



ANMELDUNG

Für alle Kurse ist eine Anmeldung vor Beginn erforderlich; sie ist in jedem Fall **verbindlich**. Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

Die Anmeldung erfolgt bei Frau Sonja Schönle im Rathaus Erzingen, Telefon: 07742 935-105, Mail: schoenle@klettgau.de

Bei Anmeldungen per E-Mail müssen der Name, die Postanschrift sowie die Telefonnummer des Teilnehmers, die Kursnummer und der Kurstitel vermerkt sein.

Die Anmeldung wird schriftlich bestätigt. Eine weitere Mitteilung erfolgt nur bei Änderung oder Kursabsage. Mit der Anmeldung werden die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs anerkannt.

Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vor Kursbeginn (wenn nicht anders angegeben).

GEBÜHREN

Rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung erhalten die Teilnehmer eine Rechnung. Die Kursgebühr muss **vor Kursbeginn** überwiesen werden.

ABMELDUNGEN

Bei Nichterscheinen zum Kurs trotz verbindlicher Anmeldung wird die volle Gebühr fällig. Kostenloser Rücktritt ist nur möglich, falls die Abmeldung eine Woche vor Kursbeginn bei der Geschäftsstelle eingeht.

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

K 302 008 Indoor Cycling

Indoor Cycling ist ein hocheffizientes, herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining auf einem stationären Bike. Die motivierende Musik simuliert dabei ein Geländeprofil. Variable Trainingszonen ermöglichen dabei die Verbesserung des Fettstoffwechsels, der Herz-Kreislaufleistung, der

Kraftausdauer- und Entspannungsfähigkeit. Obwohl das Training in der Gruppe stattfindet, kann jeder Teilnehmer seine Belastung selber steuern, so dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene in einer Lektion gemeinsam fahren können. *Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe, ein Handtuch, eine Trinkflasche und eine Pulsuhr.*

Beginn: **Dienstag, 28.02.2023, 17:30 Uhr – 18:30 Uhr**

Dauer: 10 Abende

Ort: Everybodys Fitness, Degernau

Gebühr: 70,- €

Leitung: Corinna Pfister

K 302 009 Rückenzirkel

An acht hydraulikgesteuerten Geräten werden alle wesentlichen Muskelgruppen des Bewegungsapparates gekräftigt. Zusätzlich wirkt sich das Training sehr positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus.

Beginn: **Mittwoch, 01.03.2023, 15:00 Uhr – 16:00 Uhr**

Dauer: 10 Nachmittage

Ort: Everybodys Fitness, Degernau

Gebühr: 70,- €

Leitung: Corinna Pfister

K 302 010 Rückenzirkel

Beschreibung siehe Kurs K 302 009.

Beginn: **Donnerstag, 02.03.2023, 11:00 Uhr – 12:00 Uhr**

Dauer: 10 Vormittage

Ort: Everybodys Fitness, Degernau

Gebühr: 70,- €

Leitung: Corinna Pfister

K 302 012 Bodypump

Zu mitreißender Musik und unter Einsatz einer Langhantel mit frei wählbaren Gewichten trainieren Sie beim Bodypump mit hoher Wiederholungszahl Ihre Kraftausdauer. Die hohe Wiederholungsrate sorgt dafür, dass Ihr Herz-Kreislauf-System angeregt wird und Sie schlanke, fein definierte Muskeln ausbilden.

Beginn: **Freitag, 03.03.2023, 19:30 Uhr – 20:30 Uhr**

Dauer: 10 Abende

Ort: Everybodys Fitness, Degernau

Gebühr: 60,- €

Leitung: Marilena Randazzo

K 302 058 Ready for Bootcamp?

Neue Herausforderungen annehmen, die eigenen Grenzen kennenlernen und dabei schlank und fit werden. Egal ob Sonne oder Regen, wir sind immer draußen und trainieren in der Natur. Die dort vorhandenen Gegenstände wie Bänke, Treppen, und Geländer etc. werden in das Training integriert. Trainiert wird im Intervalltraining: Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft (Eigenkörpergewicht-Training). Starte jetzt...und nicht später! Keine Ausreden - es gibt nichts, was dich davon abhalten könnte, etwas für dich selbst und deine körperliche Fitness zu tun! Das Training findet bei jedem Wetter statt, daher in wetterangepasster Sportbekleidung kommen. Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

Bitte mitbringen: Trinken, ein kleines Handtuch, Sportmatte und Handschuhe.

Beginn: Dienstag, 07.03.2023, 19:00 Uhr - 20:00 Uhr

Dauer: 8 Abende

Ort: Leichtathletik-Anlage Griefßen (bei der Gemeindehalle)

Gebühr: 80,- €

**Leitung: Lisa Maier und Kathrin Schilling,
ausgebildete Bootcamp-Trainerinnen**

K 302 049 Online: Feldenkrais® - Beweglichkeit im Alltag

Entspannung und Entlastung durch minimalste Bewegungen ohne Anstrengung.

Egal wie alt wir sind, egal wie beweglich oder unbeweglich: Wir möchten uns alle mit Leichtigkeit bewegen können, in der Freizeit und im Alltag. Oft aber hindern uns alt eingefahrene Bewegungsmuster daran, so dass unnötigerweise vieles mühevoll und anstrengend ist (z. B. Haus- und Gartenarbeit, im Schlaf umdrehen, usw.). Einseitige Beanspruchung, Überanstrengung und Verspannungen sind die Folge. Und wir möchten uns entspannen können, ohne dass uns unser Körper daran hindert.

Mit der Feldenkrais-Methode® werden Sie sich Ihrer Muskeln, Knochen und Bewegungen ganz bewusst, probieren vorwiegend im Liegen neue, teilweise nur minimale Bewegungen aus und entwickeln dadurch neue, einfache Bewegungsabläufe. Sie werden staunen, wie einfach es ist, wie plötzlich so manches wieder einfacher und leichter geht und wie Sie durch diese neue Leichtigkeit unbeschwerter werden und sich mehr zutrauen. Ebenso werden Sie entdecken, dass es auch für Sie sehr wohl Körperhaltungen gibt, bei denen Sie besser entspannen können als bisher.

Der Kurs ist auch für Menschen geeignet, die andere Entspannungsmethoden (wie z. B. Yoga) aufgrund von Rücken- oder Knieproblemen nicht nutzen können.

Tragen Sie bequeme Kleidung und legen Sie sich eine Matte, eine Decke, evtl. warme Socken und etwas zu Trinken bereit.

Beginn: **Montag, 27.02.2023, 10:00 Uhr – 11:00 Uhr**

Dauer: 10 Vormittage

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: 60,- €

Leitung: Tanja Seifarth, Feldenkrais®-Lehrerin
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 302 048 Online: Pilates und Rückentraining

Die Pilates-Methode ist ein System aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen, ausgehend von der Körpermitte (tiefe Bauchmuskeln, Muskeln rund um die Wirbelsäule/Powerhouse). In ruhig konzentriertem Fluss, unterstützt von begleitender Atemtechnik, wird trainiert und mit sehr feinen und genauen Korrekturen an eingefahrenen Bewegungsmustern und Schwachpunkten gearbeitet.

Durch das Zusammenspiel von Körper und Geist werden die Muskeln kräftig und geschmeidig, Körper und Ausstrahlung gestärkt und letztendlich äußere und innere Flexibilität und Gleichgewicht erhöht.

Legen Sie sich eine Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken bereit.

Beginn: **Mittwoch, 01.03.2023, 19:00 Uhr – 20:00 Uhr**

Dauer: 17 Abende

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: 81,60 €

Leitung: Beata Hofmann,
staatl. geprüfte Physio- und Sporttherapeutin
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

ENTSPANNUNG

K 301 022 Online: Morgenroutine - starte mit Yoga schwungvoll in den Tag

"Start your day with a miracle morning! " Getreu dem Motto von Hal Elrod lade ich Sie ein, den Morgen gemeinsam mit mir zu starten. Mit einer Mischung aus energetisierenden Körperübungen, Atemübungen und Entspannungsphasen helfe ich dabei, den Tag positiver, produktiver und voller Energie zu starten!

Legen Sie sich eine Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken bereit.

Beginn: **Donnerstag, 02.03.2023, 06:15 Uhr – 07:00 Uhr**

Dauer: 5 Vormittage

Ort: **Online über Zoom**
Gebühr: 19,- €
Leitung: Constanze Halbig, Yogalehrerin
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

K 301 019 Online: Rückenyo

Löse Verspannungen und kräftige Deine Muskulatur sanft

Durch einseitige Belastungen im Alltag, langes Sitzen und wenig Bewegung entstehen häufig Rückenverspannungen. Sie möchten diese lösen und Ihre Muskulatur sanft kräftigen? Dann ist dieser Yogakurs genau das Richtige für Sie! Diese Yogastunde ist bestens geeignet für Menschen, die ihre Rückenmuskulatur durch spezielle Asanas (Körperübungen) sanft dehnen und kräftigen möchten. Der Kurs beinhaltet neben Dehnung und Kräftigung der Muskulatur auch einfache Atemübungen und Entspannungsphasen. Alles in Allem eine Stunde für Körper, Geist und Seele!

Legen Sie sich eine Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken bereit.

Beginn: **Donnerstag, 02.03.2023, 19:30 Uhr – 20:30 Uhr**

Dauer: 5 Abende

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: 25,30 €

Leitung: Constanze Halbig, Yogalehrerin
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)