



ZUR RUHE KOMMEN



Methoden der Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und die Dinge urteilsfrei zu erkennen und zu akzeptieren. Die Achtsamkeitsmethode ist keine neue Erfindung, vielmehr seit Jahrtausenden die Grundlage fast aller körper- und geistesorientierter Schulen. Im Kurs steht keine bestimmte Disziplin im Vordergrund, sondern die Achtsamkeit als verbindende Basis, die anhand verschiedener Methoden aus Körperarbeit und Meditation eingeübt und erfahren wird. Darüber hinaus werden psychologische Ansätze der Achtsamkeitsarbeit besprochen.

> 301001

Jutta Wekenmann
Sa 31.03.2012, 14:00-17:45
VHS Herrenberg, Raum 106
19,00 € (inkl. Skript)



Wege zur Entspannung

Alltäglicher Stress und Reizüberflutung führt zu psychischer und körperlicher Anspannung, Nervosität, Konzentrationschwierigkeiten, Rückenschmerzen, Herz-Kreislaufbeschwerden, Schlaflosigkeit usw. Die nötige Entspannung kann auf unterschiedliche Weise herbeigeführt werden: über die Muskulatur, mentale Vorstellungen, Atmung und Musik. Damit erlangen Sie sehr bald die Fähigkeit, Anspannungszustände schneller wahrzunehmen, sich bewusst und tief zu entspannen, eine innere Gelassenheit und Ruhe zu entwickeln und den täglichen Stressfaktoren besser entgegenzuwirken.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken.

> 301002

Monika Rack
donnerstags, ab 08.03.2012, 18:45-19:45
Wiedenhöfer Stift, Gymnastikraum
48,00 €, 8 Termine



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Das Entspannungstraining nach Jacobson ist ein Verfahren, bei dem man durch die gezielte Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen in relativ kurzer Zeit lernt, sich körperlich tief zu entspannen

und ein Gefühl von innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu entwickeln. Anwendungsgebiete sind: Kopfschmerzen, Verspannungen in Nacken und Rücken, Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, Ängste, Nervosität usw. Bitte warme Socken mitbringen.

> 301003

Monika Rack
donnerstags ab 08.03.2012, 20:00-21:00
Wiedenhöfer Stift, Gymnastikraum
48,00 €, 8 Termine



Ein neuer Weg zum Autogenen Training

Spürbar mehr Gelassenheit und innere Stärke

Das Autogene Training zählt zu den beliebtesten Entspannungsverfahren. Sie lernen einen wirksamen Weg kennen, um innere Unruhe, Anspannung und Stress abzubauen und sich in wenigen Minuten frisch und erholt zu fühlen.

Die Übungen werden sitzend oder liegend durchgeführt.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und kleines Kissen mitbringen.

> 301004

Birgit Schick
dienstags, ab 06.03.2012, 19:00-20:00
Wiedenhöfer Stift, Gymnastikraum
48,00 €, 8 Termine

Gebührenerstattung für Entspannungskurse

Die AOK übernimmt die Gebühren für die mit einem AOK-Logo gekennzeichneten Entspannungskurse. AOK-Mitglieder besorgen sich vor Kursbeginn bei ihrer Geschäftsstelle (Tel. 07031-617222) einen Gutschein und reichen ihn bei der VHS ein. Die Ersatzkassen erstatten ihren Mitgliedern für verschiedene Entspannungskurse die Kursgebühren ganz oder teilweise. Voraussetzung ist die regelmäßige Teilnahme am Kurs. Genaue Auskunft, welche Entspannungsangebote gefördert werden, erteilt die jeweilige Krankenkasse. Bitte informieren Sie sich vor Kursbeginn.

Meditation und Qigong

Fließende Bewegungen bringen die Lebensenergie (Qi) in Schwung, beseitigen Spannungen und Blockaden in den Muskeln und Gelenken und bringen unseren Geist zur Ruhe. Das Fließen der Lebensenergie, des Blutes, der Lymphe, der Körperflüssigkeiten insgesamt und die Entspannung der Nervenbahnen werden unterstützt. In der Bewegung liegt das größte Potential für die meditative Ruheübung. So bereitet Qigong auf Zen optimal vor.

Entspannung . Körpererfahrung . Gymnastik .

> 301005

Rudolf Wörner
freitags, ab 16.03.2012, 16:45-17:45
VHS Herrenberg, Raum 105
66,00 €, 12 Termine

Heilmeditationen

Der Kurs richtet sich an Personen, die sich auf das Wesentliche besinnen und ihre innere Ruhe finden möchten.

Mit Meditationen und Atemtechniken aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte. Dabei geht es u. a. um bewusste Wahrnehmung, Konzentrationsfähigkeit, geistige Klarheit, Unterscheidungskraft, Willensstärke, psychischen Stabilität, innere und äußere Ruhe auch in Krisensituationen.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen, Getränk, evt. Verpflegung für die Mittagspause.

> 301006

Elfi G. Pliester
Sa 05.05.2012, 10:00-12:30,
Sa 05.05.2012, 13:30-17:00
VHS Herrenberg, Raum 106
36,00 €

YOGA



Hormon-Yoga

Energetisches Yoga nach Dinah Rodriguez

Gereiztheit? Hitzewallungen? Schlaflosigkeit? Migräne? PME? Unerfüllter Kinderwunsch? Diese Symptome sind Anzeichen eines unausgeglichene Hormonhaushaltes oder die Folgen der Menopause. Hormon-Yoga bietet spezielle Übungen, um die Hormonproduktion zu (re)aktivieren und die Vitalität und Lebenslust zu steigern. Hormon Yoga ist eine dynamische Yogaform, die leicht zu praktizieren ist und schnell gute Resultate zeigt. Sie gilt mittlerweile als natürliche Alternative zu einer konventionellen Hormontherapie.

> 301007

Agnès Schröter
montags, ab 05.03.2012, 20:00-21:30
VHS Herrenberg, Raum 105
62,50 €, 10 Termine

Yoga für die Seele

Ein Wohlfühlnachmittag im Mai zum Auftanken für Menschen mit und ohne Yogaerfahrung.

Erfahren Sie mit Hilfe von Körper-, Atem- und Meditationsübungen aus der uralten Yogatradition Entspannung, Ruhe und Harmonie.

Bitte mitbringen: ein Getränk, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, kleines Kissen, Handtuch als Unterlage

> 301008

Andrea von Jan
Sa 12.05.2012, 14:00-16:30
VHS Herrenberg, Raum 105
12,50 €



Hatha Yoga

Ziel des Hatha-Yoga ist Harmonie von Körper, Geist und Seele. Das bewusste Ausführen der Yoga-Übungen und richtiger Atmung hilft Verspannungen im Körper zu lösen. Die Muskulatur wird gezielt trainiert, gedehnt und gekräftigt. Es erfolgt eine bessere Sauerstoffversorgung der Muskulatur und der Organe, dadurch kann Schmerzen vorgebeugt und die Funktion der inneren Organe verbessert werden.

Hatha-Yoga hilft dem Alltagsstress entgegenzuwirken, führt zur einer besseren Konzentration, zu seelischer Ausgeglichenheit und unterstützt sowohl die körperliche, wie auch die psychische Belastbarkeit.

Yoga kann in jedem Alter geübt werden, die Übungen werden den jeweiligen Gruppen angepasst. Die Kurse finden fortlaufend statt. Ihr Einstieg ist jederzeit möglich.

Nach vorheriger Absprache können Sie an einer kostenlosen Probestunde teilnehmen.

Bitte bequeme Sportkleidung, Wollsocken und ein Liegetuch mitbringen.

1. Abschnitt:
ab 09. Januar bis Osterferien
2. Abschnitt:
ab 16. April bis Sommerferien

Gebühr für jeweils 1 Stunde:
Erwachsene 7,50 €,
Ehepaare 14,00 €
Studenten 7,00 €,
Kinder und Jugendliche 6,00 €



**Täglich Yogaunterricht
mit Erwin und Irma Witke**
Yogalehrerin BDY/EYU und Heilpraktikerin

Kostenlose Probestunde nach Vereinbarung

Herrenberg, Mozartstr. 10 - Telefon / Fax. 07032-21781
E-Mail: Yogaschule.Witke@web.de Internet: www.witke-yogaschule.de

Anmeldung und Auskunft:
Yoga-Schule Witke,
Mozartstr. 10, 71083 Herrenberg,
Tel./Fax: 07032 / 21781
e-mail: Yogaschule.Witke@web.de
Internet: www.witke-yogaschule.de

> 301101

Irma Witke
montags ab 09.01.2012, 08:45-09:45

> 301102

Irma Witke
montags ab 09.01.2012, 10:00-11:00

> 301103

Irma Witke
montags ab 09.01.2012, 17:55-18:55

> 301104

Irma Witke
montags ab 09.01.2012, 19:05-20:05

> 301105

Irma Witke
montags ab 09.01.2012, 20:15-21:15

> 301106

Irma Witke
dienstags ab 10.01.2012, 08:45-09:45

> 301107

Irma Witke
dienstags ab 10.01.2012, 10:00-11:00

> 301108

Irma Witke
dienstags ab 10.01.2012, 16:45-17:45

> 301109

Irma Witke
dienstags ab 10.01.2012, 17:55-18:55

> 301110

Irma Witke
dienstags ab 10.01.2012, 19:05-20:05

> 301111

Erwin Witke
mittwochs ab 11.01.2012, 08:45-09:45

> 301112

Erwin Witke
mittwochs ab 11.01.2012, 10:00-11:00

> 301113

Irma Witke
mittwochs ab 11.01.2012, 17:55-18:55

> 301114

Irma Witke
mittwochs ab 11.01.2012, 19:05-20:05

> 301115

Irma Witke
mittwochs ab 11.01.2012, 20:15-21:15

> 301116

Irma Witke
donnerstags, ab 12.01.2012, 08:45-09:45

> 301117

Irma Witke
donnerstags ab 12.01.2012, 10:00-11:00

> 301118

Irma Witke
donnerstags, ab 12.01.2012, 19:05-20:05

> 301119

Irma Witke
donnerstags ab 12.01.2012, 20:15-21:15

> 301120

Irma Witke
freitags ab 13.01.2012, 17:55-18:55

> 301121

Irma Witke
freitags ab 13.01.2012, 19:05-20:05



Hatha Yoga

Durch gezielte, bewusste Übungen stärken wir den Körper, wirken positiv auf die Funktionen der Organe und ausgleichend auf das vegetative Nervensystem. Besondere Aufmerksamkeit liegt bei der Beobachtung und Schulung des Atems. Körperliches Wohlbefinden, Gelassenheit, Hilfen zur Stressbewältigung und innere Zufriedenheit sind Ziele dieser Übungspraxis.

Um Yoga zu üben, ist keine besondere Flexibilität oder Vorkenntnis notwendig, die Übungen werden den Teilnehmern entsprechend angepasst.

Bitte bequeme Sportkleidung, Decke oder Liegetuch und Wollsocken mitbringen.

Die Kurse finden fortlaufend statt.

1. Abschnitt:

ab 09. Januar bis Osterferien

2. Abschnitt:

ab 23. April bis Sommerferien

Gebühr für jeweils 90 Minuten:

Erwachsene 10,00 €,

Ehepaare 18,00 €,

Schüler/Studenten 9,00 €,

Kinder (60 Min.) 7,00 €

Anmeldung und Information:

Yoga-Schule Lisbeth und

Karl Höss

Raisting Str. 62, 71083 Herrenberg,

Tel. 07032 / 21511, Fax 07032 / 21512

e-mail: Om@yogaschule-hoess.de

Internet: www.yogaschule-hoess.de

Sonderveranstaltungen:

Sehtraining

Wochenendseminar mit Leo Angart

Sa/So 30.06./01.07.2012

260,00€

Lesung mit Ulrich Schaffer

Fr 27.04.2012, 19.00 Uhr

10,00 €

Wochenendseminare 2012:

Kloster Kirchberg

02.-04.03.2012

Insel Reichenau/Bodensee

04.-06.05.2012

Yoga-Ferienwoche Madeira

Yoga, Wandern und Baden

29.05.-05.06.2012



> 301130

Lisbeth Höss

montags ab 09.01.2012,09:00-10:30

> 301131

Lisbeth Höss

montags ab 09.01.2012,17:00-18:30

> 301132

Lisbeth Höss

montags ab 09.01.2012,20:00-21:30

> 301133

Karl Höss

dienstags ab 10.01.2012,08:30-10:00

> 301134

Lisbeth Höss

dienstags ab 10.01.2012,10:15-11:45

> 301135

Lisbeth Höss

dienstags ab 10.01.2012,18:00-19:30

> 301136

Lisbeth Höss

dienstags ab 10.01.2012,20:00-21:30

> 301137

Karl Höss

mittwochs ab 11.01.2012,18:00-19:30

> 301138

Lisbeth Höss

donnerstags ab 12.01.2012,08:30-10:00

> 301139

Karl Höss

donnerstags ab 12.01.2012,10:15-11:45

> 301140

Lisbeth Höss

donnerstags ab 12.01.2012,18:00-19:30

> 301141

Lisbeth Höss

donnerstags ab 12.01.2012,20:00-21:30

Für Kinder ab 6 Jahren

> 301142

Lisbeth Höss

mittwochs ab 11.01.2012,15:45-16:45

Yoga für Schwangere

> 301143

Lisbeth Höss

donnerstags, ab 12.01.2012,16:00-17:30

Yoga für Geübte

> 301144

Karl Höss

donnerstags ab 10.01.2012,20:00-21:30

Yoga für Geübte

> 301145

Karl Höss

dienstags ab 10.01.2012,18:00-19:30

Yoga und Meditation

> 301146

Karl Höss

dienstags, ab 10.01.2012,20:00-21:30

Yoga und Meditation

> 301147

Lisbeth Höss

mittwochs ab 11.01.2012,09:00-10:30

Yoga und Meditation

> 301148

Karl Höss

mittwochs ab 11.01.2012,20:00-21:30

Yoga und Meditation

zum Kennen lernen, Vertiefen und Genießen.

Diese Termine können auch einzeln gebucht werden (20,00 € pro Tag).

> 301149

Lisbeth und Karl Höss

Sa 04.02.2012, 09:00-12:00

Sa 24.03.2012, 09:00-12:00

Sa 12.05.2012, 09:00-12:00

Sa 07.07.2012, 09:00-12:00

QI GONG UND TAI CHI CHUAN



Qi Gong mit dem Idogo-Stab und Idogo-Walking

Qi Gong, die traditionelle Form chinesischer Heilgymnastik, regt den Energiefluss in unserem Körper an und wirkt beruhigend auf das zentrale Nervensystem. Unterstützt werden die klassischen Qi Gong-Übungen durch den IDOGO-Stab. Der ca. 40 cm lange IDOGO-Stab mit den kugelförmigen Enden liegt locker in den Händen. Dies ergibt eine entspannende Wirkung auf den ganzen Körper, besonders der Schulter- und Nackenbereich wird gelockert. Das Walken mit dem IDOGO-Stab vermindert die Belastung im Knie- und Fußgelenk, reguliert und intensiviert die Atmung und lockert den gesamten Körper. Körper und Geist sind entspannt.

Bitte Laufkleidung und Laufschuhe mitbringen. IDOGO-Stäbe werden zur Verfügung gestellt. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

> 302002

Dietrich Duncker

dienstags, ab 17.04.2012, 17:30-19:00

Treffp. Waldfriedhof

65,00 €, 10 Termine



Qi Gong und Entspannung

Die Übungen des Qi Gong, die in der Traditionellen Medizin wurzeln, helfen durch ihre langsamen, fließenden und einfach zu erlernenden Bewegungen, die Lebensenergie (Qi) im Körper zu erfahren und zu aktivieren. Sie dienen der Harmonisierung unserer körperlichen und seelischen Kräfte und der Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Zusätzlich werden wir mit Hilfe verschiedener Entspannungstechniken (unter anderem Progressive Muskelentspannung nach Jacobson) zu innerer Ruhe gelangen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Handtuch oder Decke mitbringen.

> 302003

Vera Lantzsch
montags, ab 27.02.2012, 17:05-18:20
VHS Herrenberg, Raum 105
96,00 €, 16 Termine

> 302004

Vera Lantzsch
montags, ab 27.02.2012, 18:30-19:45
VHS Herrenberg, Raum 105
96,00 €, 16 Termine

Entspannung und Belebung „after work“

Müde und zugleich angespannt von der Arbeit kommen: fertig.

Aber so möchte man/frau doch seine Freizeit nicht verbringen!

Hier ist die Gelegenheit, mit entspannenden, lockernden und auch (wieder) belebenden Übungen aus dem großen Fundus des Qi Gong - der Lebenspflege, wie es die Chinesen nennen - die Mühen der Arbeit abzuschütteln und körperlich und geistig erfrischt weiter machen zu können.

Die Übungen sind einfach und können auch gut zu Hause geübt werden.

> 302005

Stephan Büchting-Hansing
dienstags, ab 06.03.2012, 17:30-18:15
VHS Herrenberg, Raum 106
38,00 €, 9 Termine

Qi Gong und Tai Chi Chuan im Park

für Frühaufsteher im Otto`schen Garten



Millionen Chinesen beginnen den Tag mit Tai Chi Chuan und Qi Gong : langsamen, fließenden Bewegungen in lockerer, aufgerichteter Körperhaltung bei ruhiger Atmosphäre. Das bedeutet

„auftanken“ für den ganzen Tag, wenn's nicht regnet, sogar im Freien, denn nichts ist wichtiger dabei als frische Luft. Ob drinnen oder draußen: So kann man/frau den frühen Morgen nutzen für einen belebenden Start in den Tag. Der Kurs eignet sich zum Kennenlernen von Qi Gong und Tai Chi Chuan. Bei gutem Wetter draußen, bei Regen in der VHS. Kursort: Otto'scher Garten (bei Musikschule)

> 302007

Stephan Büchting-Hansing
dienstags, ab 08.05.2012, 07:15-08:00
VHS Herrenberg, Raum 105
38,00 €, 9 Termine

Qi Gong - einfache, aber wirk- same Übungen zur Lebenspflege

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Qi Gong Übungen dienen der „Lebenspflege“, insbesondere dazu, zu entspannen, die Energiel Leitbahnen zu öffnen und wieder Qi (Lebensenergie) zu sammeln. In diesem Kurs werden einfache, aber sehr wirksame Übungen vermittelt, die man nicht lange „erlernen“ muss und diese werden mit einfachen Methoden der Selbstmassage kombiniert. Sie eignen sich gut zum selbständigen weiter Üben im „häuslichen“ Rahmen. Das ist gut so, denn Qi Gong im Sinne von Lebenspflege bedarf besonders dieser regelmäßigen eigenen Übungspraxis.

> 302008

Stephan Büchting-Hansing
Sa 24.03., 09:00-13:00
Tai Chi Zentrum, Kuppigen, Jennerstr.4
30,00 €,

Tai Chi Chuan - die kurze Form des Yang-Stils

Die Bewegungen des Tai Chi Chuan reihen sich unmittelbar aneinander und werden in entspannter und zugleich aufgerichteter Haltung ausgeführt. Dadurch wird der Körper durchlässig für das Qi (die Lebensenergie), so dass dieses harmonisch fließen, sinken, sich sammeln und vermehren kann.

Die Übungen werden in ruhiger Atmosphäre ohne Leistungsdruck aus-

geführt und führen neben körperlichem Wohlbefinden zu einer entspannten, offenen Geisteshaltung. Dabei geht es darum, die innere Dynamik des Tai Chi Chuan zu verstehen und nutzen zu lernen, also ein Gefühl dafür zu bekommen, wie man sich im Tai Chi Chuan bewegt, wie man mit entspanntem Geist das Qi spüren und führen kann.

Schnupperkurs für Anfänger/innen

> 302009

Stephan Büchting-Hansing
donnerstags, ab 01.03.2012, 19:00-20:00
Tai Chi Zentrum, Kuppigen, Jennerstr. 4
30,00 €, 5 Termine

Tai Chi Chuan - die kurze Form des Yang-Stils

Fortsetzungskurs

Auch als Fortsetzungskurs für die Teilnehmer aus Kurs 302009 geeignet.

> 302010

Stephan Büchting-Hansing
donnerstags, ab 19.04.2012, 19:00-20:00
Tai Chi Zentrum, Kuppigen, Jennerstr. 4
70,00 €, 10 Termine

Tai Chi Chuan - die kurze Form des Yang-Stils

für Fortgeschrittene

Voraussetzung: Teilnahme an mindestens einem Semester Tai Chi

> 302011

Stephan Büchting-Hansing
donnerstags, ab 01.03.2012, 20:00-21:00
Tai Chi Zentrum, Kuppigen, Jennerstr. 4
105,00 €, 15 Termine

Well-Balanced-Tag im Kloster Kirchberg



Zur Ruhe kommen - mit Qi Gong und Tai Chi, der Meditation in Bewegung. In Ruhe sein - Stille spüren. Neues erfahren - vom Zusammenhang von Kunst und Meditation, von Rhythmus und Meditation, von Schöpfung und Meditation. Sich austauschen - zu allem, was anklingt: das Schöne und auch die Widersprüche. Und nicht zuletzt - das Berneucher Kloster Kirchberg (nahe Horb) kennen lernen: die landschaftlich schöne Lage,

dessen Auftrag und die Arbeit des Hauses.

Ein Mittagessen ist in der Gebühr enthalten.

Anmeldung und Infos zu Fahrgemeinschaften über die VHS, inhaltliche Fragen möglich unter Tel. 07452/7245.

> 302015

Dr. Annette Niethammer
Sa 31.03.2012, 10:00-17:00
Treffp. Kloster Kirchberg
44,00 € (inkl. Mittagessen)

> 302017

Dr. Annette Niethammer
Sa 21.07.2012, 10:00-17:00
Treffp. Kloster Kirchberg
44,00 € (inkl. Mittagessen)

MASSAGE UND KÖRPERERFAHRUNG



Massage, Entspannung und Genuss

Ein Abend für Paare

Sie können sich an diesem Abend gegenseitig verwöhnen und steigern Ihr Wohlbefinden, indem Sie die Rücken-Schulter-Nacken-Partie spürbar entspannen. Mit Auflockerungs- und Entspannungs-Übungen bereiten Sie sich auf das Geben und Nehmen einer Massage vor. Einfache Griffe, Tipps und Techniken aus verschiedenen Massage-Richtungen (Klassische, Intuitive, Shiatsu und Biodynamische Massage) werden vorgestellt und gleich angewendet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wollsocken, 2 Decken, 2 große Handtücher, falls vorhanden rein pflanzliches Massageöl (kann auch im Kurs erworben werden), evtl. Erfrischungsgetränk und kleiner Imbiss. Anmeldung nur paarweise möglich. In Zusammenarbeit mit der FBS.

> 302012

Sibylle Kraut
Fr 23.03.2012, 19:00-22:00
Praxisgemeinschaft „Rundum“,
Auf dem Graben 8, im 1. OG rechts,
über der Gaststätte Mekong
36,00 € pro Paar

Tai Chi Centrum

- Qi Gong
- Tai Ji Quan
- Meditation
- pers. Beratung

Herrenberg
Jennerstr. 4
in Kuppigen
Tel: 07032 - 89 79 069
www.tai-chi-centrum.de

太極拳

Bewegung in Ruhe - Ruhe in Bewegung

Massage und Entspannung für Rücken, Schulter und Nacken



In diesem Kurs lernen Sie, sich und Ihre/n Kurspartner/in von Kopf bis Fuß zu verwöhnen. Tipps, Tricks und Massagegriffe zur Vorbeugung und Linderung von Verspannungen und Schmerzen, sowie geeignete Öle sind die Themen. Rücken, Schultern und die Nackenpartie stehen dabei im Vordergrund. Lockerungsübungen und gezielte Massagen (1. Tag ohne, 2. Tag mit Öl), die schnell zu lernen und gegenseitig anzuwenden sind, verhelfen den Teilnehmer/innen zu Entspannung, Genuss und Wohlbefinden.

Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke, Wollsocken, Handtuch, evtl. Kissen, Getränk und falls vorhanden ein rein pflanzliches Massageöl für den 2. Tag mitbringen.

Paarweise Anmeldungen sind erwünscht.

> 302013

Sibylle Kraut
Sa 31.03.2012, 14:00-17:00,
So 01.04.2012, 10:00-13:00
VHS Herrenberg, Raum 106
32,00 € pro Person
2 Termine

Klopfakupressur

Mit EFT emotionale und körperliche Beschwerden lösen

Die EFT oder Klopfakupressur ist eine einfache und wirksame Methode sowohl für vielfältige emotionale, als auch für viele körperliche Beschwerden. EFT hat seinen Ursprung in der Behandlung von Trauma- Folgen und Phobien und dient aber auch zur Bewältigung von Stress, Konflikten und diverser Krankheiten aller Art.

Anwendbar ist sie jeder Zeit und überall als Selbsthilfetechnik oder als selbstständige Therapieform.

Sanftes Klopfen bestimmter Hautareale in einer Abfolge mit Aufmerksamkeit auf die aktuelle Beschwerde gerichtet, ergeben meist eine direkte befreiende und erleichternde Wirkung.

An diesem Abend werden wir die grundlegende Klopftechnik erlernen und üben. Auch auf die Anwendung der Technik bei Kindern wird eingegangen. In Zusammenarbeit mit der FBS

> 302014

Birgit Deißinger
Mo 07.05.2012, 19:30-21:30
Klosterhof Raum 3.2
9,00 € + Kopien

Verspannungen im Mund- und Kieferbereich

Hilfe mit der Feldenkrais-Methode

Wachen Sie morgens oft auch mit Schmerzen und Verspannungen im Kieferbereich auf? Knirschen Sie manchmal mit den Zähnen? Oder hat Ihr Zahnarzt gesagt, dass Ihre Zähne ungleich abgenutzt sind?

In diesem Kurs können Sie lernen, wie sich ein entspannter Mund- und Kieferbereich anfühlt und wie sich mit einfachen Übungen Verspannungen und Eingrenzungen in diesem Bereich wieder auflösen lassen.

Die Feldenkrais-Lektionen sind leichte Übungen, von denen Sie die meisten fast unmerklich in Ihrem Alltag ausführen können.

Einen ebenso großen Nutzen werden Sie beim Sprechen entdecken. Sie können beobachten, wie enorm die Art und Weise, wie Sie Ihren Kiefer benutzen, auch Ihre Sprechweise beeinflusst.

Bitte warme und bequeme Kleidung, kleines Kissen und 2 Decken mitbringen. Mittagspause von 12.30-14.00.

> 302018

Lizzy Schmid
Sa 24.03.2012,
10:00-12:30 und 14:00-16:30
VHS Herrenberg, Raum 105
42,00 €

Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich

Hilfe mit der Feldenkrais-Methode

Sie kennen das Gefühl: Nacken und Schultern sind verspannt, sie schmerzen, oft kommen noch Kopfschmerzen, Schwindel, brennende Augen von der täglichen Computerarbeit dazu. Mit der Feldenkrais-Methode erlernen Sie einfache, nahezu unmerklich auszuführende Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen. Die Achtsamkeit Ihrem Körper gegenüber geht Ihnen rasch in Fleisch und Blut über. Die meisten Übungen können Sie überall durchführen und leicht in Ihren Arbeitsalltag integrieren. Es sind oft nur kleine Bewegungen, die aber schnell Hilfe bringen können.

Bitte mitbringen: 1 - 2 Wolldecken, warme Kleidung, Socken und 1 kleines Kissen. Mittagspause von 12.30-14.00.

> 302019

Lizzy Schmid
Sa 26.05.2012,
10:00-12:30 und 14:00-16:30
VHS Herrenberg, Raum 105
42,00 €

Feldenkrais - Lektionen für das tägliche Wohlbefinden

Bewegen Sie sich auf spielerische, leichte und gesunde Weise und erforschen Sie dabei vielfältige Bewegungsabfolgen. Üben Sie nicht die Bewegung an sich, sondern verfeinern Sie die Qualität - wie schnell, langsam, mit welchem Kraftaufwand, wie harmonisch bewegen Sie sich? Das Nervensystem nimmt feinste Unterschiede wahr und wählt, weil es sehr schlau ist und es einfach Spaß macht, die einfachste, eleganteste und leichteste Lösung. So finden wir sogar zu langjährigen Gewohnheiten neue und angenehmere Alternativen, die unser Handeln im Alltag erleichtern und uns mit Freude neue Bewegungen erforschen lassen. Etwas bewegt sich! Bitte mitbringen : warme Kleidung, Wollsocken, Decke und kleines Kissen.

> 302020

Diana Ruthardt
montags, ab 27.02.2012, 20:05-21:05
VHS Herrenberg, Raum 106
25,00 €, 5 Termine

> 302021

Diana Ruthardt
montags, ab 16.04.2012, 20:05-21:05
VHS Herrenberg, Raum 106
50,00 €, 10 Termine

BEWEGUNG IM FREIEN

Fastenwandern im Schönbuch

Fastenwandern ist die ideale Form des Fastens. Durch die Bewegung in frischer Luft fühlen wir uns wohl, Hunger kommt nicht auf, das Gewicht sinkt und die Stimmung steigt. Beim Wandern wird der gesamte Kreislauf und Stoffwechsel angeregt und die Ausscheidung gefördert. Es kommt nicht zu Muskelabbau, sondern die Muskeln werden gestärkt. Zum Ablauf: Am Mo 12.03. findet ein Einführungsabend und am Mo 19.03. ein Vorbereitungstreffen statt. Das Fastenwandern startet am Mo 26.03. und endet am Do 29.03. Es wird täglich von 16.00-18.00 Uhr gewandert. Treffpunkt ist am Waldfriedhof, Hbg. Eine Nachbesprechung und Fastenbrechen ist am Do 29.03. ab 18.00 Uhr vorgesehen.

> 302100

Angelika Sturm
Mo 12.03. und Mo 19.03.2012,
jeweils 19:00-20:00
Mo 26.03. bis Do 29.03.2012,
jeweils 16:00-18:00
VHS Herrenberg
42,00 €, 6 Termine

Gemeinsam steil nach oben - Eltern-Kind-Kletterkurs

für Eltern und Kinder ab 6 Jahren



Klein und Groß gemeinsam am Seil - Erfolg und Freude mit den Kindern teilen. Unsere Eltern-Kind-Kletterkurse bieten die Möglichkeit, unter qualifizierter Betreuung die Sportart Klettern sicher kennen zu lernen und ermöglichen Eltern und Kindern gemeinsam ihre erste Klettertouren an Kletterwand und Fels auszuprobieren. Am ersten Tag steht eine Einführung im Umgang mit Klettergurt, Karabiner und Seil auf dem Programm. Gut vorbereitet starten wir am zweiten Tag auf die Schwäbische Alb an den Wiesfels. Ein ideales Fels- und Abenteuerland, das einen spannenden Tag mit echtem Felsklettern, Spaß und Bewegung verspricht. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Die Kletteranlage steht im Freien und ist überdacht. Bei Regen am Felstag findet ein alternatives Seilprogramm oder ein Termin in einer anderen 2. Kletterhalle statt.

Die Anmeldung ist verbindlich! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe zum Klettern, feste Schuhe für den Klettertag am Wiesfels, Tagesrucksack mit Vesper und Getränk, wetterfeste Kleidung.

Treffpunkte:

Termin 1: Outdoorkletterwand Paul-Horn Arena, neben dem Tübinger Freibad

Termin 2: Wiesfels/ Schwäbische Alb; Wanderparkplatz St. Johann, hinter dem Gestütshof

> 302101

Jörg Denzel, Christina Schwarz
Sa 14.04.2012, 14:00-17:00,
So 15.04.2012, 11:00-17:00
80,00 €, (2. Kind 70,00 €)
(inkl. Halleneintritte und Klettermaterial)
2 Termine

Entspannung . Körpererfahrung . Gymnastik .

> 302102

Jörg Denzel, Christina Schwarz
Sa 23.06.2012, 14:00-17:00,
So 24.06.2012, 11:00-17:00
80,00 €, (2. Kind 70,00 €)
(inkl. Halleneintritte und Klettermaterial)
2 Termine

Hinweis

Die Teilnahme an unserem Kursangebot erfolgt auf eigene Gefahr.

Kulturhistorischer 3000-Schritte-Rundgang

*Kleinode vor der Haustüre:
der Herrenberger Schlossberg*

Dieser Rundgang ist ein Beitrag zur bundesweiten Kampagne „Bewegung und Gesundheit - Deutschland wird fit, gehen Sie mit“ des Bundesministeriums für Gesundheit.

7 Stunden sitzen wir am Tag im Durchschnitt- die Bewegung kommt dabei zu kurz. Wir möchten ein Zeichen für mehr Mobilität setzen und bietet einen Rundgang auf dem Schlossberg in Herrenberg an. Unter der sachkundigen Leitung von Horst F. Sehorsch bekommen Sie bei dieser gemütlichen Wanderung, die Flurnamen erklärt, erfahren Wissenswertes über Schloss, „Kanonenbuckel“ und „Rotes Meer“ und genießen den herrlichen Rundblick auf das Gäu. Vom Schlossberg geht es über das romantische Birkenwegle zum Ausgangspunkt zurück.
Anmeldung erwünscht.
Bitte feste Schuhe tragen.
In Zusammenarbeit mit dem Kulturamt der Stadt Herrenberg.

> 302104

Horst F. Sehorsch
So 05.08.2012, 15:00-17:00
Treffp. Parkplatz Schlossberg am Joachimsberg
kostenlos

BEWEGUNG IM WASSER



Aquarobic, Aquajogging, Aquafit....

und alles, was sonst noch im Wasser Spaß macht.

Ein vielseitiges Angebot verschiedener Ausdauer- und Kräftigungsübungen bewirkt Fitness und Wohlbefinden.

> 302201

Fabienne Göcmener-Rath
donnerstags, ab 01.03.2012, 11:30-12:30
Hallenbad Herrenberg
26,00 €, 6 Termine
+ Eintrittskosten Hallenbad

Aquarobic

Das Aquatraining ist eine fetzige, sehr intensive Gymnastik mit Musik im Wasser. Dabei kommen Kreislauf und Atmung auf Touren. Die Gelenke und Muskeln werden auf gesunde Weise trainiert, der Körper wird intensiv massiert. Durch das Aquatraining erfährt der gesamte Körper zugleich Kräftigung, Dehnung und Lockerung, es ist also keine Spezialisierung auf einen bestimmten Körperteil. Das Training ist intensiv, gleichzeitig aber entlastend für Gelenke, Bänder und Wirbelsäule.

Am Vormittag

> 302202

Navina Pertz
freitags, ab 02.03.2012, 10:30-11:30
Wiedenhöfer Stift; Bewegungsbad
82,50 €, 15 Termine

> 302203

Navina Pertz
dienstags, ab 28.02.2012, 19:00-20:00
Friedrich-Fröbel-Schule; Bewegungsbad
70,00 €, 15 Termine

> 302204

Navina Pertz
dienstags, ab 28.02.2012, 20:00-21:00
Friedrich-Fröbel-Schule; Bewegungsbad
70,00 €, 15 Termine

> 302205

Navina Pertz
mittwochs, ab 29.02.2012, 18:00-19:00
Friedrich-Fröbel-Schule; Bewegungsbad
74,50 €, 16 Termine

> 302206

Navina Pertz
mittwochs, ab 29.02.2012, 20:00-21:00
Friedrich-Fröbel-Schule; Bewegungsbad
74,50 €, 16 Termine

Die Kursstunden für unsere Angebote im Wasser dauern 45 Minuten. Anschließend steht Ihnen die Kursleiterin für Fragen zur Verfügung.

Aquajogging

Das Aquajogging ist ein sehr gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training in Verbindung mit einer effektiven Muskelkräftigung. Es wird im 180 cm tiefen Wasser mit Hilfe eines Auftriebsgürtels durchgeführt. Verschiedene Lauftechniken und Armbewegungen sowie der Einsatz von Widerstandsgeräten bringen Abwechslung und Spaß und erhöhen die Intensität.
Die Auftriebsgürtel werden gestellt.

> 302207

Anke Lang
samstags, ab 03.03.2012, 09:00-10:00
Hallenbad Herrenberg
30,50 €, 7 Termine
+ Eintrittskosten Hallenbad

> 302208

Ute Groh
dienstags, ab 17.04.2012, 18:00-18:55
Hallenbad Herrenberg
44,00 €, 10 Termine
+ Eintrittskosten Hallenbad

> 302209

Ute Groh
donnerstags, ab 19.04.2012, 18:55-19:50
Hallenbad Herrenberg
44,00 €, 10 Termine
+ Eintrittskosten Hallenbad

> 302210

Ute Groh
donnerstags, ab 19.04.2012, 19:50-20:45
Hallenbad Herrenberg
44,00 €, 10 Termine
+ Eintrittskosten Hallenbad



Hydropower und Aquajogging

Neben dem Ausdauertraining durch Aquajogging liegt der Schwerpunkt des Hydropower-Kurses in der intensiven Muskelkräftigung. Vor allem die Oberkörper- und Armmuskulatur wird mit Hilfe von Hanteln und anderen Widerstandsgeräten im flachen, brusttiefen und tiefen Wasser trainiert und gekräftigt. Der Kurs ist eine Herausforderung für sportlich-motivierte Leute.

> 302211

Ute Groh
dienstags, ab 17.04.2012, 19:50-20:45
Hallenbad Herrenberg
44,00 €, 10 Termine
+ Eintrittskosten Hallenbad

> 302212

Ute Groh
donnerstags, ab 19.04.2012, 18:00-18:55
Hallenbad Herrenberg
44,00 €, 10 Termine
+ Eintrittskosten Hallenbad

Hydropower und Aquajogging

Powerkurs für Fortgeschrittene

> 302213

Ute Groh
dienstags, ab 17.04.2012, 18:55-19:50
Hallenbad Herrenberg
44,00 €, 10 Termine
+ Eintrittskosten Hallenbad

Wassergymnastik für Schwangere

Für Schwangere ist Wassergymnastik ein ideales Training. Hierbei wirkt sich vor allem die Auftriebswirkung des Wassers und das dadurch reduzierte Körpergewicht sehr günstig auf den gesamten Bewegungsapparat aus. Gleichzeitig werden in dem 32 Grad warmen Wasser Muskelverspannungen abgebaut. Durch den Wasserwiderstand wird der ganze Körper bei jeder Bewegung sanft massiert.
Eine anschließende Entspannung baut Stress ab und verleiht ein angenehmes Wohlfühlerlebnis.
In Zusammenarbeit mit der FBS.

> 302214

Juliane Otto
mittwochs, ab 14.03.2012, 19:30-20:30
Wiedenhöfer Stift; Bewegungsbad
44,00 €, 8 Termine

> 302215

Juliane Otto
mittwochs, ab 16.05.2012, 19:30-20:30
(Kurs findet auch in den Pfingstferien statt)
Wiedenhöfer Stift; Bewegungsbad
44,00 €, 8 Termine

Cardio-Aquafitness

Wassergymnastik ist optimal für das Herz-Kreislauf-System. Schon geringe Wiederholungszahlen führen zu einem intensiven Herz-Kreislauf-Training und der Ruhepuls kann reduziert werden. Die Bewegungen gegen den Wasserwiderstand kräftigen die Muskulatur, lösen Verspannungen und gleichen Dysbalancen aus. Die Übungsbelastung

kann entsprechend der persönlichen Leistungsfähigkeit variiert werden. Diese Wassergymnastik ist auch zur Prävention und als Ausgleichstraining für Gesundheitsbewusste sehr gut geeignet.

In Zusammenarbeit mit dem Koronarsport.

> 302216

Antje Gutmann
donnerstags, ab 01.03.2012, 19:00-20:00
Friedrich-Fröbel-Schule, Bewegungsbad
70,00 €, 15 Termine

> 302217

Antje Gutmann
donnerstags, ab 01.03.2012, 20:00-21:00
Friedrich-Fröbel-Schule, Bewegungsbad
70,00 €, 15 Termine

Wirbelsäulengymnastik im Wasser

Diese Wassergymnastik ist ein gezieltes Training aller auf die Wirbelsäule einwirkenden Muskeln. Sie hilft Verspannungen zu lösen und gilt als gelenkschonendes Bewegungstraining. Durch den richtigen Aufbau wird Wirbelsäulenbeschwerden und Haltungsschäden vorgebeugt. Mit spielerischen Übungen regen wir den Kreislauf an und verbessern die Herzleistung.

Dieser Kurs ist auch für Nichtschwimmer, Senioren und Übergewichtige geeignet.

Der Eintritt in das Bad ist in der Gebühr bereits enthalten.

> 302218

Angelika Rump
donnerstags, ab 01.03.2012, 15:00-15:45
Krankenhaus Herrenberg, Therapiebecken
93,00 €, 16 Termine

> 302219

Angelika Rump
donnerstags, ab 01.03.2012, 16:00-16:45
Krankenhaus Herrenberg,
Therapiebecken
93,00 €, 16 Termine

Wassergymnastik

Dieses Bewegungsprogramm trainiert im 32 Grad warmen Wasser auf schonende Weise Bänder und Gelenke. Es kräftigt die Muskulatur, insbesondere auch die Rückenmuskulatur und entlastet so die Wirbelsäule. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt. Ein Programm, das Sie länger jung und gesund hält!

> 302220

Navina Pertz
mittwochs, ab 29.02.2012, 19:00-20:00
Friedrich-Fröbel-Schule, Bewegungsbad
82,50 €, 16 Termine



Am Vormittag 50+

> 302221

Navina Pertz
freitags, ab 02.03.2012, 09:30-10:30
Wiedenhöfer Stift Bewegungsbad
82,50 €, 15 Termine

Wassergymnastik

für ausländische Frauen

Dieses Bewegungsprogramm trainiert im 32 Grad warmen Wasser auf schonende Weise Bänder und Gelenke. Es kräftigt die Muskulatur, insbesondere auch die Rückenmuskulatur und entlastet so die Wirbelsäule. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt. Ein Programm, das Sie länger jung und gesund hält!

Deutsche Frauen sind willkommen!

> 302222

Muammer-Aysha Kurban
donnerstags, ab 01.03.2012, 19:00-20:00
Wiedenhöfer Stift, Bewegungsbad
55,00 €, 10 Termine

> 302223

Muammer-Aysha Kurban
donnerstags, ab 24.05.2012, 19:00-20:00
Wiedenhöfer Stift, Bewegungsbad
44,00 €, 8 Termine

> 302224

Muammer-Aysha Kurban
donnerstags, ab 01.03.2012, 20:00-21:00
Wiedenhöfer Stift, Bewegungsbad
55,00 €, 10 Termine

> 302225

Muammer-Aysha Kurban
donnerstags, ab 24.05.2012, 20:00-21:00
Wiedenhöfer Stift, Bewegungsbad
44,00 €, 8 Termine

Wassergymnastik und Aqua-Wellness

Aqua-Wellness bringt den Körper in Balance und ist eine Wohltat für den gesamten Bewegungsapparat. Der Energieverbrauch im Wasser ist um ein Vielfaches höher. Damit wird Aqua-Gymnastik zum idealen „Fettkiller“ bei gleichzeitiger Schonung von Bändern und Gelenken.

> 302226

Antje Gutmann
montags, ab 05.03.2012, 08:30-09:30
Wiedenhöfer Stift, Bewegungsbad
82,50 €, 15 Termine

> 302227

Antje Gutmann
montags, ab 05.03.2012, 09:30-10:30
Wiedenhöfer Stift, Bewegungsbad
82,50 €, 15 Termine

> 302228

Antje Gutmann
montags, ab 05.03.2012, 10:30-11:30
Wiedenhöfer Stift, Bewegungsbad
82,50 €, 15 Termine

> 302229

Antje Gutmann
montags, ab 05.03.2012, 16:30-17:30
Wiedenhöfer Stift, Bewegungsbad
82,50 €, 15 Termine

> 302230

Antje Gutmann
montags, ab 05.03.2012, 17:30-18:30
Wiedenhöfer Stift, Bewegungsbad
82,50 €, 15 Termine

> 302231

Antje Gutmann
mittwochs, ab 07.03.2012, 16:30-17:30
Wiedenhöfer Stift, Bewegungsbad
82,50 €, 15 Termine

> 302232

Antje Gutmann
mittwochs, ab 07.03.2012, 17:30-18:30
Wiedenhöfer Stift, Bewegungsbad
82,50 €, 15 Termine

> 302233

Antje Gutmann
mittwochs, ab 07.03.2012, 18:30-19:30
Wiedenhöfer Stift, Bewegungsbad
82,50 €, 15 Termine

GESUNDHEITSWOCHENENDEN IM KURORT KÖNIGSFELD

Innere Achtsamkeit

Ein Wellness- und Entspannungswochenende



Sich Zeit nehmen, Innehalten, den Stress zu Hause lassen - dieses Wochenende stärkt das geistige und seelische Wohlbefinden. Sie finden wieder den Zugang zu Ihrer eigenen Kraftquelle, tanken neue Energie, üben sich in Achtsamkeit und bekommen wertvolle Anregungen, wie Sie eine im Alltag spürbare Entspannung erfahren. Sie werden QiGong, IDOGO-Walking und konzentrierte Selbstentspannung kennen lernen. Freuen Sie sich auf ein Wochenende ganz für sich.

QiGong-Übungen sind langsame und fließende Bewegungsabläufe, die die Lebensenergie Chi in unserem Körper bewegen und harmonisieren.

Ruhe und die schöne Schwarzwaldnatur genießen Sie beim Walking mit dem IDOGO-Stab. Der IDOGO-Stab mit den kugelförmigen Enden liegt locker in den Händen. Dies ergibt eine entspannende Wirkung auf den ganzen Körper und unsere Psyche.

Die konzentrierten Selbstentspannungsübungen füllen die inneren „Akkus“ wieder auf. Mittels dieser neuen Methode können Sie innerhalb einer Minute und mit der Konzentration auf bestimmte Vorstellungsbilder Ihre seelische Ausgeglichenheit zu jeder Zeit stärken.

Für das weitere Wohlbefinden trägt die hervorragende Küche des Schwarzwald Parkhotels, die Badelandschaft mit Schwimmbad (9 x18 m), Dampfbad und Sauna sowie die traumhafte Landschaft des Heilklimatischen Kurortes Königsfeld bei.

Wellness & Fitness pur

v h s
& Heilbäder
2012

Einfach mal den Alltag vergessen mit Yoga, Zumba®, Nordic Walking, Wellness u.v.m.

Angebote unter

www.vhsundheilbaeder.de

Entspannung . Körpererfahrung . Gymnastik .

Leistungen:

- 2 Übernachtungen mit Halbpension im ***+Parkhotel Schwarzwald, (www.schwarzwald-parkhotel.de), Zimmer mit Dusche, WC; Kurtaxe, Begrüßungsgetränk
- insgesamt 12 UE mit QiGong, Idogo-Walking, konzentrierte Selbstentspannung
- Wellnessbereich mit Hallenbad, Sauna, Dampfbad

Info, Vermittlung, Anmeldung:

Brigitte Holzner

Tel. 07032-270313

holzner@vhs.herrenberg.de

Veranstalter: Touristinfo Königfeld, Rathausstr. 2, 78126 Königfeld

> 302001

Dietrich Duncker

Fr 23.03.2012, 17:00

bis So 25.03.2012, 13:00

219,00 € im DZ / 234,00 € im EZ

(incl. Kurtaxe)

Die Kraft der Bewegung

Ein Vitalwochenende mit Walking, Wasser, Wellness



Stress und Zeitdruck, Ihr Beruf und die Familie haben immer Vorrang - die Zeit für Bewegung und Entspannung kommt zu kurz. Und damit früher oder später auch Ihre Gesundheit. Um aber konzentriert, belastbar und leistungsfähig zu bleiben, müssen Sie Ihre Kräfte immer wieder erneuern, sich eine Quelle für Ausgleich und Regeneration schaffen. Körper und Seele stärken, neue Kräfte sammeln und Energie tanken - an diesem Wochenende können Sie etwas für sich und Ihre Gesundheit tun. Bewegung ist Leben und ein wahres Wundermittel, wenn es um gesundheitliche Prävention geht.

Ein ganzheitliches Konzept mit verschiedenen Bewegungs- und Entspannungsangeboten erwartet Sie:

- gelenkschonendes Aquatraining im großen, Hotel eigenen, Hallenbad (mit Dampfbad und Sauna)
- Walking und Nordic-Walking auf dem sonnigen Hochplateau von Königfeld
- Rückenfitness mit verschiedenen trendigen Kleingeräten
- Vitalität durch Eigenaktivierungsmassage
- Entspannung mit Tüchern

- Duft-QiGong
- Anregungen und Hilfen zum Weitermachen für Zuhause
- Genießen Sie dieses Wochenende und lassen Sie sich verwöhnen, damit Sie mit neuer Kraft und Lebensfreude in den Alltag starten können.
- Kursleitung: Claudia Raible, Sporttherapeutin

Leistungen:

- 2 Übernachtungen mit Halbpension im ***+Parkhotel Schwarzwald, (www.schwarzwald-parkhotel.de), Zimmer mit Dusche, WC, Kurtaxe, Begrüßungsdrink
- ein abwechslungsreiches Bewegungs- und Entspannungsprogramm gemäß Beschreibung, insgesamt 12 UE.

Info, Vermittlung, Anmeldung:

Brigitte Holzner

Tel. 07032-270313

holzner@vhs.herrenberg.de

Veranstalter: Touristinfo Königfeld, Rathausstr. 2, 78126 Königfeld

> 302301

Claudia Raible

Fr 27.04.2012, 17:00

bis So 29.04.2012, 13:00

219,00 € im DZ / 234,00 € im EZ

Energie aus der Körpermitte

Die Kraft des Beckenbodens - Wellness-Wochenende

Der Beckenboden bildet das Kraftzentrum für den gesamten Körper. Er ist eine wunderbare Muskulatur, die etwas kann, was sonst keine vermag: die Wirbelsäule aufrichten und entlasten, Inkontinenz vorbeugen und bessern, die sexuelle Lust steigern und sogar den Geist beleben. Ein gut trainierter Beckenboden ist elastisch und kraftvoll, er sorgt für mehr Energie und ein besseres Lebensgefühl und unterstützt somit Körper, Geist und Psyche. Neben dem Schwerpunkt „Beckenboden“ gehören einfache Qi Gong-Übungen und Progressive Muskelentspannung zum Programm. Sauerstoff tanken wir durch Walking mit dem Idogo-Stab auf dem sonnigen, waldreichen Hochplateau in der traumhaften Naturlandschaft des Heilklimatischen Kurortes Königfeld im Schwarzwald. Dazwischen genießen wir die große Badelandschaft des Hotels mit Schwimmbad, Dampfbad und finnischer Sauna.

Lassen Sie sich ein Wochenende lang verwöhnen, erleben Sie ein neues Körpergefühl, das im Zentrum des

Beckens wurzelt und Ihnen Kraft, Anmut und Ausstrahlung gibt, schöpfen Sie neue Kraft und nehmen Sie ein kleines „Erste-Hilfe-Paket“ (Skript mit Tipps und Tricks) mit nach Hause, das Ihren Alltag beflügeln wird. Kursleitung hat die Physiotherapeutin und Qi-Gong-Lehrerin Vera Lantzsch.

Leistungen:

- 2 Übernachtungen mit Halbpension im ***+Parkhotel Schwarzwald (www.schwarzwald-parkhotel.de), Zimmer mit Dusche, WC
- insgesamt 12 Unterrichtseinheiten mit Beckenbodentraining, Entspannung, Qi Gong und Walking mit dem Idogo-Stab

Info, Vermittlung, Anmeldung:

Brigitte Holzner

Tel. 07032-270313

holzner@vhs.herrenberg.de

Veranstalter: Touristinfo Königfeld, Rathausstr. 2, 78126 Königfeld

> 302401

Vera Lantzsch

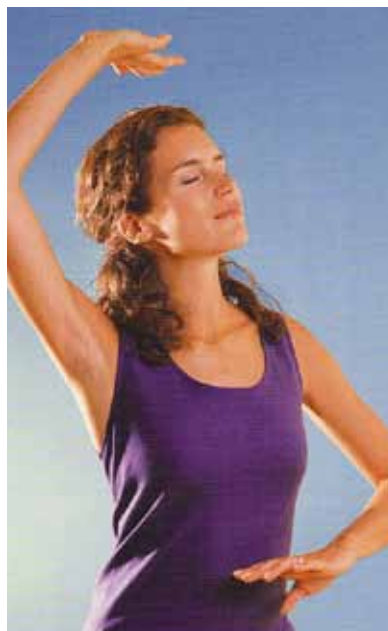
Fr 19.10.2012 16:30

bis So 21.10.2012, 13:00

219,00 € im DZ / 234,00 € im EZ

(incl. Kurtaxe)

FITNESS IM TREND



Bewegung mit allen Sinnen

mit Tanzen, Pilates und Entspannung

Über einen bewussten, sanften Umgang mit sich selbst, gezielte Kräftigungsübungen und ein variantenreiches Entspannen in positiver Atmosphäre schaffen wir einen Ausgleich zum Alltag:

- Aufwärmen mit einfachen Schritten aus dem Gesellschafts- und Volkstanz
- Pilates-Übungen, die die Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigen und der Körpermitte Stabilität geben
- Entspannung mit funktionellen Dehnungsübungen, Fantasiereisen und Elementen aus dem Yoga.

> 302302

Maria De Mite

montags, ab 12.03.2012, 19:00-20:00

Albert-Schweitzer-Schule, kleine Halle

28,00 €, 8 Termine

> 302303

Maria De Mite

montags, ab 11.06.2012, 19:00-20:00

Albert-Schweitzer-Schule, kleine Halle

21,00 €, 6 Termine

Zumba Fitness®



Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Fitness-Dance-Workout, das einfach jeden mitreißt. Schnelle und langsame Rhythmen, ein Musik-Mix aus Salsa, Merenguez, Cumbia, Reggaeton, werden auf der Basis von Aerobic kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und Konditionsverbesserung zu erreichen. So ist Zumba ein ideales Fitness-Training für alle, die gern etwas für sich und ihre Figur tun möchten. Doch Zumba ist nicht nur schweißtreibend, sondern vor allem Spaß pur: join the party!

Wochenend-Schnupperkurs

> 302304

Katrin Klietsch

Sa 03.03.2012, 14:30-16:00,

So 04.03.2012, 11:00-12:30

VHS Herrenberg, Raum 105

12,00 €, 2 Termine

> 302305

Ksenija Haberer

montags, ab 27.02.2012, 10:05-11:05

VHS Herrenberg, Raum 105

64,00 €, 16 Termine

> 302306

Alexander Brodbeck
montags, ab 27.02.2012, 20:00-21:00
VHS Herrenberg, Vereinsraum
56,00 €, 14 Termine

> 302307

Julia Wurster
dienstags, ab 06.03.2012, 10:30-11:30
VHS Herrenberg, Vereinsraum
60,00 €, 15 Termine

> 302308

Janet Axt
mittwochs, ab 07.03.2012, 17:55-18:55
VHS Herrenberg, Vereinsraum
56,00 €, 14 Termine

> 302309

Alexander Brodbeck
mittwochs, ab 29.02.2012, 19:00-20:00
VHS Herrenberg, Vereinsraum
56,00 €, 14 Termine

> 302310

Alexander Brodbeck
mittwochs, ab 29.02.2012, 20:05-21:05
VHS Herrenberg, Vereinsraum
56,00 €, 14 Termine

> 302311

Julia Wurster
freitags, ab 09.03.2012, 20:00-21:00
VHS Herrenberg, Vereinsraum
52,00 €, 13 Termine

Für Teilnehmer/innen 40 +

> 302312

Julia Wurster
dienstags, ab 06.03.2012, 09:30-10:30
VHS Herrenberg, Vereinsraum
60,00 €, 15 Termine

Die Kunst der wirbelnden Stöcke

Einführung in die Stockkampfkunst

Die Kunst der wirbelnden Stöcke ist eine alte Kampfkunst, wie sie auf den Philippinen gelehrt wird.

Wir werden uns spielerisch mit den Stöcken vertraut machen und Schläge, Blöcke und einfache Schlagabfolgen kennen lernen. Dadurch erfahren wir uns in unseren Möglichkeiten zu Stärke, Präsenz und Klarheit. Wir arbeiten an und mit unserer Energie und üben uns in Achtsamkeit und Geduld.

Durch bewegende und entspannende Elemente aus dem Tanz erweitern wir unser Bewegungsspektrum und schulen unsere Körperwahrnehmung, die in der Stockkampfkunst eine große Rolle spielt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Rattanstöcke werden gestellt.

> 302313

Graziella Wittenberg
donnerstags, ab 01.03.2012, 18:30-20:00
VHS Herrenberg, Vereinsraum
78,00 €, 13 Termine
+ 3,00 € Leihgebühr für Stöcke

Die Kunst der wirbelnden Stöcke

Wochenend-Workshop

Auch für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Vesper und Getränk.

> 302314

Graziella Wittenberg
samstags, ab 28.04.2012, 11:00-17:00
VHS Herrenberg, Vereinsraum
25,00 €
12,50 € Kinder
+ 3,00 € Leihgebühr für Stöcke

PILATES



Pilates für den Rücken

Aufbaukurs

Pilates für den Rücken ist ein speziell zusammengestelltes Workout insbesondere für die Wirbelsäule, die Rumpfmuskulatur und den Beckenboden. Das Training der Tiefenmuskulatur bewirkt eine starke Körpermitte, die Rückenschmerzen vorbeugt. Die Trainingseinheiten sind sanft und schonend aufgebaut, jedoch nicht geeignet für Menschen mit akuten Rückenproblemen. Ein ideales Programm auch für Pilates-Einsteiger.

> 302315

Fabienne Göcmener-Rath
dienstags, ab 28.02.2012, 18:00-19:00
Schickhardt-Gymnasium, Gymnastikraum
60,00 €, 12 Termine



Pilates

Das Pilates-Training ist eine Mischung von ausgewogener Dehn- und Kräftigungsgymnastik. Elemente aus Yoga, Gymnastik und Physiotherapie zielen darauf ab, die Bauch- und Rückenmuskulatur aufzubauen. Pilates findet traditionell im Einzelunterricht oder in Kleingruppen statt, denn nur auf diese Weise können Schwachstellen

korrigiert und beste Ergebnisse erzielt werden: ein wunderbar straffer Körper, geschmeidige Muskeln und dadurch ein besseres Selbstbewusstsein. Sie üben in einer Gruppe von 8 bis 10 Personen.

Grundkurs

> 302316

Fabienne Göcmener-Rath
mittwochs, ab 21.03.2012, 16:30-17:30
Albert-Schweitzer-Schule, kleine Halle
40,00 €, 8 Termine

Aufbaukurs

> 302317

Fabienne Göcmener-Rath
mittwochs, ab 29.02.2012, 17:30-18:30
Albert-Schweitzer-Schule, kleine Halle
65,00 €, 13 Termine

Pilates für Köhner

> 302318

Fabienne Göcmener-Rath
dienstags, ab 28.02.2012, 19:00-20:00
Schickhardt-Gymnasium Gymnastikraum
60,00 €, 12 Termine

Pilates für Köhner

> 302319

Fabienne Göcmener-Rath
mittwochs, ab 29.02.2012, 18:30-19:30
Albert-Schweitzer-Schule, kleine Halle
65,00 €, 13 Termine

Pilates für Köhner

> 302320

Fabienne Göcmener-Rath
donnerstags, ab 01.03.2012, 09:00-10:00
VHS Herrenberg, Vereinsraum
60,00 €, 12 Termine

Hinweis für AOK-Mitglieder

Für die mit einem ihren Logo gekennzeichneten Kurse vergibt die AOK Gutscheine für eine kostenlose Teilnahme. Sie erhalten diese bei Ihrer AOK-Geschäftsstelle. Bitte reichen Sie den Gutschein zusammen mit Ihrer Anmeldung bei uns ein.



YogaPilates

Obwohl sie nicht die gleichen Ursprünge haben, lassen sich Yoga- und Pilates-Übungen gut miteinander kombinieren, so dass sie eine neue Einheit bilden: YogaPilates. In beiden Programmen werden Bewegung und Atmung als untrennbar Ganzes gesehen. Während Yoga vor allem auf bewusste Entspannung und geschmeidige Bewegung

setzt, zielen Pilates-Übungen in erster Linie darauf, falsche Bewegungsmuster bewusst zu machen und zu korrigieren. Der Wirbelsäule als Körpermitte kommt eine besondere Bedeutung zu.

Für Einsteiger und Teilnehmer mit Grundkenntnissen

> 302321

Maria De Mite
dienstags, ab 06.03.2012, 19:30-20:30
VHS Herrenberg, Raum 106
40,00 €, 8 Termine

Für Einsteiger und Teilnehmer mit Grundkenntnissen

> 302322

Maria De Mite
dienstags, ab 12.06.2012, 19:30-20:30
VHS Herrenberg, Raum 106
30,00 €, 6 Termine

Für Einsteiger und Teilnehmer mit Grundkenntnissen

> 302323

Maria De Mite
donnerstags, ab 08.03.2012, 20:15-21:15
VHS Herrenberg, Raum 106
40,00 €, 8 Termine

Für Einsteiger und Teilnehmer mit Grundkenntnissen

> 302324

Maria De Mite
donnerstags, ab 14.06.2012, 20:15-21:15
VHS Herrenberg, Raum 106
30,00 €, 6 Termine

Aufbaukurs

> 302325

Maria De Mite
dienstags, ab 28.02.2012, 18:25-19:25
VHS Herrenberg, Raum 106
80,00 €, 16 Termine

Aufbaukurs

> 302326

Maria De Mite
donnerstags, ab 01.03.2012, 19:15-20:15
VHS Herrenberg, Raum 106
80,00 €, 16 Termine

Sanftes Training nach Pilates

Ein ganzheitliches Training zur Steigerung von Körperbewusstsein und Balance. Die Übungen fördern sowohl körperliche Komponenten wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination, als auch Konzentration. Dabei wird vor allem die Körpermitte, „das Powerhouse“, gekräftigt. Wir trainieren mit gezielter Atmung und fließenden Bewegungen. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Neueinsteiger sind willkommen, Schnuppern ist möglich.

> 302327

Nathalie Mikulin
freitags, ab 02.03.2012, 17:00-18:30
VHS Herrenberg, Raum 106
97,50 €, 15 Termine

> 302328

Nathalie Mikulin
freitags, ab 02.03.2012, 18:30-20:00
VHS Herrenberg, Raum 106
97,50 €, 15 Termine

FITNESSGYMNASTIK



Energy Fitness

Ein After-Work-Stressweg-Programm

Nach Hause auf die Couch oder zum Fitness in die VHS? Keine Frage! Regelmäßiges Training senkt die Stresshormone im Blut. Das hat zur Folge, dass man sich insgesamt ausgeglichener fühlt und weniger stressanfällig ist. Es erwartet Sie ein ganzheitliches Powerprogramm zum Stressabbau und zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Ein abwechslungsreiches Warm up, z.T. auch mit Aerobic-Elementen, Muskelkräftigung mit vielerlei Kleingeräten z.B. Redondo-Ball, Brazils, Hanteln oder Tubes und eine intensive Dehn- und Entspannungsphase sorgen für einen erholsamen Feierabend.

> 302329

Nathalie Noller
dienstags, ab 28.02.2012, 18:00-19:00
VHS Herrenberg, Raum 105
53,00 €, 16 Termine

Fit mit Flexi-Bar

Der Flexi-Bar steht für Power, Spaß und Dynamik. Er setzt dort an, wo andere Workouts nicht hinkommen - in der Tiefe. Nach einem Aufwärm-Programm mit leichten Aerobic-Grundsritten, die die Fettverbrennung ankurbeln, kommt der Flexi-Bar zum Einsatz. Das ursprünglich aus dem Reha-Bereich stammende Trainingsgerät ermöglicht unzählige Übungsvarianten. Das spielerische Schwingen erfordert Geschicklichkeit und fördert die Sensomotorik und die Kraftausdauer. Regelmäßiges Üben ist effektiv, stärkt Schulter- und Rückenmuskulatur, verbessert die Haltung und festigt das Bindegewebe.

> 302330

Angelika Flöter
montags, ab 05.03.2012, 10:05-11:05
VHS Herrenberg, Vereinsraum
40,00 €, 10 Termine

> 302331

Kathleen Zscheile
donnerstags, ab 01.03.2012, 20:15-21:15
VHS Herrenberg, Vereinsraum
60,00 €, 15 Termine

Thai Kick Aerobic

Boxen in Kombination mit Aerobic ist ein einzigartiges Programm für alle, die den besonderen „Kick“ suchen. Thai Kick Boxing ist ein Fitnesstraining, das Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit schult. Rhythmisch schnelle Musik, kombinierte Schlagabfolgen, kraftvolle Tritte in die Luft - ohne besondere Choreographie führt dies zu einem schweißtreibenden Power-Workout. Hierbei können viele Kalorien in der Stunde verbrannt und hervorragend Stress abgebaut werden.

> 302332

Dagmar Wollmann
mittwochs, ab 07.03.2012, 20:05-21:05
Schickhardt-Gymnasium, Gymnastikraum
33,00 €, 10 Termine

Fetzig fit - mit Musik

Step & BBP

Uns erwartet ein effektives und motivierendes Body-Styling-Programm. Zu Beginn der Stunde starten wir mit einem Cardioprogramm durch einfache Grundsritte am Step. Danach folgt ein abwechslungsreiches Kräftigungsprogramm aller Körperpartien. Durch den Einsatz verschiedenster Handgeräte kommt niemals Langeweile auf.

> 302333

Nathalie Noller
dienstags, ab 28.02.2012, 19:00-20:00
VHS Herrenberg, Raum 105
57,50 €, 16 Termine



Step, Style & Stretch

All in one

Ein dynamisches Ausdauertraining auf dem Step, eingebunden in eine fetzige Choreografie, plus Bodystyling-Elemente für Kräftigung und Muskelstraffung sowie relaxendes Stretching

- das ist mehr als nur eine Stunde Ausdauer, Kraft und Entspannung. Feel your power!

> 302334

Karin Zaiser
mittwochs, ab 07.03.2012, 18.45-20.00
VHS Herrenberg Raum 106
67,50€, 15 Termine

Salsa Aerobic

Wie wär's mit etwas südamerikanischem Flair in den Aerobic-Stunden? Die bekanntesten Aerobic-Schritte werden kombiniert mit Elementen aus Salsa, Merengue und Mambo und das alles zu karibischen und südamerikanischen Rhythmen. Bei Salsa Aerobic geht es vor allem auch um ein Lebensgefühl. Ein mitreißendes Programm für alle, die Fitness mit Tänzen verbinden wollen.

Für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

> 302335

Alexander Brodbeck
montags, ab 27.02.2012, 18:00-19:00
VHS Herrenberg, Vereinsraum
46,00 €, 14 Termine

Für Fortgeschrittene

> 302336

Alexander Brodbeck
montags, ab 27.02.2012, 19:00-20:00
VHS Herrenberg, Vereinsraum
46,00 €, 14 Termine

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

> 302337

Ksenija Haberer
mittwochs, ab 29.02.2012, 20:05-21:05
VHS Herrenberg, Raum 106
53,00 €, 16 Termine

Starker Rücken - straffer Bauch

Nie mehr Rückenschmerzen und nebenbei noch für einen flachen Bauch sorgen? Das ist durchaus möglich. Nach einem fetzigen Aufwärmtraining stärken Sie Ihren Rücken mit gezielten Kräftigungsübungen und Sie trainieren Ihre Bauchmuskulatur, weil das nicht nur gut aussieht, sondern auch gesund ist. Denn kräftige Bauchmuskeln fördern die Stabilität des Rumpfes und sind daher ein effektives Mittel, um Rückenbeschwerden zu vermeiden. Ergänzt wird das Fitnessprogramm durch Übungen für Arme, Beine und Po. Sanftes Stretching oder eine kleine Entspannung runden die Stunde ab.

> 302338

Angelika Rump
montags, ab 27.02.2012, 19:05-20:05
Schickhardt-Gymnasium, Gymnastikraum
53,00 €, 16 Termine

> 302339

Angelika Rump
montags, ab 27.02.2012, 20:10-21:10
Schickhardt-Gymnasium, Gymnastikraum
53,00 €, 16 Termine

Core - Workout

Um den Körper in Bestform zu bringen, ist nichts so effektiv wie das Core-Training. Wenn die Muskeln im Kern (= Core) des Körpers - Bauch, unterer Rücken, Hüften und Oberschenkel - aufgebaut werden, dann beginnt sich der Körper von innen her zu verwandeln. Durch spezielle Übungen und Techniken werden die tiefer liegenden, weniger beanspruchten Muskelschichten trainiert. Der Bauch wird flacher, Beine und Po gestrafft. Die Haltung wird verbessert und der Rücken gestärkt. Eine Cardio-Einheit zur Stärkung des Herzkreislaufsystems gehört ebenso zum Programm wie eine leichte, aktive Entspannung.

> 302340

Angelika Rump
montags, ab 27.02.2012, 18:00-19:00
Schickhardt-Gymnasium, Gymnastikraum
53,00 €, 16 Termine

Fit und entspannt im Alltag

Zwischen Kochtopf & Bügelbrett - ein Wochenend-Workshop

Kennen Sie das? Die Kinder schreien, der Wäscheberg steigt und das Bad soll geputzt werden. Und mitten im ganz normalen Chaos wünschen Sie sich, dass auch Sie mit ihren Bedürfnissen zu Ihrem Recht kommen: Entspannt, vital und fit zu bleiben. Wie man als Familienmanagerin inmitten aller Anforderungen trotzdem für die eigene Fitness sorgen und in allem Trubel ausgeglichen bleiben kann, erfahren Sie in diesem Seminar. Dabei lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von gymnastischen Übungen Muskelstärkung und dehnung in Ihren Tagesablauf integrieren können und erhalten Tricks zur rationellen Hausarbeit.

Tipps und Methoden zur Entspannung runden das abwechslungsreiche Programm ab. Für Kaffee und etwas zu Knabbern in einer kleinen Pause ist gesorgt.

Entspannung . Körpererfahrung . Gymnastik .

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke, Erfrischungsgetränk und Tasse

In Zusammenarbeit mit der FBS

> 302341

Susanne-Marie und Annelene Wagner
Sa 17.03.2012, 14:00-18:00
VHS Herrenberg, Vereinsraum
21,00 €

Fit in die neue Woche

Die richtige Mischung macht's!
Zu rhythmischer Musik regen wir die Fettverbrennung an, in dem wir durch einfache, gelenkschonende Schrittkombinationen das Herz-Kreislaufsystem so richtig in Schwung bringen. Anschließend straffen effektive Übungen das Bindegewebe und stärken Bauch-, Beine-, Po- und Rückenmuskulatur. Verschiedene Kleingeräte sorgen für ein abwechslungsreiches Programm.

> 302342

Angelika Flöter
montags, ab 05.03.2012, 09:00-10:00
VHS Herrenberg, Vereinsraum
49,50 €, 15 Termine

Fit sein - fit bleiben für Männer und Frauen

Sie wollen Ihre Fitness verbessern oder erhalten? Sie brauchen einen Ausgleich zum Beruf- und Alltagsleben? Dann sind Sie hier genau richtig!
Dieser Kurs bietet ein kompaktes und ganzheitlich orientiertes Training mit und ohne Kleingeräten. Konditions- und Koordinationübungen sind im Programm ebenso enthalten wie ein intensives Mattentraining für Bauch, Beine, Po und Rücken, das den gesamten Körper kräftigt. Entspannungsübungen runden dieses Ganzkörpertraining in wohlthuender Weise ab.

> 302343

Kathrin Thiele
donnerstags, ab 08.03.2012, 20:00-21:30
Schickhardt-Gymnasium, Gymnastikraum
64,00 €, 13 Termine

Gym and Games für Männer und Frauen

Neben unkonventionellem Aufwärmen (Teppichfliesen, Zeitungen...) und ziemlich normalem Krafttraining (mit und ohne Geräte) wird in dieser Gruppe gern gespielt und Bälle u.a. aller Art gejagt, z.B. Federbälle beim Badminton, Medizinbälle beim Sitzfußball, Softbälle beim Völkerball, Gymnastikbälle beim Keulenball, Pucks beim Uni-Hockey, Frisbeescheibenund zum Schluss gibt's noch etwas Entspannendes. Schnuppern möglich.

> 302344

Fabienne Göcmener-Rath
mittwochs, ab 29.02.2012, 20:30-21:30
Albert-Schweitzer-Schule, kleine Halle
43,00 €, 13 Termine



Bodystyling und Fitnessmix

Diese Stunde sorgt sowohl für die Verbesserung unserer Ausdauer, als auch der Muskelausdauer und Muskelkraft. Nach einer effektiven Aufwärmphase wird im Cardioteil bei leichter Aerobic zu mitreißender Musik unsere Kondition trainiert. Danach werden ganzheitlich einzelne Muskelgruppen unter Verwendung von Hanteln, Therabändern, Brazils und anderen Kleingeräten gekräftigt. Mit einem intensiven Stretching klingt die Stunde aus.

> 302345

Ksenija Haberer
montags, ab 27.02.2012, 09:00-10:00
VHS Herrenberg, Raum 106
53,00 €, 16 Termine

> 302346

Susanne Meyer-Hübner
dienstags, ab 28.02.2012, 18:00-19:00
Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle
49,50 €, 15 Termine

> 302347

Birgit Beck
donnerstags, ab 01.03.2012, 18:00-19:00
Schickhardt-Gymnasium, Gymnastikraum
49,50 €, 15 Termine

> 302348

Birgit Beck
donnerstags, ab 01.03.2012, 19:00-20:00
Schickhardt-Gymnasium, Gymnastikraum
49,50 €, 15 Termine



Power-Gymnastik

Intensives Aufwärmen und abwechslungsreiche gymnastische Übungen mit immer wieder neuen Handgeräten verbessern Ausdauer und Koordinationsfähigkeit. Dabei trainieren wir die gesamte Körpermuskulatur, besonders

aber Bauch und Rücken. Dehnübungen lösen Verspannungen und tragen zu einem positiven Körpergefühl bei.

> 302349

Fabienne Göcmener-Rath
mittwochs, ab 29.02.2012, 19:30-20:30
Albert-Schweitzer-Schule, kleine Halle
43,00 €, 13 Termine

> 302350

Kathrin Thiele
freitags, ab 09.03.2012, 09:00-10:00
VHS Herrenberg, Raum 106
43,00 €, 13 Termine

Bodyfitness für Männer



Mit einer Kombination aus Spielen, Zirkeltraining und Übungen zur Stärkung der Muskulatur und allgemeinen Kondition können Sie sich hier in geselliger Runde nach Belieben verausgaben. Worauf warten Sie noch? Ein Probetraining ist jederzeit möglich!

> 302351

Karim Salim
mittwochs, ab 29.02.2012, 20:00-21:30
Schickhardt-Gymnasium, Turnhalle
74,00 €, 15 Termine

Mann wird fit

Wollten Sie nicht schon lange wieder körperlich (und mental) fitter werden und Kraft für den Alltag tanken? Nehmen Sie sich die Zeit. Dosierte Bewegungsprogramme führen Schritt für Schritt zur Verbesserung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit sowie Ihres Regenerations- und Entspannungsvermögens. Go for it: Mehr Wohlbefinden im Alltag - in der Gruppe von Gleichgesinnten, die (wieder) mehr für sich und ihre Fitness tun wollen. Bei gutem Wetter findet der Kurs auch im Freien statt.

> 302352

Michael Weyhing
donnerstags, ab 01.03.2012, 20:30-22:00
Albert-Schweitzer-Schule, kleine Halle
74,00 €, 15 Termine

Fit und flexibel

Nach Lust und Laune können Sie bei diesem Angebot in den folgenden Kursen spontan die Gymnastikstunde besuchen. Ob montags, mittwochs oder mal am Donnerstag, am frühen Abend oder zu später Stunde, ob

2 mal wöchentlich oder ob Sie Pause machen: Sie entscheiden von Woche zu Woche nach Ihrem persönlichen Terminkalender, wann Sie Ihre Kurstermine „abarbeiten“.

Folgenden Kurse gehören zum Fit und flexibel-Angebot:

- Kurs-Nr. 302338, Mo 19.05-20.05
- Kurs-Nr. 302339, Mo 20.10-21.10
- Kurs-Nr. 302346, Di 18.00-19.00
- Kurs-Nr. 302410, Mi 19.00-20.00
- Kurs-Nr. 302349, Mi 19.30-20.30
- Kurs-Nr. 302344, Mi 20.30-21.30
- Kurs-Nr. 302347, Do 18.00-19.00
- Kurs-Nr. 302348, Do 19.00-20.00
- Kurs-Nr. 302343, Do 20.00-21.30



Nähere Informationen finden Sie bei der jeweiligen Kurs-Nr. Wenn Ihre Anmeldung bei uns eingegangen ist, erhalten Sie 10 bzw. 15 Fit und flexibel-Kärtchen zugeschickt, von denen Sie jeweils eines zu Beginn der Kursstunde bei der Kursleiterin/dem Kursleiter abgeben. Bei Bedarf und nach persönlicher Absprache ist auch der Besuch von Vormittagskursen möglich. (Tel. 07032/270313)

Die Teilnehmerzahl für das Fit und flexibel-Angebot ist begrenzt. Die Kärtchen gelten nur für das 1. Semester 2012.

Bitte Iso-Matte mitbringen.

> 302353

45,00 €, 10 Termine

> 302354

67,50 €, 15 Termine

SOMMER-FITNESSPROGRAMM



Gesunder Rücken & mehr

> 302355

Helga-Linda Beyerle-Müller,
Ursula Breithaupt
dienstags, ab 31.07.2012, 09:15-10:15
VHS Herrenberg, Raum 106
32,00 €, 8 Termine

Starker Rücken - straffer Bauch

> 302356

Helga-Linda Beyerle-Müller,
Ursula Breithaupt
dienstags, ab 31.07.2012, 10:15-11:15
VHS Herrenberg, Raum 106
32,00 €, 8 Termine

Bodystyling und Fitnessmix

> 302357

Nathalie Noller
dienstags, ab 31.07.2012, 18:00-19:00
VHS Herrenberg, Vereinsraum
32,00 €, 8 Termine

Step & more

> 302358

Nathalie Noller
dienstags, ab 31.07.2012, 19:00-20:00
VHS Herrenberg, Vereinsraum
32,00 €, 8 Termine

Pilatestraining mit Geräten

> 302359

Fabienne Göcmener-Rath
mittwochs, ab 08.08.2012, 19:00-20:00
VHS Herrenberg Raum, 106
24,00 €, 6 Termine

> 302360

Fabienne Göcmener-Rath
mittwochs, ab 08.08.2012, 20:00-21:00
VHS Herrenberg, Raum 106
24,00 €, 6 Termine



Gebrauchsanleitungen für einen gesunden Körper

Fast jeder hat eine körperliche Schwachstelle, die manchmal schmerzhaft ist oder immer wieder Probleme bereitet. Man weiß, dass man diesen Problembereich gezielt angehen müsste, für Physiotherapie oder regelmäßige Kurse fehlt jedoch oft die Zeit. Deshalb bieten wir kurze Workshops, in denen VHS-Fachdozentinnen zum einen in einer kurzen theoretischen Einheit die physiologischen Zusammenhänge verdeutlichen, zum anderen viele

konkrete Übungen zeigen und mit Ihnen trainieren. Selbstverständlich erhalten Sie auch ein Übungsblatt für das selbständige Weiterüben zuhause. Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

Der Beckenboden

Der Beckenboden bildet das Kraftzentrum der körperlichen Mitte. Ein Training des Beckenbodens dient der Vorbeugung und Behebung von Harn-/Stuhlinkontinenz und Gebärmutter-senkung. Übungen zur Wahrnehmung des Beckenbodens, sowie ein Beckenboden schonendes Alltagsverhalten sind ebenfalls Bestandteil des Workshops.

> 302402

Ursula Ickrath
Sa 10.03.2012, 09:30-12:00
VHS Herrenberg, Raum 106
12,50 €

Schulter und Nacken

Durch Arbeiten am PC, Stress, einseitige Belastung und viele andere Ursachen werden die Schultern oft angespannt und hochgezogen. Mit speziellen Kräftigungs- und Entspannungsübungen können diese Verspannungen wirkungsvoll gelockert werden.

PRÄVENTION UND GESUNDERHALTUNG

Knie- und Hüftschiule

nach dem Konzept des Knie-/ Hüft-Instituts Tübingen

Für Personen mit Knie- bzw. Hüftarthrose und nach Endoprothesenversorgung.

In diesem Kurs schulen die Teilnehmer ihre Körperwahrnehmung und ihr Bewegungsgefühl, verbessern die Beweglichkeit, kräftigen und dehnen die gelenkübergreifende Muskulatur, trainieren das Gleichgewicht und optimieren somit ihre Haltung und den Gang. Konzentriert, aber auch mit Freude und Spaß arbeiten wir gemeinsam an der Steigerung der Sicherheit in Alltagsbewegungen und der Lebensqualität.

> 302406

Susanne Meyer-Hübner
donnerstags, ab 01.03.2012, 17:00-18:00
VHS Herrenberg, Raum 106
42,00 €, 12 Termine

Alles Gute für den Nacken

Die Muskeln von Nacken und Schultern reagieren sensibel auf Belastungen

körperlichen wie auch seelischen Ursprungs. Begünstigt durch langes Sitzen und durch einseitige körperliche Betätigung entstehen Verspannungen mit Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Bewegungseinschränkungen. Übungen zur Körpererfahrung helfen die Körperhaltung zu verändern und alltägliche Situationen besser zu meistern. Durch praktisches Üben erfahren Sie, wie wohltuend Bewegungsübungen, naturheilkundliche Anwendungen oder Massage sein können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke.

> 302407

Erika Hock
donnerstags, ab 15.03.2012, 19:30-21:00
VHS Herrenberg, Raum 105
18,00 €, 3 Termine

Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs werden Bewegungsmuster erfahrbar gemacht und das Alltagsverhalten in Bezug auf Rückenfreundlichkeit überprüft. Unter Anleitung einer Krankengymnastin erfahren Sie, wie man Rückenschmerzen vorbeugen und lindern kann. Spielerische

> 302403

Inga Lapine
Sa 24.03.2012, 10:00-13:00
VHS Herrenberg, Raum 106
15,00 €

Die Wirbelsäule

Die Stärkung von Nacken-, Rücken- und Bauchmuskulatur sowie die Mobilisation der Wirbelsäule steht im Vordergrund. Gezielte funktionelle Übungen zeigen Ausgleichsmöglichkeiten auf.

> 302404

Elena Katz
Sa 21.04.2012, 10:00-12:30
VHS Herrenberg, Raum 106
12,50 €

Knie und Hüftgelenke

Durch gezielte Gymnastik sollen Muskeln und Gelenke gekräftigt, ihre Funktionen verbessert werden und die Beweglichkeit erhalten bleiben. Verschleißerscheinungen wird vorgebeugt.

> 302405

Susanne Meyer-Hübner
Sa 28.04.2012, 10:00-12:30
VHS Herrenberg, Raum 106
12,50 €



Aufwärmübungen, Rückenschule-Verhaltenstraining, funktionelle Gymnastik und unterschiedliche Entspannungsmethoden sind Bestandteil jeder Übungsstunde. Der Kurs ersetzt keine Krankengymnastik. Sie sollten keine akuten Beschwerden haben. Sie üben in Gruppen mit max. 12 Teilnehmer/innen.

> 302408

Elena Katz
mittwochs, ab 29.02.2012, 09:00-10:00
VHS Herrenberg, Raum 106
60,00 €, 16 Termine

> 302409

Elena Katz
mittwochs, ab 29.02.2012, 10:05-11:05
VHS Herrenberg, Raum 106
60,00 €, 16 Termine

Rückengymnastik-Treff

Der Rückengymnastik-Treff bietet die Möglichkeit, Wirbelsäulengymnastik in der Gruppe regelmäßig zu üben. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem gezielten Training der Muskulatur, ebenso werden Dehn-, Entspannungs- und stabilisierende Übungen durchgeführt. Der Kurs ist auch für Personen geeignet, die Interesse an einer gesundheitsorientierten Gymnastik haben.

> 302410

Karim Salim
mittwochs, ab 29.02.2012, 19:00-20:00
Schickhardt-Gymnasium, Turnhalle
52,50 €, 15 Termine

> 302411

Kathrin Thiele
freitags, ab 09.03.2012, 10:00-11:00,
VHS Herrenberg, Raum 106
43,00 €, 13 Termine

Für ausländische Frauen

> 302412

Muammer-Aysha Kurban
mittwochs, ab 29.02.2012, 17:50-18:50
Schickhardt-Gymnasium, Gymnastikraum
35,00 €, 10 Termine

Für ausländische Frauen

> 302413

Muammer-Aysha Kurban
mittwochs, ab 23.05.2012, 17:50-18:50
Schickhardt-Gymnasium, Gymnastikraum
21,00 €, 6 Termine



Beckenbodentraining und Wirbelsäulengymnastik

für Anfängerinnen und Fortgeschrittene



Beckenbodentraining dient zur Vorbeugung und Behebung von Gebärmutter-senkung (Blasen- und Darmschwäche) und Harninkontinenz (unwillkürlicher Urinabgang). Im Vordergrund steht das Üben nach neuesten Erkenntnissen, wie bewusstes Wahrnehmen des Beckenbodens, um dies bei Alltagsbelastungen (Tragen, Husten, Niesen, Joggen) gezielter einzusetzen. Dieser Kurs ist die ideale Kombination von Beckenboden- und Wirbelsäulen-

training, denn alle Bewegungen, die wir rückengerecht durchführen, entlasten unseren Beckenboden. Bitte bequeme Kleidung, Handtuch oder Wolldecke mitbringen.

> 302414

Ursula Ickrath
mittwochs, 19:00-20:00
Anfängerinnen: 14 Termine,
ab 29.02.2012, 63,00 €
Fortgeschrittene: 13 Termine,
ab 07.03.2012, 58,50 €
Schickhardt-Gymnasium, Gymnastikraum

Übungskurs für Fortgeschrittene

> 302415

Vera Lantzsch
mittwochs, ab 29.02.2012, 17:40-18:40
VHS Herrenberg, Raum 105
72,00 €, 16 Termine

Übungskurs für Fortgeschrittene

> 302416

Vera Lantzsch
mittwochs, ab 29.02.2012, 18:45-19:45
VHS Herrenberg, Raum 105
72,00 €, 16 Termine

Übungskurs für Fortgeschrittene

> 302417

Vera Lantzsch
mittwochs, ab 29.02.2012, 19:50-20:50
VHS Herrenberg, Raum 105
72,00 €, 16 Termine

Übungskurs für Fortgeschrittene

> 302418

Vera Lantzsch
donnerstags, ab 01.03.2012, 08:45-10:00
VHS Herrenberg, Raum 105
88,00 €, 15 Termine

Übungskurs für Fortgeschrittene

> 302419

Vera Lantzsch
donnerstags, ab 01.03.2012, 10:15-11:15
VHS Herrenberg, Raum 106
63,00 €, 14 Termine

Gesunder Rücken & mehr

Nach einer sanften Aufwärmphase trainieren Sie mit gezielten Übungen wirbelsäulengerecht, gelenkschonend und effizient alle Muskelgruppen. Sie stärken Ihren Rücken und verbessern Ihre Haltung. Das Training dient auch der Prävention von Rückenproblemen. Außerdem werden Beweglichkeit und Koordination geschult. Effektive Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Vormittagskurs für Frauen ab 55

> 302420

Monika Friedrich
donnerstags, ab 01.03.2012, 08:30-09:30
VHS Herrenberg, Raum 106
49,50 €, 15 Termine

Für Frauen ab 60

> 302421

Maria De Mite
montags, ab 12.03.2012, 17:00-18:00
Albert-Schweitzer-Schule, kleine Halle
49,50 €, 15 Termine

Für Frauen ab 60

> 302422

Andrea Häfele
montags, ab 27.02.2012, 18:00-19:00
Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle
53,00 €, 16 Termine

Für Frauen

> 302423

Renate Vetter
montags, ab 27.02.2012, 18:55-19:55
VHS Herrenberg, Raum 106
64,00 €, 16 Termine

Für Frauen ab 50

> 302424

Susanne Meyer-Hübner, Karin Schmid
donnerstags, ab 01.03.2012, 19:30-20:30
Albert-Schweitzer-Schule, kleine Halle
49,50 €, 15 Termine

Für Männer und Frauen ab 60

> 302425

Maria De Mite
montags, ab 12.03.2012, 18:00-19:00
Albert-Schweitzer-Schule, kleine Halle
49,50 €, 15 Termine

Für Männer und Frauen

> 302426

Renate Vetter
montags, ab 27.02.2012, 20:30-21:30
Gemeindehalle Affstätt, Turnhalle
53,00 €, 16 Termine

Gesund und fit mit Ausgleichsgymnastik

Dieser Kurs ist als Einstieg in sportliche Betätigung konzipiert - ein Übergang ins bewegte Leben: die Ausdauer wird verbessert, alle Muskelgruppen gekräftigt und viele Entspannungstechniken ausprobiert. Sie lernen, wozu welche Übung dient und wie man sich z.B. bei Rückenschmerzen verhält. Vom Liegestütz bis zum Sit up und Pilatesübungen - der ganze Körper wird trainiert und Körper und Geist in Harmonie gebracht. Bitte bequeme Kleidung, Handtuch und

Wolldecke mitbringen.

> 302427

Helga-Linda Beyerle-Müller
dienstags, ab 28.02.2012, 09:10-10:10
VHS Herrenberg, Raum 106
33,00 €, 10 Termine

Fitness für bisherige Sportmuffel

Finden Sie es öde durch den Wald zu rennen - aber Ihre Ausdauer wäre durchaus verbesserungswürdig? Denken Sie bei Fitnessstraining an eine moderne Art der Folter - aber gleichzeitig geraten Sie schon bei der geringsten Anstrengung aus der Puste? Sind Sie der Meinung, dass eine Sportgruppe prinzipiell eine gute Sache wäre - aber Sie trauen sich nicht, weil Sie dort vielleicht nur Super-Sportler antreffen? Dann ist dieses Angebot für gesundheitsbewußte (Wieder-)Einsteiger genau das Richtige für Sie.

> 302428

Fabienne Göcmener-Rath
donnerstags, ab 01.03.2012, 10:00-11:00
VHS Herrenberg, Raum 105
40,00 €, 12 Termine

Mollig und mobil

Fitness gewinnen - Gewicht verlieren

Überflüssige Pfunde sind kein Grund, sportlich nicht aktiv zu werden. Im Gegenteil, sie fordern vermehrte Bewegung förmlich heraus. So bietet gerade dieser Kurs Personen mit Übergewicht die Gelegenheit, sich entsprechend ihrer körperlichen Verfassung unter Anleitung auf vielfältige Weise mit Spaß zu trimmen. Schritt für Schritt bekommen Sie (wieder) Freude an der Bewegung, entwickeln ein neues Körperbewusstsein und nehmen aktiv einen positiven Einfluss auf Ihre Fitness und Figur.

> 302429

Susanne Meyer-Hübner, Karin Schmid
donnerstags, ab 01.03.2012, 18:30-19:30
Albert-Schweitzer-Schule, kleine Halle
49,50 €, 15 Termine

Gymnastik in der Krebsnachsorge

In dieser Gruppe verbessern von Krebs Betroffene schrittweise ihre Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Alle Übungen orientieren sich individuell an den Möglichkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Neue Männer und Frauen sind jederzeit willkommen.

> 302430

Andrea Häfele
montags, ab 27.02.2012, 17:00-18:00
Friedrich-Fröbel-Schule, Turnhalle
56,00 €, 16 Termine

Fit im Sitzen



Sitzgymnastik ist ein idealer Einstieg für alle, die Spaß an Bewegung haben und sich schonend fit halten wollen. Eine leichte Gymnastik von Kopf bis zu den Zehen, jeder macht mit, so gut er kann. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

> 302431

Monika Friedrich
donnerstags, ab 01.03.2012, 09:35-10:05
VHS Herrenberg, Raum 106
25,00 €, 15 Termine

Bewegung nach Schlaganfall

Parkinson und anderen neurologischen Erkrankungen

Bewegung mit Freude, Spiele mit Spaß, sportliche Aktivitäten und kognitives Training in der Gruppe sollen zu einer besseren Krankheitsbewältigung und Lebensqualität führen. Sie lernen weitere Betroffene kennen, können sich austauschen und gemeinsam neue Erfahrungen machen. Der Kurs findet auch in den Ferien statt. Schnuppern und ein Einstieg in den laufenden Kurs sind jederzeit möglich.

> 302432

Claudia Raible
montags, ab 09.01.2012, 11:15-12:30
VHS Herrenberg, Raum 106

Hinweis für AOK-Mitglieder

Für die mit einem AOK- Logo versehenen Kurse vergibt die Krankenkasse Gutscheine für eine kostenlose Teilnahme.

Sie erhalten diese bei Ihrer AOK-Geschäftsstelle.

Bitte reichen Sie den Gutschein zusammen mit Ihrer Anmeldung bei uns ein.

STILBERATUNG - KOSMETIK - WELLNESS



by Konstantin Gastmann_pixelio

Wahre Schönheit kommt von innen

Gesunde Haut durch richtige Ernährung

Die Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf die Haut. Viele Probleme können durch eine bewusste Auswahl der Nahrungsmittel gelöst werden. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Haut, Haare und Nägel durch die Wirkung von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen gezielt unterstützen können, Schäden vorbeugen und die äußere Erscheinung zum Strahlen bringen.

> 305201

Franziska Schneck
Do 10.05.2012, 19:30-20:30
VHS Herrenberg, Raum 307
5,00 € (inkl. Material)

Gut aussehen

Erste Schritte für richtiges Schminken für Mädchen ab 12 Jahren.

Die Visagistin Franziska Schneck zeigt, wie das passende Make-up die Persönlichkeit unterstreichen kann. Die Mädchen lernen Tipps und Tricks zum Thema Gesichtspflege und Schminken und können ausprobieren, was ihnen steht.

Bitte mitbringen: Tisch-Spiegel, eigene Creme und Abschmink-Lotion. Material wird gestellt.

> 305202

Franziska Schneck
Sa 05.05.2012, 10:00-12:00
VHS Herrenberg, Raum 205
12,50 € (inkl. Material)

Das typgerechte Make up

Lernen Sie die Grundlagen und Geheimnisse des Schminkens kennen. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie Sie sich optimal schminken und für jede Gelegenheit ein schönes Make up auftragen können. Gemeinsam finden wir heraus, welche Farbe zu Ihnen passt und wie Sie Ihre Vorzüge betonen können.

Bitte mitbringen: Tischspiegel, Creme, Abschminklotion.
Gebühr inkl. Material.

> 305203

Franziska Schneck
Sa 28.04.2012, 14:00-17:00
VHS Herrenberg, Raum 205
17,50 € (inkl. Material)

Wie mache ich das Beste aus meinem Typ?

Jede Frau besitzt ihre ganz persönliche Ausstrahlung und Schönheit. Dieser Kurs gibt Anregungen, sich selbst neu zu entdecken. Hier haben Sie alles in einem: Farbtypbestimmung, persönliche Tipps zu Ihrer Figur und Frisurenberatung.

Am Freitagabend erhalten Sie in einem Vortrag alle wichtigen Informationen über die Basics und werden auf die Wirkung und die Möglichkeiten dieser Stilmittel eingestimmt.

Am Samstag erwartet Sie eine Kurzanalyse über Ihren Farbtyp, Sie erhalten individuelle Tipps zu Ihrem Körperbau/Proportionen und zu einem persönlichen Frisurenstyling sowie Pflege. Lassen Sie sich überraschen, welche Veränderungen möglich sind.

Kursleitung:

Esther Priesching und Conny Kegreiß

> 305204

Esther Priesching
Fr 02.03.2012, 19:00-20:30
Sa 03.03.2012, 09:00-16:30
VHS Herrenberg, Raum 204
60,00 €, 2 Termine
(inkl. Material)

Conny Kegreiß ist Friseurmeisterin und führt seit fast 10 Jahren den Salon Conny & Team. Ihre Schwerpunkte liegen in den individuellen Haarschnitten sowie den dazu passenden Colorationstechniken. Ihre außergewöhnliche Beratungsform wird Sie überraschen...

Esther Priesching ist seit 1995 selbstständige Typ- und Image-Consultant und seit 2000 als freie Trainerin an der Typakademie in Limburg tätig.

Was SIE anzieht!

Morgens zwischen sechs und neun Uhr steht SIE vor dem Kleiderschrank. Mit knallig bunten Farben in den Tag starten? Oder lieber unauffällig in sanften Grautönen? Elegant und beeindruckend? Oder sportlich lässig?

Jeder Mensch ist ein Individuum und besitzt seine ganz persönliche Ausstrahlung und Schönheit. Wie aber können Sie ihr persönliches Potenzial zur Geltung bringen? Wie kann sich Aussehen, Ausstrahlung, und Auftreten positiv verändern?



Dieser Abend gibt Hilfestellung bei Kleidungsfragen und Anregungen, sich selbst neu zu entdecken.

> 305205

Esther Priesching
Do 26.04.2012, 19:15-21:45
VHS Herrenberg, Raum 307
14,00 € (inkl. Material)

Ein Hauch von Rosenduft

Eine Duftreise gegen die Winterdepression



Wenn ab November die Tage grau, kalt und nass werden und die Sonne sich für die nächsten Monate kaum noch blicken lässt, wächst die Sehnsucht nach dem Süden. Wir werden uns auf eine Duftreise dorthin begeben und verschiedene stimmungsaufhellende ätherische Öle erschnuppern und kennen lernen. Die gute Laune können Sie dann in Form von Duftsäckchen, die Sie selbst befüllen und beduften, mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Getränk, Schreibutensilien

> 305206

Gabriele Wagner
Sa 05.05.2012, 14:00-17:00
VHS Herrenberg, Raum 204
15,00 €+ 5,00 € Material