

## GESUNDHEIT UND FITNESS

### Gymnastik/ Bewegung



Wir suchen immer qualifizierte Kursleiter\*innen im Bewegungs- Gymnastik-Bereich.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann melden Sie sich einfach bei uns, wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

#### Nr. 241-30216

#### RÜCKENFIT AM ABEND FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Ziel dieses Kurses  
Übungen die  
um der

der Rumpf- und  
Tiefenmuskulatur  
werden

Bitte mitbringen:  
großes Handtuch.



ist es, durch spezielle gymnastische Muskulatur zu kräftigen und zu aktivieren, Wirbelsäule festen Halt zu geben. Koordinationsübungen, sowie Kräftigung Beinmuskulatur, Training der und Dehn- und Entspannungsübungen angeboten.

Sportschuhe, bequeme Sportkleidung und

Manuela Bueno-Martinez,  
DTB-Rückentrainerin, Übungsleiterin B

**Zeit:** ab Dienstag, 20.02.2024,  
17:30 - 18:30 Uhr

**Ort:** VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad

**Dauer:** 10 Termine

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Kosten:** 55,00 €

#### Nr. 241-30217

#### RÜCKENFIT AM ABEND FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Ausschreibung wie bei Kurs 241-30216

Manuela Bueno-Martinez,  
DTB-Rückentrainerin, Übungsleiterin B

**Zeit:** ab Dienstag, 20.02.2024,  
18:40 - 19:40 Uhr

**Ort:** VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad

**Dauer:** 10 Termine

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Kosten:** 55,00 €

## Nr. 241-30221

### ZUMBA®DONNERSTAGS

Zumba® macht Spaß. Zumba® ist Bewegung, gepaart mit heißer Latino- Musik. Verschiedene lateinamerikanische Tanzstile lassen die Tanzschritte sind leicht nachzutanzten und Männer - Alt und Jung.

Zumba® bedeutet, nebenbei Kondition so viel Spaß realisiert man gar nicht, dass



Hüften schwingen. Zumba® ist einfach. Die jeder kann sofort mitmachen, Frauen und

aufzubauen und Gewicht zu reduzieren. Bei man ein solides Workout macht.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk.

n.n.

<b>Zeit:</b>	<b>ab Donnerstag, 22.02.2024,</b> 19:00 - 20:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Turnhalle Nassachtalschule, Nassachtalstr. 69
<b>Dauer:</b>	15 Termine
<b>Teilnehmerzahl:</b>	ab 15 - 30
<b>Kosten:</b>	70,00 €

## Nr. 241-30231

### FITNESSGYMNASTIK FÜR FRAUEN AB 50

Rundum fit sein, rundum fit bleiben durch:

- Muskelaufbau
- Ausdauertraining
- Gleichgewichtsübungen
- Wirbelsäulengymnastik.



Geeignet für Frauen ab 50 Jahren.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Sportkleidung und großes Handtuch

Marianne Roth, Übungsleiterin

<b>Zeit:</b>	<b>ab Freitag, 23.02.2024,</b> 14:00 - 15:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Turnhalle Holzhausen, Fichtenstraße
<b>Dauer:</b>	17 Termine
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 17
<b>Kosten:</b>	60,00 €

## Nr. 241-30214

### PILATES

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das die Haltung verbessert, den Körper flexibler und stärker werden lässt und die Balance fördert.

Für Anfänger und Fortgeschrittene



gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Handtuch und ggf. Decke für die



Sportkleidung, dicke Socken, großes Schlusssentspannung.

Melanie Fitzner, Trainerin im



Fitnessbereich und Pilates-Trainerin

<b>Zeit:</b>	<b>ab Freitag,</b> 17:00 - 18:00 Uhr	<b>23.02.2024,</b>
<b>Ort:</b>	VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad	
<b>Dauer:</b>	12 Termine	
<b>Teilnehmerzahl:</b>	ab 6	
<b>Kosten:</b>	66,00 €	

## Nr. 241-30215

### HIIT: SCHNELL FETT VERBRENNEN MIT INTERVALLTRAINING

Hochintensives Intervalltraining ist eine Form des Krafttrainings, das sich durch seinen geringen Trainingsumfang pro Trainingseinheit und Woche auszeichnet. Daher spricht man auch vom Ein-Satz-Training. Der Trainierende konzentriert seine gesamte Energie auf diesen einen Satz. Sie trainieren auf der Matte ohne Hilfsgeräte. Zwischen den Übungen sind immer 30 Sekunden Pause.

Das Fazit der Studie: 60 Minuten HIIT-Workout pro Woche sind genauso effektiv wie 150 Minuten Ausdauertraining. Ihre Ausdauerleistung kann somit in 15 Minuten genauso weit gesteigert werden wie bei einem einstündigen aeroben Ausdauertraining. Sie gehen an Ihr Limit um maximale Erfolge zu erzielen.

Diese Trainingsmethode lässt überschüssiges Fett schmelzen und fördert den Muskelaufbau.

Eine gewisse Grundfitness ist von Vorteil. Die Intensivität wird an die Gruppe angepasst.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk.

Melanie Fitzner, Trainerin im Fitnessbereich

<b>Zeit:</b>	<b>ab Freitag, 23.02.2024,</b> 18:15 - 19:15 Uhr
<b>Ort:</b>	VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad
<b>Dauer:</b>	12 Termine
<b>Teilnehmerzahl:</b>	ab 6
<b>Kosten:</b>	66,00 €

## Nr. 241-30219

### FITNESSGYMNASTIK FÜR FRAUEN

Hier wird ein abwechslungsreiches und vielseitiges Gymnastikprogramm mit Musik geboten. Die Fitnessgymnastik steigert die grundlegenden körperlichen Eigenschaften, die für eine gute Form und das Sporttreiben benötigt werden. Dabei werden insbesondere die Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft gefördert.

Dazu verwenden wir auch Hanteln, Pezzibälle, Bänder und den Spirit Ball.

Bitte mitbringen:

Maysi Schneider,

**Zeit:**

**Ort:**

**Dauer:**

**Teilnehmerzahl:**

**Kosten:**



55,00 €

Sportschuhe und ein Handtuch.

Trainerin im Sportbereich

<b>ab Montag, 11.03.2024,</b> 17:45 - 18:45 Uhr
VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad
10 Termine ab 6

## Nr. 241-30220

### FITNESSGYMNASTIK FÜR MÄNNER UND FRAUEN

Kursinhalt siehe Kurs Nr. 241-30219

Maysi Schneider, Trainerin im Sportbereich

<b>Zeit:</b>	<b>ab Montag, 11.03.2024,</b> 19:00 - 20:00 Uhr
<b>Ort:</b>	VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad
<b>Dauer:</b>	10 Termine
<b>Teilnehmerzahl:</b>	ab 6
<b>Kosten:</b>	55,00 €

## Nr. 241-30230

### WALKING UND ÜBUNGEN MIT DEN GRÜNEN SCHWUNGRINGEN

Was gibt es schöneres, als im Sommer gemeinsam abends in den Wald zu gehen und sich dabei noch sportlich zu betätigen?

Na, Lust bekommen? Dann macht doch einfach mit!

Wir treffen uns am Wanderparkplatz im Holzhäuser Wald (Haubuckel) und nach ein paar Aufwärmübungen laufen wir los.

Jeder kann seine Geschwindigkeit laufen, denn zwischendrin halten wir immer mal wieder für ein paar Übungen mit den Schwungringen an, bei denen auch langsamere aufschließen können.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und Sportschuhe.

Während des Kurses können die smoveyRINGE® kostenfrei ausgeliehen werden.

Termine finden in Folge statt, auch in den Ferien.

Ulrike Minicka, Physiotherapeutin

**Zeit:** ab Montag, 03.06.2024,

weitere Termine: 10.06./24.06./01.07./08.07./15.07./22.07.2024

19:30 - 20:30 Uhr

**Treffpunkt:** Wanderparkplatz im Holzhäuser Wald (Haubuckel)

**Dauer:** 7 Termine

**Teilnehmerzahl:** ab 5

**Kosten:** 41,00 €

## Schnupperkurse für Kinder

## Nr. 241-30222

### SELBSTVERTEIDIGUNG 'KUNG-FU-KIDS' VON 6 BIS EINSCHL. 9 JAHRE

In diesem Kurs lernen die Kinder auf Konfliktsituationen nicht in die Opferrolle den Notfall und auch die Grundlagen, die beispielsweise richtig tritt und schlägt, hinaus erlernen die Kinder ihre motorischen Training sorgt zudem dafür, dass die wird. Gezielte Übungen sorgen die Reaktionsfähigkeit und Koordination werden.



spielerische Weise sich zu verteidigen und in zu geraten. Sie lernen effektive Techniken für dafür notwendig sind, also wie man ohne sich dabei selbst zu verletzen. Darüber Fähigkeiten zu verbessern und zu schulen. Das Konzentrationsfähigkeit ihres Kindes gesteigert außerdem dafür, dass der Gleichgewichtssinn, Ihres Kindes geschult und verbessert

Den eigenen Fortschritt wahrzunehmen und zu wissen, dass man durchaus wehrhaft ist, wird das Selbstbewusstsein ihres Kindes enorm steigern. Zwischenzeitliche Partnerübungen, bei denen man abwechselnd gewisse Verteidigungs- und Angriffstechniken ausführt, vermitteln zudem gegenseitige Umsicht und Rücksicht sowie die Erkenntnis, dass das Einhalten gewisser Regeln und ein fairer Umgang untereinander und miteinander wichtig im Leben ist.

Des Weiteren können sich die Kinder in diesem Kurs richtig auspowern und ihre überschüssige Energie sinnvoll kanalisieren. Der Bewegungsapparat wird richtig trainiert und die Sehnen und Bänder gedehnt, so dass Ihr Kind beweglich bleibt oder die Beweglichkeit wieder zurückerlangt. Bewegungsspiele werden auch in das Training integriert. Die Eltern dürfen natürlich auch gerne zuschauen.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung und Getränk. Das Trainieren ist mit und ohne Schuhe möglich.

Björn Streng, Kung-Fu Trainer

**Zeit:** ab Dienstag, 16.04.2024,

15:30 - 16:25 Uhr

**Ort:** Turnhalle Nassachtalschule, Nassachtalstr. 69

**Dauer:** 5 Termine

**Teilnehmerzahl:** ab 10

**Kosten:** 33,00 €

### Nr. 241-30223

#### **SELBSTVERTEIDIGUNG 'KUNG-FU-KIDS' VON 10 BIS EINSCHL. 14 JAHRE**

Ausschreibung wie Kurs 241-30222

Björn Streng, Kung-Fu Trainer

**Zeit:** ab Dienstag, 16.04.2024,  
16:30 - 17:25 Uhr  
**Ort:** Turnhalle Nassachtalschule, Nassachtalstr. 69  
**Dauer:** 5 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 10  
**Kosten:** 33,00 €

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Das Bildungsangebot vermittelt Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung, Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf. Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt.

### Yoga/ Entspannung/ Körpererfahrung

### Nr. 241-3011

#### **YOGA FÜR SENIOREN ZWISCHENKURS 1**

Sicherlich fragen sich viele, ob denn Yoga-Übungen mit über 60, 70 Jahren oder älter überhaupt noch möglich sind oder ob man in diesem Alter sogar noch damit anfangen kann? Die Yoga-Lehrerin zeigt Ihnen passende Übungen.

Mit den von ihr vorgestellten Asanas und Meditationsübungen kann es gelingen, negative Aspekte des Lebens auch im Alter zu relativieren und glückliche, zufriedene Zustände hervorzurufen.

Alle gezeigten Übungen sind an die jeweilige körperliche Verfassung angepasst und können auch im Sitzen (auf dem Stuhl) ausgeübt werden. So kann jeder, selbst mit Arthrose, von den Asanas profitieren, das Gleichgewicht stärken, die eigene Beweglichkeit Stück für Stück verbessern und wieder zu mehr Lebensqualität im Alltag gelangen.

Zudem fördert die Gemeinschaft beim Yoga nicht nur das physische, sondern auch das psychische und soziale Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und kleines Kissen.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

**Zeit:** ab Montag, 08.01.2024,  
08:45 - 09:45 Uhr  
**Ort:** Berchtoldshof, 1. Stock, Raum 5  
**Dauer:** 5 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 8  
**Kosten:** 27,50 €

## Nr. 241-3012

### YOGA FÜR SENIOREN ZWISCHENKURS 2

Ausschreibung wie bei Kurs 241-3011

Suna Ünsal, Yogalehrerin

<b>Zeit:</b>	<b>ab Montag, 08.01.2024,</b> 10:00 - 11:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Berchtoldshof, 1. Stock, Raum 5
<b>Dauer:</b>	5 Termine
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 8
<b>Kosten:</b>	27,50 €

## Nr. 241-3013

### YOGA FÜR SENIOREN ZWISCHENKURS 3

Ausschreibung wie bei Kurs 241-3011

Suna Ünsal, Yogalehrerin

<b>Zeit:</b>	<b>ab Montag, 08.01.2024,</b> 11:15 - 12:15 Uhr
<b>Ort:</b>	Berchtoldshof, 1. Stock, Raum 5
<b>Dauer:</b>	5 Termine
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 8
<b>Kosten:</b>	27,50 €

## Nr. 241-3016

### YOGA FÜR SENIOREN 1. KURS

Sicherlich fragen sich viele, ob denn Yoga-Übungen mit über 60, 70 Jahren oder älter überhaupt noch möglich sind oder ob man in diesem Alter sogar noch damit anfangen kann? Die Yoga-Lehrerin zeigt Ihnen passende Übungen.

Mit den von ihr vorgestellten Asanas und Meditationsübungen kann es gelingen, negative Aspekte des Lebens auch im Alter zu relativieren und glückliche, zufriedene Zustände hervorzurufen.

Alle gezeigten Übungen sind an die jeweilige körperliche Verfassung angepasst und können auch im Sitzen (auf dem Stuhl) ausgeübt werden. So kann jeder, selbst mit Arthrose, von den Asanas profitieren, das Gleichgewicht stärken, die eigene Beweglichkeit Stück für Stück verbessern und wieder zu mehr Lebensqualität im Alltag gelangen.

Zudem fördert die Gemeinschaft beim Yoga nicht nur das physische, sondern auch das psychische und soziale Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und kleines Kissen.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

<b>Zeit:</b>	<b>ab Montag, 19.02.2024,</b> 08:45 - 09:45 Uhr
<b>Ort:</b>	Berchtoldshof, 1. Stock, Raum 5
<b>Dauer:</b>	12 Termine
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 8
<b>Kosten:</b>	66,00 €

## Nr. 241-3017

### YOGA FÜR SENIOREN 2. KURS

Ausschreibung wie bei Kurs 241-3016

Suna Ünsal, Yogalehrerin

<b>Zeit:</b>	<b>ab Montag, 19.02.2024,</b> 10:00 - 11:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Berchtoldshof, 1. Stock, Raum 5
<b>Dauer:</b>	12 Termine
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 8
<b>Kosten:</b>	66,00 €

## Nr. 241-3018

### YOGA FÜR SENIOREN 3. KURS

Ausschreibung wie bei Kurs 241-3016

Suna Ünsal, Yogalehrerin

<b>Zeit:</b>	<b>ab Montag, 19.02.2024,</b> 11:15 - 12:15 Uhr
<b>Ort:</b>	Berchtoldshof, 1. Stock, Raum 5
<b>Dauer:</b>	12 Termine
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 8
<b>Kosten:</b>	66,00 €

## Nr. 241-3019

### FASZIEN-YOGA

Faszien Yoga (Yin Yoga) ist ein Stil, der auf die Faszien, also auf das wie federnde Bewegungen bzw. gehaltene Dehnungen sowie das Körpers im Vordergrund. Das Neubelebung, die sich positiv auf Unterstützt wird die Übungspraxis Massagebälle und Schwungringe. Entspannung runden die Yogastunde ab.



sanfter und besonders schonender Yoga Bindegewebe, wirkt. Hier stehen fließende Bewegungsabläufe, sanfte aber länger intensive Wahrnehmen und Spüren des Bindegewebe erfährt so eine Straffung und beinahe alle Körperfunktionen auswirkt. durch Faszien Rollen, verschiedene Sequenzen zur Stressreduktion und

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Getränk.

Astrid Steckroth, Yogalehrerin

<b>Zeit:</b>	<b>ab Montag, 19.02.2024,</b> 13:30 - 14:30 Uhr
<b>Ort:</b>	VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad
<b>Dauer:</b>	12 Termine
<b>Teilnehmerzahl:</b>	ab 6
<b>Kosten:</b>	66,00 €

## Nr. 241-30110

### YOGA IN DER MITTAGSPAUSE

Mit Yoga zum inneren Gleichgewicht für Anfänger und Fortgeschrittene.

Geübt werden dynamische und die Achtsamkeit. Körperübungen, Schlüssel zu mehr Lebensqualität bringen, aber doch beweglich zu



statische Übungen mit besonderem Fokus auf Atemübungen und Meditation sind der und helfen uns, unsere Gedanken zur Ruhe zu bleiben, im Innen und Außen.

Petra Kallinger, Yogalehrerin BDY/

EYU

<b>Zeit:</b>	<b>ab Dienstag, 20.02.2024,</b> 12:30 - 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad
<b>Dauer:</b>	14 Termine
<b>Teilnehmerzahl:</b>	ab 6
<b>Kosten:</b>	77,00 €

## Nr. 241-3014

### HATHA YOGA KURS

Yoga als ganzheitliches Übungssystem bietet eine wundervolle Möglichkeit sich Gutes zu tun! Mit speziellen Körperhaltungen (ASANAS), Atemübungen (PRANAYAMAS), Entspannungsübungen und Meditation (DHYANA) bringen Sie Körper, Seele und Geist in Einklang. Yoga verbessert das Körpergefühl und die Gesundheit und steigert so das Wohlbefinden. Durch Yoga erlangen Sie Ausgeglichenheit, Harmonie und inneren Frieden.

Der Kurs ist gleichermaßen für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Sportkleidung, großes Handtuch und ein Kissen.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

<b>Zeit:</b>	<b>ab Mittwoch, 21.02.2024,</b> 16:45 - 17:45 Uhr
<b>Ort:</b>	VHS Raum am Haldenberg, Alte Holzhäuser Straße, über dem Uhinger Hallenbad
<b>Dauer:</b>	12 Termine
<b>Teilnehmerzahl:</b>	ab 7
<b>Kosten:</b>	66,00 €

**Sie suchen ein Geschenk?**

**Wie wäre es mit einem Gutschein**

**der VHS Uhingen?**





## Nr. 241-3015

### YOGA KURS FÜR ANFÄNGER

Yoga auf dem Stuhl und auf der Matte für alle, die etwas für ihren Rücken, die Schultern und die Atmung (Pranayama) machen wollen. Lerne deinen Körper und deine Bedürfnisse durch sanfte Bewegungen und Kräftigung (Asanas) kennen, für mehr Entspannung und Ruhe im Alltag.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, warme Strümpfe und eine Decke.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

**Zeit:** ab **Mittwoch, 21.02.2024,**

18:00 - 19:00 Uhr

**Ort:** VHS Raum am Haldenberg, Alte Holzhäuser Straße, über dem Uhinger Hallenbad

**Dauer:** 12 Termine

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Kosten:** 66,00 €

## Nr. 241-30111

### YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

Stärkung der eigenen aller Aspekte des Yoga. dehnen und stärken unseren (Pranayama) reinigen wir unsere Verschiedene Körper und Geist zu regenerieren.



Regenerationskraft. Systematisches Üben Wirkungsvolle Yoga-Übungen (Asanas) Körper. Mit Atemübungen Atemwege und erhöhen unser Energieniveau. Entspannungstechniken helfen, unseren

Bitte mitbringen: Yogamatte, Gymnastikkleidung und eine Decke.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

**Zeit:** ab **Donnerstag, 22.02.2024,**

19:00 - 20:00 Uhr

**Ort:** VHS Raum am Haldenberg, Alte Holzhäuser Straße, über dem Uhinger Hallenbad

**Dauer:** 12 Termine

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Kosten:** 66,00 €