopfschmerzen ausgeführt. Wichtig ist es, grundlegende Elemente der Anatomie zu kennen und Gefahrenpunkte zu vermeiden. Die Thai-Massage ist eine ganzheitliche Körperbehandlung von Muskeln, Sehnen und Bändern. Mit den im Kurs erworbenen Grundlagen der Thai-Massage können Sie sich selbst oder andere massieren.

Bitte zu zweit anmelden.

Sa, 15.3.2025, 13 - 17 Uhr  
Frankenbach, Surang Slusarek  
40,- € inkl. Öl, Tee, Akupunkturholz  
pro Person 309A010

Sa, 29.3.2025, 13 - 17 Uhr  
Sontheim, Surang Slusarek  
40,- € inkl. Öl, Tee, Akupunkturholz  
pro Person 309A020

Sa, 10.5.2025, 13 - 17 Uhr  
Böckingen, Surang Slusarek  
40,- € inkl. Öl, Tee, Akupunkturholz  
pro Person 309A030

Sa, 28.6.2025, 13 - 17 Uhr  
Leingarten, Surang Slusarek  
40,- € inkl. Öl, Tee, Akupunkturholz  
pro Person 309A040

**In Klängen baden**

Auszeit für Körper, Geist und Seele

Wir leben in einer stressigen und hektischen Welt. Daher ist ein Gegenpol wichtig, um zur Ruhe zu kommen, den Alltag hinter uns zu lassen und achtsam zu genießen. Die Dozentin, zertifizierte Peter Hess® Klangmassagapraktikerin, verschafft uns eine Auszeit. Nach Begrüßung und Erläuterung lauschen wir ca. 45 min. den sanften Klängen der Klangschalen und des Fengongs. In dieser Atmosphäre werden wir getragen und sind geborgen. Es bietet sich die Möglichkeit zur tiefen Entspannung, wir lassen los und tanken auf. Eine kurze Nachruhe und eine Tasse Tee holen uns wieder zurück.

Do, 10.4.2025, 18 - 19.30 Uhr  
Erlenbach, Melanie Kumpf  
20,- € 309A050





**Unser** vollständiges **Programm**  
mit neuen und altbewährten Kursen  
und Angeboten finden Sie **online**!

Gesundheit und Wohlbefinden, Lebenskraft und geistige Klarheit gehören zu den wichtigsten Wünschen der Menschen aller Kulturen. Kraft, Beweglichkeit und Koordination sind im Alter gut trainierbar.

Regelmäßige körperliche Aktivität ist eine wirksame Maßnahme, um die aktive und unabhängige Lebensphase zu verlängern. Es ist nie zu spät, um körperlich aktiv zu werden.

## GESUND UND FIT ÄLTER WERDEN

### Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

Für Frauen 60+

Gelenkschonende Gymnastik u. Körperwahrnehmung stabilisieren den Rücken, lösen Verspannungen, verbessern die Haltung. Hinweise helfen, die Wirbelsäule im (Arbeits-)Alltag zu entlasten. Entspannungs- u. Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körgefühl.

Mo, 12 x ab 17.2., 9 - 10 Uhr

Heilbronn, Petra Alex

**KK-Förderung mögl.**

77,- €

311A001

### Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

Für Frauen

Mo, 12 x ab 17.2., 10.15 - 11.15 Uhr

Heilbronn, Petra Alex

**KK-Förderung mögl.**

77,- €

311A002

### Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

Für Sie & Ihn

Fr, 12 x ab 21.2., 8.30 - 9.30 Uhr

Heilbronn, Petra Alex

**KK-Förderung mögl.**

77,- €

311A401

### Rückenfit - Gesundheitsgymnastik

Mo, 16 x ab 17.2., 8.30 - 9.30 Uhr

Böckingen, Sven Simpfendorfer

102,- €

315A001

### Wohlfühlgymnastik 50+

Mo, 16 x ab 17.2., 9.35 - 10.50 Uhr

Böckingen, Sven Simpfendorfer

128,- €

315A002

### Rückenfit - Rückenkräftigung

Di, 10 x ab 28.1., 9.10 - 10.10 Uhr

Heilbronn, Petra Wieder

**KK-Förderung mögl.**

75,- €

315A101

### Rückenfit - Rückenkräftigung

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerrungs- und Entspannungsfähigkeit kennen.

Sie erlernen gelenk- und rücksenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körgefühl. Damit wird Ihre Gesundheit gestärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Di, 8 x ab 13.5., 10.15 - 11.15 Uhr

Heilbronn, Petra Wieder

**KK-Förderung mögl.**

60,- €

315A104

### Ausgleichsgymnastik

Ein leichtes Bewegungstraining zur Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Koordination und für das Gleichgewicht.

Di, 16 x ab 18.2., 10.30 - 11.30 Uhr

Horkheim, Sven Simpfendorfer

91,- €

315A207

### Wohlfühlgymnastik

Ein Mix für Beweglichkeit und Stabilität - sanft und effektiv

Ein guter Mix aus Herzkreislauf- und funktionellem Training zur Kräftigung der Muskulatur, ergänzt durch Dehnungs-, Mobilisations- und Entspannungsübungen. Mach mit - für mehr Beweglichkeit und Stabilität - und fühl dich nach jeder Einheit rundum wohl!

Voraussetzung: Mitmachen können alle, die nicht an einer akuten Erkrankung am Bewegungsapparat leiden. Der Kurs ersetzt keine ärztliche Behandlung.

Mi, 8 x ab 19.2., 10.10 - 11.10 Uhr

Heilbronn, Sven Simpfendorfer

60,- €

320A010D

### Fit von Kopf bis Fuß:

Koordination und Gleichgewicht durch Muskeltraining

Mit kleinen Handgeräten

Mi, 10 x ab 19.2., 10 - 11 Uhr

Heilbronn, Adelgund Schwab

75,- €

315A201

Do, 10 x ab 20.2., 10 - 11 Uhr

Heilbronn, Adelgund Schwab

75,- €

315A305

# RÜCKENFIT, PILATES

## Wirbelsäulentraining

Für Sie und Ihn

WS-Training kann auch Spaß machen! Denn das ist das Motto dieses Kurses für alle, die beschlossen haben, etwas für ihren Rücken zu tun. Unterstützt von aktueller Musik wollen wir unsere Muskulatur rund um die Wirbelsäule bewegen, stärken und dehnen. Auch die Entspannung kommt dabei nicht zu kurz!

Mo, 12 x ab 10.3., 17.40 - 18.40 Uhr

Leingarten, Gudrun Steinacker

77,- € 310A004

## Neu Pilates mit Faszientraining

Di, 15 x ab 18.2., 17.35 - 18.20 Uhr

Biberach, Beatrice Eberl

86,- € 314A110

## Bodytoning mit Rückenstärkung

Di, 13 x ab 18.2., 18.30 - 19.30 Uhr

Horkheim, Rosi Ziegele

74,- € 320A104

## Rücken-Training

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Do, 9 x ab 13.2., 18 - 19 Uhr

Sontheim, N.N.

55,- € 310A305

## Neu Pilates mit Yoga-Elementen

Diese Kurse beinhalten Übungen aus dem Pilates Training, kombiniert mit Yoga Elementen. Durch die Kombination der beiden Trainingsarten profitieren Körper und Geist. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Dynamische Bewegungsabfolgen des Yoga unterstützen und mobilisieren.

So können Sie die eigene Kraft spüren, gelangen zu mehr Ausgeglichenheit, Ruhe und Zufriedenheit und können Ihre Ressourcen stärken.

Mo, 15 x ab 17.2., 17.45 - 18.45 Uhr

Leingarten, Beatrice Eberl

85,- € 314A010

## Pilates and more

Mo, 10 x ab 10.3., 18.05 - 19.05 Uhr

Heilbronn, Petra Wieder

64,- € 313A520

## hybrid Pilates

Do, 13 x ab 13.3., 17.55 - 18.55 Uhr

Heilbronn, Petra Wieder

83,- € 313A303H



Gut für Beweglichkeit,  
Knorpelaufbau und Sehnen

## Specials

### Neu Mobility & Stretch

Ziel des Trainings ist eine verbesserte Beweglichkeit in den Gelenken und Muskeln für den Alltag, eine gesunde Körperhaltung und Minimierung des Verletzungsrisikos beim Sport. Das Mobility Workout aktiviert sowohl die große Muskulatur als auch die kleinen stabilisierenden Muskeln und ernährt den sehr wichtigen Gelenkknorpel in Hüfte und Schulter. Beim Stretching werden Sehnen und Bänder sanft passiv gedehnt, wodurch viele Probleme im Rücken-, Nacken- oder Schulterbereich beseitigt werden können.

Mo, 4 x ab 17.2., 17.10 - 18.10 Uhr

Böckingen, Nicole Schuster

26,- € 320A050

### Neu Mobility & Stretch

Mo, 12 x ab 24.3., 17.10 - 18.10 Uhr

Böckingen, Nicole Schuster

77,- € 320A051

## Fit & bewegt in den Morgen

Mit Übungen aus den unterschiedlichsten Bewegungskonzepten für einen starken Rücken starten Sie bewegt und gut gelaunt in den Tag. Besonders intensiv wird das Core-System mit Übungen aus dem Antara® Konzept trainiert.

Mi, 14 x ab 19.2., 9 - 10 Uhr

Flein, Birgit Nöthen

90,- € 320A200

## Hula Hoop Fitness

Zur Straffung von Bauch, Beinen, Gesäß und Rücken

Mo, 5 x ab 10.3., 20.30 - 21.15 Uhr

Flein, Felix Jung

50,- € 321A420

### Neu twerXout® - rhythmisch fit

Das Training in ständiger Squat-Position lässt Beine und Po so richtig brennen! Durch die vielen tänzerischen Einheiten wird die Kondition verbessert und die Koordination sowie kognitive Fähigkeiten gefördert. Es ist unglaublich schweißtreibend und lässt die Kalorien purzeln. Wir lernen zusammen die richtige Technik und kombinieren die Übungen mit einfachen Tanzabfolgen aus verschiedenen Tanzstilen wie Reggaeton, Afro, Dancehall und Hip Hop.

Do, 15 x ab 20.2., 16.30 - 17.30 Uhr

Heilbronn, Leonie Käfer

96,- € 322A550



Fit & bewegt



## Power Dance

Für Fitness, Kraft und Beweglichkeit

Mo, 6 x ab 19.2., 18.30 - 19.45 Uhr

Erlenbach, Dagmar Kästle

56,- € 322A502

## Latino-Dancefitness für Übergewichtige

Voraussetzung für einen gesunden Körper und Geist ist Bewegung. Dieses abgeschwächte Tanzfitnessprogramm mit gemäßigten Rhythmen hilft dabei. Sanfte, gelenkschonende und fließende Bewegungen stärken das eigene Wohlbefinden und fördern die Ausdauer und den Muskelaufbau.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mo, 15 x ab 17.2., 18 - 19 Uhr

Flein, Alexandra Tervo

96,- € 322A500

Entdecken Sie unser  
vollständiges Programm unter  
[www.vhs-heilbronn.de](http://www.vhs-heilbronn.de)



# FITNESS, KRAFT

## Neu Bodyworkout

Mo, 15 x ab 17.2., 18.55 - 19.55 Uhr  
Leingarten, Beatrice Eberl  
85,- € 322A003

## Neu Bodyworkout

Ein vielfältiges Bewegungsprogramm - Im Fitnessteil steigern Sie Kondition und Koordination mit Aerobic-Elementen. Danach folgen Muskelkräftigungsübungen für den gesamten Körper - ein Rundumprogramm für Ausdauer und Muskelkraft, das Ihre Körperwahrnehmung, Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit verbessert.  
Di, 15 x ab 18.2., 17.45 - 18.45 Uhr  
Heilbronn, Anja Wonka  
85,- € 322A101

## Fitnessgymnastik

Sie erhalten durch kurze Ausdauertrainingsphasen für Herz und Kreislauf sowie körperbildende funktionelle Übungen zur Kräftigung der Muskulatur eine verbesserte körperliche Beweglichkeit und Stabilität.  
Do, 13 x ab 20.2., 17.35 - 18.35 Uhr  
Flein, Monika Schaber  
83,- € 320A302

## Fitnesmix für Sie und Ihn

Di, 13 x ab 4.2., 18.10 - 19.10 Uhr  
Frankenbach, Sylvia Ziegler  
116,- € 331A107D

## Bodyfitness mit Herz-Kreislauf- und Rückentraining

Ein vielfältiges Bewegungsprogramm zum Stressabbau ist dieses abwechslungsreiche Fitnessprogramm - bestehend aus Kraft-, Ausdauer- und Fitnessseinheiten. Dehn- und Lockerungsübungen ergänzen das effektive Training.  
Di, 15 x ab 18.2., 18.30 - 19.30 Uhr  
Heilbronn, Claudia Vogt  
85,- € 331A108

## Zumba Fitness

Workshop zum Konditions-Aufbau  
Mo, 16 x ab 24.2., 17 - 18 Uhr  
Heilbronn, Perihan Sezen-Özay  
91,- € 325A005

## Fatburner

Ein Mix aus Ausdauer und Muskelaufbautraining mit Step, Flexi-Bar und Kurzhanteln zur Straffung des Körpers und zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens.

Ein schweißtreibendes Training für alle Konditionsstarken!

Di, 17 x ab 18.2., 19 - 20.15 Uhr  
Heilbronn, Susanne Vasquez  
120,- € 332A104

## Stoffwechseltraining

### trifft Bauch intensiv

Online-Ganzkörpertrainingsprogramm  
Dieses Online-Workout vereint ein Ganzkörpertraining mit einem intensiven Training deiner Körpermitte.

Das Programm startet mit einem Stoffwechseltraining, das aus funktionellen Herzkreislauf- und Ganzkörperübungen besteht, um deinen Stoffwechsel auf Hochtouren zu bringen. Danach geht es in die Bauch-intensiv-Phase: Hier erwartet dich ein intensives Training deiner Körpermitte, dass deine Muskulatur stärkt und deine Beweglichkeit und Stabilität verbessert.

Voraussetzung: Mitmachen können alle, die nicht an einer akuten Erkrankung am Bewegungsapparat leiden. Der Kurs ersetzt keine ärztliche Behandlung.

Mi, 8 x ab 19.2., 9 - 10 Uhr  
Heilbronn, Sven Simpfendorfer  
60,- € 331A310D

## Stoffwechseltraining zur Gewichtsreduzierung

Mi, 18 x ab 19.2., 19 - 20 Uhr  
Heilbronn, Sven Simpfendorfer  
102,- € 331A203

## hybrid Bodyfit

Do, 15 x ab 20.2., 19 - 20 Uhr  
Heilbronn, Erika Embacher  
85,- € 331A302H

## Indoorcycling - Die besondere Art des Bikens

Mi, 9 x ab 12.2., 18.30 - 19.30 Uhr  
Sontheim, Michael Adamski  
55,- € 335A201



## Schwimmkurs

Für erwachsene Nichtschwimmer/-innen  
Lieber spät als nie! Im Nichtschwimmerbecken werden Sie von zwei erfahrenen Dozenten angeleitet und können sich am Ende des Kurses frei schwimmend bewegen.

Di, 8 x ab 25.2., 17.15 - 18 Uhr  
Frankenbach, Bernd Knobloch / Felix Kappes  
107,- € Kleingruppe 336A800

## Aqua-Jogging/Aqua-Fitness im Tiefwasser

Beim Aquajogging im Tiefwasser stärken wir durch gezielte Übungen unsere Muskulatur, verbessern unsere Ausdauer, fördern unsere Beweglichkeit und regulieren unser Körpergewicht - und das alles bei minimaler Gelenkbelastung. Nutzen Sie die Möglichkeit, im erfrischenden Wasser in freier Natur zu trainieren. Für alle Altersgruppen und Fitnesslevels geeignet. Aqua-Jogging-Gürtel sind vorhanden.

So, 7 x ab 20.7., 11 - 11.45 Uhr  
Untergruppenbach, Karin Eichelroth  
34,- € zzgl. Eintritt ins Freibad 336A710

# SV, KAMPFSPORT

Für Frauen und Männer gilt:  
Selbstbehauptung ist der Beginn  
der Selbstverteidigung.

## Selbstverteidigung/ Selbstbehauptung 50+

Selbstbewusste Menschen können in der Lage sein, die Opferrolle bewusst zu verlassen und verbal klare Grenzen zu setzen. Sollte das nicht reichen, werden einfache, aber effektive Techniken benötigt, um sich körperlich zur Wehr zu setzen. Geübt werden einfache Abwehrtechniken zur Selbsthilfe mit dem Schwerpunkt Gewaltprävention und Deeskalation.

Di, 25.3.2025, 18 - 20 Uhr  
Kirchhausen, Polizeihauptkommissar Patricc Fuchs  
17,- € 338A009



Kleine KURSAUSWAHL  
aus über 60 Angeboten.  
Alle Kurse finden Sie  
online

## SV, KAMPFSPORT

### Selbstverteidigung/Selbstbehauptung für Frauen

Sa, 26.4.2025, 10 - 14 Uhr  
Sontheim, Polizeihauptkommissar Patricc Fuchs  
30,- € 338A004

### Selbstverteidigung/Selbstbehauptung für Frauen

Sa, 24.5.2025, 10 - 14 Uhr  
Kirchhausen, Polizeihauptkommissar Patricc Fuchs  
30,- € 338A006

### Neu Selbstverteidigung/Selbstbehauptung für Frauen

Aufbaukurs  
Im Aufbaukurs werden erlernte Techniken aus dem Grundkurs aufgefrischt und intensiviert. Der Schwerpunkt liegt auf intensivem Partnertraining, Verteidigung unter Stress und Abschlussübung.  
Sa, 22.3.2025, 10 - 13 Uhr  
Böckingen, Polizeihauptkommissar Patricc Fuchs  
30,- € 338A008

### Kungfu für Erwachsene

Schnupperkurs  
Mi, 4 x ab 30.4., 19.30 - 20.45 Uhr  
Neckargartach, Markus Hoffmann  
31,- € 338A084

## BEWEGUNG IM FREIEN

### Fitness im Freien für Ältere

im Botanischen Obstgarten  
Kreislauf- und Muskeltraining für jedes Alter  
Mi, 6 x ab 28.5., 10 - 11 Uhr  
Heilbronn, Adelgund Schwab  
38,- € 337A073

Do, 5 x ab 5.6., 10 - 11 Uhr  
Heilbronn, Adelgund Schwab  
32,- € 337A074

### Lauftreff

#### Laufen mit mehr Ausdauer

Ein Lauftreff für Läufer/innen, die bereits ca. 5 km langsam joggen können und sich eine sichere Laufleistung aufbauen möchten - und eine Distanz von 10 km und mehr gut trainiert und locker als Zwischenetappe zum Ziel (Halb-)Marathon anstreben.  
Bitte mitbringen: Laufschuhe, Sportbekleidung, für die Wintermonate: Reflektoren, Warnweste, Stirnlampe  
Mi, 10 x ab 19.2., 18 - 19.30 Uhr  
Heilbronn, Berkman Arne Frankenreiter  
93,- € 337A473

### Laufen für Fortgeschrittene - The next level

Verbessere deinen Leistungsstand und kratze an deiner persönlichen Bestzeit. Wenn du schon 5 km ohne Gehpausen in maximal 37 Minuten joggen kannst, ist dieser Kurs die ideale Unterstützung für dein Lauftraining. Neben Aufwärm-, Koordinations- und Intervalltraining üben wir auch das Lauf-ABC, machen Kräftigungs- und Dehnübungen, Ausdauer- und Treppenläufe sowie Höhenmeter und Trails. Pro Kurstag legen wir 10 - 12 km bei jedem Wetter zurück. Lauf mit, hab Spaß und lass dich von der Gruppe motivieren.

Mo, 12 x ab 10.3., 18.30 - 20 Uhr  
Untergruppenbach, Heike Wiesinger  
106,- € 337A470

### Nordic Walking

#### Schnupperkurs

Die Wirksamkeit des Nordic Walking beruht auf dem richtigen Einsatz der Stöcke. Während die aerobe Ausdauer trainiert wird, findet gleichzeitig eine Kräftigung der Oberkörper- und Rückenmuskulatur statt. Durch dieses effektive Ganzkörpertraining wird der Bewegungsapparat entlastet.

Bitte eigene Stöcke mitbringen, falls vorhanden.

So, 13.4.2025, 9.30 - 11 Uhr  
Biberach, Simone Schimmel  
13,- € 337A465

Gut für Kreislauf und Immunsystem

IMPULS:  
Bewegung

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.

Entdecken Sie unser  
vollständiges Programm unter  
[www.vhs-heilbronn.de](http://www.vhs-heilbronn.de)



## 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 in den verschiedensten Formen und in fröhlicher Gemeinschaft! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Do, 12 x ab 27.2., 14.30 - 16 Uhr Heilbronn, Ursula Brenner 102,- € 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 komplettete Choreografien einstudiert.

Bitte mitbringen: geschlossene Schuhe mit halbhohem Absatz, langer weiter Rock. Fr, 4 x ab 21.2., 18.30 - 19.30 Uhr Flein, Christiane Albaladejo-Papa 36,- € 340A005

### Semesterthema Frankreich

#### Wir spielen Pétanque/Boule

Sa, 3.5., 14.30 - 17.30 Uhr,  
Sa, 24.5., 14.30 - 17.30 Uhr  
Untergruppenbach,  
Dr. Karlheinz Koniczek



#### Boule Schnupperkurs

Sa, 17.5.2025, 14 - 17 Uhr  
Sontheim, Ingrid Dürr  
siehe Kursnummern 213A142 + 143

**Die beliebte Freizeitbeschäftigung aus Frankreich. Entspannung und Bewegung für Jung und Alt.**



### Waldbaden - Erholung im Wald

Sie sind auf der Suche nach Ruhepausen im stressigen Alltag?

Unter Waldbaden versteht man das bewusste Verweilen im Wald - mit dem Zweck, sich zu erholen und die eigene Gesundheit zu stärken. Es baut Stress ab, stärkt das Immunsystem, verbessert unseren Schlaf und wirkt phantastisch bei mentaler Erschöpfung. Waldbaden ist gesundheitsfördernd, kräftigend und still.

Das Waldbaden „Shinrin Yoku“ kommt aus Japan und bedeutet „Eintauchen in die Waldatmosphäre“. Erleben Sie bewusst und achtsam die vielen Zutaten eines Waldbades.

Sa, 17.5.2025, 14 - 16 Uhr  
Leingarten, Karen Lambrecht  
15,- € 337A458

### Tennis

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 3.5., 9 - 10.30 Uhr  
Klingenbergs, Jörg Hees  
80,- € 337A770

Sa, 6 x ab 3.5., 10.30 - 12 Uhr  
Klingenbergs, Jörg Hees  
80,- € 337A775

#### Neu Tennis

Intensivkurs für Jugendliche 12 - 15 Jahre  
Do, 29.05., Fr. 30.05., So. 1.06.,  
jeweils 9 - 11 Uhr, Sa. 31.05., 12 - 14 Uhr  
Klingenbergs, Jörg Hees  
60,- € 337A777

#### Neu Tennis

Intensivkurs für Jugendliche 16-18 Jahre  
Do, 29.05., Fr. 30.05., So. 1.06.,  
jeweils 11 - 13 Uhr, Sa. 31.05., 14 - 16 Uhr  
Klingenbergs, Jörg Hees  
60,- € 337A778

**Discofox**

Basic und mehr  
Mi, 5 x ab 12.3., 20.15 - 21.45 Uhr  
Heilbronn, Discofox Trainer José-Fco. Es-  
quinas-Gómez  
68,- € pro Person 340A402

**Lindy Hop**

Grundkurs Einsteiger/-innen  
Do, 8 x ab 13.3., 17.45 - 19 Uhr  
Heilbronn, Heike Adrian  
75,- € 340A410

**Salsa Cubana**

Salsa Cubana ist Lebensfreude pur! Sie haben die Möglichkeit, die feurigen Rhythmen der afro-kubanischen Musik in Bewegung umzusetzen. In diesem Kurs lernen Sie eine Vielzahl an Figuren, festigen Bekanntes und üben Musikinterpretationen: Vamos a bailar! Bitte zu zweit anmelden.

Fr, 6 x ab 28.2., 19.45 - 21.15 Uhr  
Heilbronn, Zuzana und Simona Patti  
82,- € 340A520

**Bachata Crashkurs  
für Einsteiger/-innen**

Sa, 2 x ab 22.2., 14.30 - 17 Uhr  
Leingarten, Oliver Zei  
32,- € 340A530



**Hip-Hop/Urban Ladystyle**

Im Laufe des Kurses bauen wir Grundlagen und Choreografien in verschiedenen urbanen Tanzstilen wie Hip-Hop, Reggaeton oder Dancehall auf. Der Fokus auf Ladystyle mit femininen Bewegungen fördert das Rhythmusgefühl und Selbstbewusstsein. Alle tanzinteressierten Einsteigerinnen sind herzlich willkommen. Der Kurs findet 14-täglich statt.

Mi, 9 x ab 26.2., 20.15 - 21.45 Uhr  
Heilbronn, Felice Föll  
86,- € 340A550

**Neu Swing Fit**

Wir bewegen uns zu Swing und Lateinamerikanischen Rhythmen, kombinieren tänzerische Elemente und aktive Übungen mit viel Spaß zu einem spritzigen Mix.

Do, 8 x ab 13.3., 16.15 - 17.30 Uhr  
Heilbronn, Heike Adrian  
57,- € 340A450

**Neu Latino -  
Tanzworkshop für Anfänger**

Do, 6 x ab 3.4., 20 - 21.15 Uhr  
Klingenbergs, Oliver Zei  
42,- € 340A510

**Modern Dance - Workshop**

ab 16 Jahren

Der Moderne Tanz spielt mit fließenden, dynamischen Bewegungen, mit Körperspannung und Entspannung. Trainiert werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit. Die Ausrichtung des Körpers verbunden mit dem Atem und der Bewegung spielen hier eine große Rolle. Die tänzerischen Übungen stärken das Bewusstsein für den eigenen Körper. Der Workshop beginnt mit einem ganzheitlichen Warm-Up, gefolgt von Tanztechnik, Tanzsequenzen im Raum und einer finalen Choreographie und ist für alle tanz- und bewegungssensiblen Menschen geeignet.

Sa, 22.3.2025, 11 - 14 Uhr  
Heilbronn, Kerstin Reif  
29,- € 340A601



**IMPULS:  
Bewegung**

**Gut für Haltung,  
Körperspannung  
und Kondition**

**Unter Ladystyle oder auch Female**

versteht man Tanzmoves, die der Betonung der Weiblichkeit dienen. Die Bewegungen sind feminin, spielerisch und selbstbewusst.

**Neu Ladystyle**

Sa, 22.3.2025, 10 - 12.30 Uhr  
Flein, Denise Schneider  
32,- € 340A556

**Burlesque/Ladystyle**

Burlesque ist die Kunst der Verführung. In Kombination mit Elementen aus urbanen Ladystyle Tanzstilen ist dieser Workshop eine Einladung, die eigene Sinnlichkeit kennenzulernen und sich selbstbewusst und sexy zu fühlen. Neben Warm-Up, Stretching und Across-the-Floor Walkübungen, lernen wir gemeinsam eine Choreographie. Alle tanzinteressierten Einsteigerinnen sind herzlich willkommen!

Sa, 5.4.2025, 12 - 15Uhr  
Heilbronn, Felice Föll  
36,- € 340A680

**Neu Hip-Hop Female**

In diesem Workshop tauchen die Teilnehmerinnen in die Welt des urbanen Hip-Hop ein, kombiniert mit eleganten, femininen Bewegungen. Die Choreografien sind inspiriert von Musikvideos und Künstlerinnen wie Beyoncé, Rihanna und Missy Elliott. Im Fokus stehen kraftvolle, präzise Moves, die mit fließenden, weiblichen Elementen den modernen Hip-Hop-Style definieren. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß an rhythmischen Beats haben und ihre Körperbeherrschung und Ausdrucksstärke weiterentwickeln möchten. Egal ob für die Tanzfläche oder die eigene Performance - Hip-Hop Female hebt das tänzerische Können auf ein neues Level!

Sa, 10.5.2025, 10 - 12.30 Uhr  
Flein, Denise Schneider  
32,- € 340A555