



Programm Frühjahr – Sommer 2023

vhs Markt Thalmässing
Brigitte Bernreuther
Stettener Str. 26
91177 Thalmässing

Telefon 09173/909-13
Telefax 09173/909-32
E-Mail: brigitte.bernreuther@thalmaessing.de

40610

Yoga für Jeden I

Di, 7. März, 18.15-19.15 Uhr, 10 x,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum

Gebühr: 50,- €

Birgit Wolf

Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch Asanas (Körperhaltungen), die der Wirbelsäule Beweglichkeit und Flexibilität verleihen. Asanas beruhigen die Nerven, entspannen die Muskulatur, beleben die Organe und das Nervenzentrum. Bewusste und gelenkte Atmung bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers.

Bitte mitbringen: Matte/Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk

40611

Yoga für Jeden II

Di, 7. März, 19.15-20.15 Uhr, 10 x,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum

Gebühr: 50,- €

Birgit Wolf

Siehe Kurs 40610

40612

Yoga für Jeden III

Di, 7. März, 20.15-21.15 Uhr, 10 x,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum

Gebühr: 50,- €

Birgit Wolf

Siehe Kurs 40610

40615

Yoga für den Rücken

Do, 9. März, 17-18 Uhr, 8 x,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum

Gebühr: 45,- €

Birgit Wohlgemuth

Yoga hilft, die Körpermitte zu stärken und zu dehnen - für ein gutes Rückgrat und Flexibilität. Yoga kräftigt nicht nur die Muskulatur und steigert die Beweglichkeit, sondern wirkt auch entspannend und ausgleichend auf die Seele, wo sich in vielen Fällen die wahre Ursache von Rückenleiden findet. Wichtig ist jedoch auch die richtige Ausrichtung, von den Füßen aus beginnend durch den ganzen Körper bis zum Scheitel. Dadurch werden gleichzeitig die Faszien über die Aktivierung von Muskelketten gedehnt.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Getränk

40616

Yoga für den Rücken

Do, 9. März, 18-19 Uhr, 8 x,

Thalmässing, Grund- und Mittelschule, Badstr. 23, Musikraum

Gebühr: 45,- €

Birgit Wohlgemuth

Siehe Kurs 40615

40790

Qigong

Mi, 8. März, 8.30-9.30 Uhr, 5 x,

Thalmässing, Freiräume, Nürnberger Str. 25, Entspannungsraum

Gebühr: 38,- €

Helga Muhr-Zenk

Hervorgegangen aus der traditionellen Heilkunst sind die Bewegungsübungen des Qigong ein sanfter und vertiefender Weg, um Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Die Übungen des Qigong bestehen aus leicht zu erlernenden, fließenden Bewegungs- und Atemabläufen, die zu einer Wiedergewinnung ursprünglicher Elastizität und zu seelisch-körperlicher Ausgeglichenheit führen. Dieser Kurs ist auch für ältere Menschen geeignet. In Zusammenarbeit mit "Freiräume". Keine Ermäßigung möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

41172

Bodystyling - Fit mit Fun

Mo, 6. März, 19.30-20.30 Uhr, 15 x,

Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4

Gebühr: 67,- €

Katja Bock

Wir mobilisieren den gesamten Körper mit Bewegungen aus der Aerobic, der Wirbelsäulengymnastik, Elementen aus dem Yoga und Pilatesstraining. Anschließend kräftigen wir die wichtigsten Muskelgruppen, z. B. Rücken, Beine und Bauch. Zum Abschluss der Stunde dehnen und entspannen wir uns. Dieses Training ist schweißtreibend, gesund und macht Spaß. Für alle, die mal wieder etwas für sich und ihren Körper tun wollen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportbekleidung, Theraband

41636

Zumba® - Workout für jede Altersgruppe

Mo, 6. März, 18-19 Uhr, 10 x,

Thalmässing, Jugend-Pfarrheim Bunker, Kirchenweg 4

Gebühr: 50,- €

Susanne Opitz

Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Wen die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, versteht, warum Zumba® Fitness oft gar nicht als kalorienverbrennendes Intervalltraining wahrgenommen wird. Megaeffektiv? Ja. Megaspasß? Aber sowas von Ja.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

50015

Thalmässing feiert das freie Wort - Lesung zur Bücherverbrennung im Jahr 1933

Mi, 10. Mai, 19.30-21 Uhr,

Thalmässing, Gemeindezentrum St. Marien, Schulgasse 2

Gebühr: gebührenfrei

Cordula Doßler

Vor 90 Jahren brannten in Berlin und anderen Städten Bücher kritischer Autor*innen. Thalmässing feiert auch in diesem Jahr vor diesem Hintergrund die Freiheit des Wortes. Ein Wert, der nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. Lesende aus Thalmässing gestalten den Abend. In Zusammenarbeit mit der Evangelisch-öffentlichen Bücherei Thalmässing.

Anmeldung möglich:

Online: unter www.vhs-roth.de
Per Fax: 09173/909-32
Per Post: Markt Thalmässing, Stettener Str. 26, 91177 Thalmässing
Persönlich: bei der Marktgemeinde Thalmässing zu den üblichen Öffnungszeiten, bzw. bei Einschränkungen durch Corona nach Terminvereinbarung

Die Anmeldung

ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Die Bearbeitung erfolgt nach Posteingang. Eine Stornierung der Anmeldung ist nur bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich.

Eine Bestätigung

der schriftlichen Anmeldung erfolgt nicht. Sie werden nur dann benachrichtigt, wenn der Kurs belegt ist oder nicht zustande kommt. Sollte der Kurs bereits ausgebucht sein, werden Sie in der Warteliste vermerkt und darüber informiert. Sie werden benachrichtigt, wenn ein Platz frei wird.

Die Gebühr

wird erst nach Veranstaltungsbeginn vom Konto abgebucht. Die Gebühr wird auch dann erhoben, wenn der/die Teilnehmer/in der Veranstaltung unentschuldigt fernbleibt.

Wichtig:

Bitte geben Sie auf dem Anmeldeschein unbedingt ihre Telefonnummer oder Email-Adresse an, damit wir Sie zu Veranstaltungsänderungen rechtzeitig informieren können.

Das **vhs** Gesamtprogramm der Volkshochschule der Gemeinden im Landkreis Roth sowie die allgemeinen Geschäftsbedingungen sind im Internet unter www.vhs-roth.de einsehbar.

Programmänderungen sind vorbehalten.