

## GESUNDHEIT UND FITNESS

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. 251-3011

#### YOGA FÜR SENIOREN FRÜHJAHRSKURS 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

<b>Zeit:</b>	<b>ab Montag, 13.01.2025,</b> 08:45 - 09:45 Uhr
<b>Ort:</b>	K1, Gebäude Kirchstr. 1, Ugingen- DG1-barrierefrei
<b>Dauer:</b>	7 Termine
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 15
<b>Kosten:</b>	42,00 €

#### Nr. 251-3012

#### YOGA FÜR SENIOREN FRÜHJAHRSKURS 2

Ausschreibung wie bei Kurs Nr. 251-3011

Suna Ünsal, Yogalehrerin

<b>Zeit:</b>	<b>ab Montag, 13.01.2025,</b> 10:00 - 11:00 Uhr
<b>Ort:</b>	K1, Gebäude Kirchstr. 1, Ugingen- DG1-barrierefrei
<b>Dauer:</b>	7 Termine
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 15
<b>Kosten:</b>	42,00 €

#### Nr. 251-3013

#### YOGA FÜR SENIOREN FRÜHJAHRSKURS 3

Ausschreibung wie bei Kurs Nr. 251-3011

Suna Ünsal, Yogalehrerin

**Zeit:** ab Montag, 13.01.2025,  
11:15 - 12:15 Uhr  
**Ort:** K1, Gebäude Kirchstr. 1, Ugingen- DG1-barrierefrei  
**Dauer:** 7 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 15  
**Kosten:** 42,00 €

### Nr. 251 -3015

#### 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

**Zeit:** ab Montag, 10.03.2025,  
08:45 - 09:45 Uhr  
**Ort:** K1, Gebäude Kirchstr. 1, Ugingen- DG1-barrierefrei  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 15  
**Kosten:** 72,00 €

### Nr. 251-3016

#### YOGA FÜR SENIOREN 2. KURS

Ausschreibung wie bei Kurs Nr. 251-3015

Suna Ünsal, Yogalehrerin

**Zeit:** ab Montag, 10.03.2025,  
10:00 - 11:00 Uhr  
**Ort:** K1, Gebäude Kirchstr. 1, Ugingen- DG1-barrierefrei  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 15  
**Kosten:** 72,00 €

### Nr. 251-3017

#### YOGA FÜR SENIOREN 3. KURS

Ausschreibung wie bei Kurs Nr. 251-3015

Suna Ünsal, Yogalehrerin

**Zeit:** ab Montag, 10.03.2025,  
11:15 - 12:15 Uhr  
**Ort:** K1, Gebäude Kirchstr. 1, Ugingen- DG1-barrierefrei  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** max. 15  
**Kosten:** 72,00 €

## Nr. 251-3014

### YOGA IN DER MITTAGSPAUSE

Mit Yoga zum inneren Gleichgewicht für Anfänger und Fortgeschrittene. Geübt werden dynamische und statische Übungen mit besonderem Fokus auf die Achtsamkeit. Körperübungen, Atemübungen und Meditation sind der Schlüssel zu mehr Lebensqualität und helfen uns, unsere Gedanken zur Ruhe zu bringen, aber doch beweglich zu bleiben, im Innen und Außen.



Petra Kallinger, Yogalehrerin BDY/ EYU

<b>Zeit:</b>	<b>ab Dienstag, 11.03.2025,</b> 12:30 - 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	VHS Raum am Haldenberg, Panoramastraße, über dem Uhinger Hallenbad
<b>Dauer:</b>	13 Termine
<b>Teilnehmerzahl:</b>	ab 6
<b>Kosten:</b>	78,00 €

## Nr. 251-3018

### FASZIEN-YOGA

Faszien Yoga (Yin Yoga) ist ein sanfter und besonders schonender Yoga Stil, der auf die Faszien, also auf das Bindegewebe, wirkt. Hier stehen fließende wie federnde Bewegungen bzw. Bewegungsabläufe, sanfte aber länger gehaltene Dehnungen sowie das intensive Wahrnehmen und Spüren des Körpers im Vordergrund. Das Bindegewebe erfährt so eine Straffung und Neubelebung, die sich positiv auf beinahe alle Körperfunktionen auswirkt. Unterstützt wird die Übungspraxis durch Faszien Rollen, verschiedene Massagebälle und Schwungringe. Sequenzen zur Stressreduktion und Entspannung runden die Yogastunde ab.



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

n.n.

<b>Zeit:</b>	<b>ab Montag, 10.03.2025,</b> 10:00 - 11:00 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>	72,00 €

## Nr. 251-30110

### 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

**Zeit:** ab **Mittwoch, 12.03.2025,**  
16:45 - 17:45 Uhr  
**Ort:** VHS Raum am Haldenberg, Alte Holzhäuser Straße, über dem Uhinger  
Hallenbad  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 7  
**Kosten:** 72,00 €

## Nr. 251-30112

### 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, 12.03.2025,**  
18:00 - 19:00 Uhr  
**Ort:** VHS Raum am Haldenberg, Alte Holzhäuser Straße, über dem Uhinger  
Hallenbad  
**Dauer:** 12 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 6  
**Kosten:** 72,00 €

## Nr. 251-30111

### YOGA AM ABEND

Stärkung der eigenen Regenerationskraft. Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Wirkungsvolle Yoga-Übungen (Asanas) dehnen und stärken unseren Körper. Mit Atemübungen (Pranayama) reinigen wir unsere Atemwege und erhöhen unser Energieniveau. Verschiedene Entspannungstechniken helfen, unseren Körper und Geist zu regenerieren.



Bitte mitbringen: Yogamatte, Gymnastikkleidung und eine Decke.

Suna Ünsal, Yogalehrerin

**Zeit:** ab **Donnerstag, 13.03.2025,**  
18:45 - 19:45 Uhr  
**Ort:** VHS Raum am Haldenberg, Alte Holzhäuser Straße, über dem Uhinger  
Hallenbad  
**Dauer:** 10 Termine  
**Teilnehmerzahl:** ab 6  
**Kosten:** 60,00 €

## Gymnastik/ Bewegung

Die Kurse der Volkshochschule Uhingen sind Präventionsangebote und dienen der Vorbeugung. Bitte holen Sie bei akuten Beschwerden oder gesundheitlichen Einschränkungen ärztlichen Rat ein.



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. 251-30219

#### 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, 14.02.2025,</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>	68,00 €

### Nr. 251-30216-belegt

#### RÜCKENFIT AM ABEND FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Ziel dieses Kurses ist es, durch spezielle gymnastische Übungen die Muskulatur zu kräftigen und zu aktivieren, um der Wirbelsäule festen Halt zu geben. Koordinationsübungen, sowie Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur, Training der Tiefenmuskulatur und Dehn- und Entspannungsübungen werden angeboten.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Sportkleidung und großes Handtuch.

Manuela Bueno-Martinez,  
DTB-Rückentrainerin, Übungsleiterin B

<b>Zeit:</b>	<b>ab Dienstag, 18.02.2025,</b> 17:30 - 18:30 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>	60,00 €



## Nr. 251-30217

### RÜCKENFIT AM ABEND FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Ausschreibung wie bei Kurs Nr. 251-3016

Manuela Bueno-Martinez,  
DTB-Rückentrainerin, Übungsleiterin B

<b>Zeit:</b>	<b>ab Dienstag, 18.02.2025,</b> 18:45 - 19:45 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>	60,00 €

## Nr. 251-30220- belegt

### PILATES FREITAGS

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 Sportkleidung, dicke Socken, großes Handtuch und ggf. Decke für die Schlusssentspannung.

Melanie Fitzner, Trainerin im Fitnessbereich und Pilates-Trainerin

<b>Zeit:</b>	<b>ab Freitag, 21.02.2025,</b> 17:00 - 18:00 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>	72,00 €

## Nr. 251-30221

### 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, 21.02.2025,</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>	72,00 €

# Neu im Programm

**Nr. 251-30222**

## **PILATES MONTAGS**

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 Sportkleidung, dicke Socken, großes Handtuch und ggf. Decke für die Schlusssentspannung.

Daniela Nachbauer, Pilatestrainerin



**Zeit:** ab Montag, 10.03.2025,  
18:30 - 19:30 Uhr

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

**Dauer:** 12 Termine

**Teilnehmerzahl:** ab 6

**Kosten:** 72,00 €

**Nr. 251-30218**

## **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.

Melinda Wachter, Zumba®Trainerin

**Zeit:** ab Donnerstag, 13.03.2025,  
18:30 - 19:30 Uhr

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

**Dauer:** 14 Termine

**Teilnehmerzahl:** ab 15 - 30

**Kosten:** 77,00 €