

Wiesental

Anmeldung ab Dienstag, 29.01.2019 – Tel. 09196 929931 oder www.vhs-forchheim.de

Body Circuit

Zirkeltraining ist eine moderne, effektive Methode sein Konditionstraining zu organisieren. Ein Trainingszirkel ist abwechslungsreich, steigert Kraft und Ausdauer, verbessert die Koordination und Beweglichkeit und trainiert den ganzen Körper. Plus: Er spart Ihnen viel Trainingszeit, ohne dafür Resultate zu opfern. Das liegt hauptsächlich daran, dass eine Muskelgruppe sich erholen kann, während eine andere beansprucht wird. Durch die dadurch nicht mehr nötigen Erholungspausen zwischen den Übungen halten Sie zudem Ihr Herz-Kreislauf-System und damit auch Ihren Kalorienverbrauch durchgängig auf Trab. Neben Kraft, Muskelaufbau und Koordination verbessert Zirkeltraining ganz erheblich die Kraftausdauer. Sorgt also dafür, dass Sie auch bei der zwölften Wiederholung noch die volle Leistung bringen können. Für Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet, da jeder die Intensität der Übungen selbst steuern kann.

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk

Kurs

Wt001

Christin Kellner

Montag, 25.02., 18.30-19.30 Uhr, 6 x

€ 14,40 (€ 13,00)

Bürgerhaus Streitberg

Powerbody

Sie möchten Ihre Figur formen? Dann sind Sie hier genau richtig! Der Kurs ist ein Mix aus Herz-Kreislauftraining und Muskeltraining. Durch Aerobic-Schrittkombinationen zu flotter Musik bringen wir unseren Körper in Schwung. Ebenso werden Kondition und Koordination trainiert. Anschließend stärken wir unsere Muskulatur mit Kraftausdauerübungen. In diesem Kurs geht es vorrangig um das Toning und weniger um den Aufbau der Muskulatur. Der Körper soll geformt werden, besonders an Bauch, Beinen, Oberschenkeln und am Gesäß. Doch Power Body eignet sich auch als Ganzkörpertraining, denn Arme und Schultern werden ebenfalls mit einbezogen. Eine verbesserte Beweglichkeit erzielen wir durch gezieltes Dehnen und Stretchen der beanspruchten Muskulatur. Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk!

Kurs

Wt002

Christin Kellner

Montag, 25.02., 19.30-20.30 Uhr, 12 x

€ 28,40 (€ 25,60)

Bürgerhaus Streitberg

Fit durch Tanzen

Ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen, das an Zumba erinnert. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnessstraining. Der Kurs verbindet grundlegende Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining, um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrauch, Ausdauer sowie Formung und Straffung der Figur zu erreichen. Die Tanzbewegungen und -schritte sind problemlos zu erlernen, sodass Tänzer und Nichttänzer gleichermaßen diesen Kurs schnell und leicht meistern können.

Vorherige Tanzerfahrung ist nicht nötig! Der Kurs erschafft eine partyähnliche Atmosphäre, macht riesigen Spaß und bringt gute Laune!

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk!

Kurs

Wt003

Laura Wunder

Mittwoch, 20.02., 9.00-10.00 Uhr, 10 x

€ 36,00 (€ 32,40)

Bürgerhaus Streitberg

Fitness für Alle - Bewegung ist Wellness

Ein abwechslungsreiches Workout bei dem die allgemeine Fitness, Koordination und Beweglichkeit sowie Haltung gefördert wird. Hierbei werden schweißtreibende Powerübungen durch funktionelle Elemente ersetzt, um den Körper gezielt - z.B. mittels Eigengewicht - in Balance zu bringen und zu stärken. Die Stunde endet mit einer Stretching Einheit. Der ideale Kurs als Ausgleich für Sportler/-innen oder als Bewegungseinheit für Menschen, die sich selbst für unspornlich halten und „mal was tun müssten“. Wirken Sie dem Alltag entgegen, bevor er seine Spuren hinterlässt. Für Frauen und Männer, Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, da jeder seine Belastung selbst steuert.

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk!

Kurs

Wt004

Chris van Varenberg

Mittwoch, 20.02., 18.30-19.30 Uhr, 10 x

€ 36,00 (€ 32,40)

Bürgerhaus Streitberg

Fitness Adventure - für mehr Abwechslung

#NEU#

Der Kurs für alle Fitness-Fans, die verschiedene Fitness-Stile mögen oder kennenlernen wollen. Chris und Simone wechseln nicht nur von Stunde zu Stunde zwischen verschiedenen beliebten Fitnessarten, sondern wechseln innerhalb einer Stunde zwischen den Stilen hin und her. So zieht ihr das Beste aus allen Arten von Aerobic bis Zumba. So halten wir gemeinsam die Spannung hoch, die Belastung ausgeglichen und die Kursabende interessant. Seid ihr bereit für das Abenteuer mit uns?

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

Kurs

Wt005

Chris van Varenberg

Simone Wenzlaw

Mittwoch, 20.02., 19.30-20.30 Uhr, 10 x

€ 36,00 (€ 32,40)

Bürgerhaus Streitberg

Prana Vinyasa Flow Yoga

#NEU#

Bei diesem fließenden, dynamischen Stil werden Atem und Bewegung verbunden. Die einzelnen Übungen fließen ineinander über zu einem Flow. Wir stärken aktiv unsere gesamte Muskulatur, dehnen uns in alle Richtungen und fokussieren uns in Balanceübungen. Die gleichmäßige Ujjayi Atmung führt uns dabei tiefer in die Praxis und zu uns selbst. Die Stunden gestalten sich dynamisch-kraftvoll (solar), passiv-meditativ (lunar) oder aus einer Mischung von solar und lunar, je nach Tag und Anforderungen und Wünschen der Teilnehmer. Die Kursleiterin geht dabei auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Teilnehmer ein und korrigiert mit liebevollen Handgriffen. Die Stunden enden mit einer Entspannung und einer kleinen, achtsamen Massage der Teilnehmer mit Elementen aus der Thai Yoga Massage. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und findet in der Kleingruppe mit max. 12 Teilnehmern statt.

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk

Kurs

Wt006

Fabienne Nistler

Dienstag, 26.02., 9.00-10.00 Uhr, 6 x

€ 28,00 (€ 25,20)

Kleingruppe

Bürgerhaus Streitberg

Street-Fit

Du möchtest nicht isoliert deine Muskeln an verschwitzten Geräten trainieren und dabei in stickigen Gebäuden deine Zeit verbringen? Dann trainiere mit mir in der Natur mit all deinen Sinnen. Erfrischend wird dabei nicht nur die Luft sein, sondern vor allem die Leute an deiner Seite. Wir verlegen das Zirkeltraining nach draußen und trainieren, im Einklang mit der Natur, mit allem, was uns diese zur Verfügung stellt. Egal, ob Berg, Bank oder Baumstamm. Das Training stellt stets einen Mix aus Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination dar. Die Trainingseinheiten sind ständig variierend und sorgen dadurch dafür, dass dein Körper und Geist immer vor neue Herausforderungen gestellt werden. Wir laufen von Station zu Station, sind also immer in Bewegung. Eine gewisse Grundfitness wird vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Sportausrüstung, ggf. Handschuhe (z.B. Fahrradhandschuhe), Getränk

Kurs

Wt007

Christin Kellner

Montag, 29.04., 18.30-19.30 Uhr, 6 x

€ 21,60 (€ 19,40)

Bürgerhaus Streitberg

Yoga - summer breeze

#NEU#

Der Sommer ist da und wir genießen ihn gemeinsam draußen! Wir treffen uns am Freibad Streitberg und gehen gemeinsam zu einer ruhigen Wiese. Dort genießen wir die Kombination aus frischer Luft, den ersten Sonnenstrahlen des Tages und einer Runde Prana Vinyasa Flow Yoga. Bei diesem fließenden, dynamischen Stil werden Atem und Bewegung verbunden. Die einzelnen Übungen fließen ineinander über zu einem Flow. Wir stärken aktiv unsere gesamte Muskulatur, dehnen uns in alle Richtungen und fokussieren uns in Balanceübungen. Die Kursleiterin geht dabei auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Teilnehmer ein und korrigiert mit liebevollen Handgriffen. Die Stunden enden mit einer Entspannung und einer kleinen, achtsamen Massage der Teilnehmer mit Elementen aus der Thai Yoga Massage. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bei schlechtem Wetter weichen wir ins Bürgerhaus Streitberg aus. Auch im Sommerkurs bleiben wir in der Kleingruppe mit max. 12 Teilnehmern.

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk

Kurs

Wt008

Fabienne Nistler

Dienstag, 25.06., 10.00-11.00 Uhr, 5 x

€ 24,00 (€ 21,60)

Familienschwimmbad Streitberg

Fit durch Tanzen – Summer feeling

Tanzen und Sommer – die perfekte Kombination für gute Laune und guten Sport. Deshalb ab zum Familienbad in Streitberg und fühlt den Rhythmus! Ein Sonderkurs für alle, für die Bewegung, Tanz und Sonne zusammen gehören. Ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit lateinamerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen das an Zumba erinnert. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamischer, begeisternder und sehr effektiver Fitnesstraining. Wir verbinden grundlegende Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining, um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrauch, Ausdauer sowie Formung und Straffung der Figur zu erreichen. Bei schlechtem Wetter im Bürgerhaus Streitberg.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Kurs **Wt009**
Laura Wunder
Mittwoch, 26.06., 9.00-10.00 Uhr, 6 x
€ 21,60 (€ 19,40) Familienchwimmbad Streitberg

Aquafitness

Bei Aquafitness nutzen wir die positiven physikalischen Eigenschaften des Wassers. Der Körper wiegt hier nur noch 10% seines Eigengewichts, hierdurch werden die Gelenke entlastet. Der Widerstand ist jedoch 4- bis 12-mal höher als an Land. Beim Training im Wasser können somit Kraft und Ausdauer besser geschult werden. Durch den erhöhten Druck und die höhere Leitfähigkeit des Wassers wird die Leistung der inneren Organe, insbesondere der Atmungsorgane, des Herzens und der Gefäße positiv beeinflusst. Die Haut und das Gewebe sind bei Aquafitness permanent vom Wasser umspült und erfahren den erhöhten Druck als positiv. So können besonders Personen mit schwachem Bindegewebe und Zellulitis von einem Training im Wasser profitieren.

Es gibt keine generellen Voraussetzungen für die Teilnahme an einem Aquafitness-Kurs. Wichtig ist, dass Sie sich wohl fühlen und an keiner gravierenden akuten Krankheit innerer oder neurologischen Art leiden. Bei Bluthochdruck und Herzbeschwerden sollten Sie sehr vorsichtig sein. Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie Ihren behandelnden Arzt, ob er Ihnen zum Aquafitness rät.

Wer keine Dauerkarte hat, zahlt pro Kursabend einen reduzierten Sondereintrittspreis von 1,00 € direkt an der Badkasse (Einlass ab 17.30 Uhr)

Bitte mitbringen: Badekleidung, Handtuch, Getränk!

Kurs **Wt010**
Christin Kellner
Montag, 22.07., 18.00-18.45 Uhr, 4 x
€ 10,80 (€ 9,70) Familienchwimmbad Streitberg

Apothekensprechstunde: Das Leben ist süß ... so soll es bleiben!

Oder das bisschen Zucker macht doch nichts?

Erfahren Sie alles rund um das Thema Diabetes – Entstehung der Zuckererkrankung, Diabetes-Formen, Spätfolgen, Risikofaktoren. Die erfahrene Apothekerin Martina Seuberth aus der Marktapotheke Muggendorf gibt Informationen und Antworten.

Wie kann ich vorbeugen? Welche Arzneitherapien gibt es?

Zuckermessung zu Hause. Nehmen Sie sich eine Stunde Zeit für Ihre Gesundheit!

Kurs **Wt011**
Martina Seuberth
Dienstag, 12.03., 19.00-20.00 Uhr
€ 4,80 (€ 4,30) Bürgerhaus Streitberg

Besser Essen - Für deinen Körper, für dich

#NEU#

In der heutigen Zeit, in der Nahrung eigentlich immer im Überfluss zur Verfügung steht, ist es oft gar nicht so leicht, sich klar zu werden, was der Körper eigentlich wirklich braucht, um gesund und leistungsfähig zu sein.

Nehmen Sie in diesem Kurs die Fastenzeit zum Anlass, gemeinsam mit mir das Fundament für eine bewusstere Ernährung für sich und Ihre Familie zu legen. Wir werden zusammen besprechen, wie die einzelnen Bestandteile der Ernährung auf unseren Körper wirken und ihn beeinflussen. In praktischen Einheiten und Übungen lernen wir einfache Tricks, um die Qualität unserer Nahrung und Ernährung nachhaltig zu verbessern. Ganz ohne Diäten, Dogmen oder Nahrungsergänzungsmittel zu einem gesünderen Leben. Wenn nicht jetzt, wann dann?!

Kurs **Wt012**
Nicole Schuchart
Dienstag, 12.03., 10.30-11.30 Uhr, 5 x
€ 24,00 (€ 21,60) Bürgerhaus Streitberg

Frühlings-Kräuterwanderung – für Erwachsene

Suchen Sie mit mir den ältesten Arzt der Welt auf: Dr. Wald und Wiese! "Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen." Doch kennen Sie die Zuordnung? Phytologin Karin Röhlig lädt Sie ein, bewährtes Wissen und eigene Therapiemöglichkeiten neu zu denken – mit dem, was Ihnen die ganze Zeit zu Füßen liegt. Entdecken Sie eine neue Welt! Für den folgenden Kurs "Frischpflanzensäfte" sammeln wir hier gleich die nötigen Kräuter.

Kurs **Wt013**
Karin Röhlig
Mittwoch, 22.05., 14.00-15.30 Uhr
€ 7,20 (€ 6,50) Familienschwimmbad Streitberg

Natürlich Heilen - Frischpflanzensäfte

#NEU#

"Kennen Sie DIE schon?"

Schöneberger und Co machen es vor: frischgepresste Pflanzensäfte sind DAS Superfood. Brennnesseln zum Entschlacken, Vogelmilch als DER Vitamin-C Lieferant, Löwenzahn als Verdauungstonikum... wir pressen frisch gesammelte Pflanzen schonend mit der "Greenstar", machen aus den Überresten Peeling und Pesto - und genießen pure Pflanzenkraft.

Bitte bringen: kleine (Smoothie-)Flaschen, persönlicher Lieblingssaft zum Mischen

Achtung: Beachten Sie auch unseren Kurs Kräuterwanderung für Erwachsene. Er findet direkt vor diesem Kurs statt und wir sammeln dabei die Kräuter, die wir in diesem Kurs verarbeiten wollen. Melden Sie sich doch gleich für beide an!

Kurs **Wt014**
Karin Röhlig
Mittwoch, 22.05., 16.00-17.00 Uhr
€ 4,80 (€ 4,30) + Material € 3,00 Bürgerhaus Streitberg

24 Stunden Draußen - eine Outdoor-Erfahrung der besonderen Art (ab 18 J.)

Überlebenswille kann nicht erlernt werden, den hat jeder. Um die Auseinandersetzung mit diesem Willen, einen guten Ausweg finden, Strategien, Techniken und dem richtigen Mindset, und das auch noch in einer unkomfortablen Situation, geht es in diesem Kurs. Wir werden in der Gruppe 24 Stunden draußen im Wald verbringen, schön rustikal im Digital Off, denn Handys sind tabu und helfen uns dabei sowieso nicht weiter. Oder kann sich gar noch jemand an ein Bundeswehr Biwak erinnern? Wer die Freude am "Draußensein" wiederfinden will, ist hier genauso richtig wie der alte Kamerad, der mal wieder was im Wald erleben möchte. Verpflegen, Feuermachen, Orientieren, einen Schlafplatz finden und sichern; die Herausforderungen sind zahlreich, bist du hart genug dafür? Am Samstag vorher findet um 10.00 Uhr eine verbindliche Vorbesprechung mit allen Teilnehmern im Bürgerhaus Streitberg statt.

Kurs **Wt015**
Christian Distler
Vorbesprechung:
Sa., 30.03., 10:00 Uhr (Bürgerhaus Streitberg)
Sa., 21.04., 9:00 Uhr - So., 22.04., 9:00 Uhr
€ 32,90 + Material Familienchwimmbad Streitberg

Fit durch Tanzen - Minidisco

In diesem Kurs haben Kinder von 4 bis 7 Jahren die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Freunden zu unterhaltsamer Kindermusik zu tanzen. In unserer Minidisco erlernen sie kinderfreundliche Choreographien und fördern dadurch ihr Gedächtnis, Selbstwertgefühl, Koordination, Gleichgewicht und körperliche Fitness.

Die Kinder sollen vor allem Spaß am Tanzen haben, was durch lustige Partymusik erreicht wird. Lets party!

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Kurs **Wt016**
Laura Wunder
Mittwoch, 20.02., 15.15-16.00 Uhr, 7 x
€ 18,90 Bürgerhaus Streitberg

Frühlings-Kräuterwanderung - für Kinder von 3 bis 7

Die Wiesenfee beginnt wieder zu tanzen - könnt Ihr sie sehen? Viele Blüten und Zauberpflanzen hat sie auf ihrem Weg verloren - kommt, wir lernen sie alle beim Namen zu nennen! Mit Liedern und Geschichten gelingt das spielend einfach. Mit Begleitung der Eltern. Die begleitenden Eltern müssen sich nicht zusätzlich anmelden.

Kurs **Wt017**
Karin Röhlig
Dienstag, 08.05., 14.00-15.00 Uhr
€ 4,80 Familienschwimmbad Streitberg