

Die VHS Uhingen
wünscht allen Teilnehmer*innen; Kursinteres-
sierten und Dozent*innen ein gutes Jahr 2025.

Vorschau
Frühjahr/Sommer Semester 2025

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

Zeit: ab Montag, 13.01.2025,
08:45 - 09:45 Uhr
Ort: K1, Gebäude Kirchstr. 1,
73066 Uhingen- DG1-
barrierefrei
Dauer: 7 Termine
Teilnehmerzahl: max. 15
Kosten: 42,00 €

Nr. 251-3012

YOGA FÜR SENIOREN FRÜHJAHRSKURS 2

Ausschreibung wie bei Kurs 08:45 Uhr

Suna Ünsal, Yogalehrerin

Zeit: ab Montag, 13.01.2025,
10:00 - 11:00 Uhr
Ort: K1, Gebäude Kirchstr. 1,
73066 Uhingen- DG1-
barrierefrei
Dauer: 7 Termine
Teilnehmerzahl: max. 15
Kosten: 42,00 €

Nr. 251-3013

YOGA FÜR SENIOREN FRÜHJAHRSKURS 3

Ausschreibung wie bei Kurs 08:45 Uhr

Suna Ünsal, Yogalehrerin

Zeit: ab Montag, 13.01.2025,
11:15 - 12:15 Uhr
Ort: K1, Gebäude Kirchstr. 1,
73066 Uhingen- DG1-
barrierefrei
Dauer: 7 Termine
Teilnehmerzahl: max. 15
Kosten: 42,00 €

Alles im Wasser

AQUA FITNESS – FÜR FRAUEN UND MÄNNER

ein Mix aus Aquaerobic, Aquajogging und Aquagymnastik

Wasser besitzt viele positive Eigenschaften, um ein ideales Fitnesstraining durchzuführen. Der Auftrieb entlastet Gelenke und Wirbelsäule. Dieses Gefühl der Schwerelosigkeit gibt ein neues Körpergefühl und hat einen positiven Einfluss auf das vegetative Nervensystem. Durch den Wasserwiderstand werden die Bewegungen verlangsamt und können so exakt durchgeführt werden. Dadurch werden die Muskeln intensiv gekräftigt und das Herz-Kreislauf-System wirkungsvoll trainiert. Der hydrostatische Druck auf Bauch und Brust hat eine Kräftigung der Atemmuskulatur zur Folge. Außerdem aktiviert Wasser das Lymphsystem und fördert den Stoffwechsel. Bitte mitbringen: Schwimmkleidung

Besonderer Hinweis: Bei Problemen des Herz-Kreislauf-Systems bitte Teilnahme vorher mit dem Arzt abklären!

Nr. 251-30214

AQUA FITNESS AM MITTWOCHABEND

Natalia Bühler, Gesundheitstrainerin

Zeit: ab Mittwoch, 15.01.2025,
18:00 - 18:45 Uhr
Ort: Hallenbad Uhingen

Dauer: 11 Termine
Teilnehmerzahl: max. 16
Kosten: 66,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 251-30215
AQUA FITNESS AM MITTWOCHABEND

Natalia Bühler, Gesundheitstrainerin

Zeit: ab Donnerstag, 16.01.2025,
18:50 - 19:35 Uhr
Ort: Hallenbad Ugingen
Dauer: 11 Termine
Teilnehmerzahl: max. 16
Kosten: 66,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 251-30210
AQUA FITNESS AM DONNERSTAGNACHMITTAG

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

Zeit: ab Donnerstag, 16.01.2025,
16:00 - 16:45 Uhr
Ort: Hallenbad Ugingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max. 16
Kosten: 72,00 zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 251-30211
AQUA FITNESS AM DONNERSTAGNACHMITTAG

Bettina Wähler, Übungsleiterin Wassergymnastik

Zeit: ab Donnerstag, 16.01.2025,
17:00 - 17:45 Uhr
Ort: Hallenbad Ugingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max. 16
Kosten: 72,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 251-30212
AQUA FITNESS AM DONNERSTAGABEND

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktoren

Zeit: ab Donnerstag, 16.01.2025,
18:00 - 18:45 Uhr
Ort: Hallenbad Ugingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max. 16
Kosten: 72,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Nr. 251-30213
AQUA FITNESS AM DONNERSTAGABEND

Andrea Rau, Aqua Fitness Instruktoren

Zeit: ab Donnerstag, 16.01.2025,
18:50 - 19:35 Uhr
Ort: Hallenbad Ugingen
Dauer: 12 Termine
Teilnehmerzahl: max. 16
Kosten: 72,00 € zzgl. Eintritt Hallenbad

Anmeldungen und Auskünfte werden im Rathaus Ugingen, Kirchstraße 2, von Frau Martina Veith, Tel. **07161/ 9380-121**, per FAX **07161/ 9380-109** oder per Email martina.veith@uvingen.de entgegengenommen.