

<b>Juli Programm VHS MIX 2022</b>									
	Dienstag 05.07.2022	Donnerstag 07.07.2022	Dienstag 12.07.2022	Donnerstag 14.07.2022	Dienstag 19.07.2022	Donnerstag 21.07.2022	Dienstag 26.07.2022	Donnerstag 28.07.22	
Zeit	09.00	09.00	09:00		09.00	09.00	09.00	09.00	
was? wer?	<i>Fit Mix: Angela Adam</i>	<i>Hatha-Yoga: Walter Kocheise</i>	<i>Pilates: Angela Adam</i>	<i>Hatha-Yoga: Walter Kocheise</i>	<i>Hatha-Yoga: Walter Kocheise</i>	<i>Core-Training: Sabine Koch</i>	<i>Core-Training: Sabine Koch</i>	<i>Core-Training: Sabine Koch</i>	
Zeit	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00	
was? wer?	<i>Rücken aktiv: Angela Vucetic</i>	<i>Fit Mix: Angela Vucetic</i>	<i>Fit Mix: Angela Vucetic</i>	<i>Rücken aktiv: Angela Vucetic</i>	<i>Fit Mix: Angela Vucetic</i>	<i>Latino Dance: Helena Lackmann</i>	<i>Zumba: Tamara Schieler</i>	<i>Latino Dance: Helena Lackmann</i>	

<b>August Programm VHS MIX 2022</b>									
	Dienstag 02.08.2022	Donnerstag 04.08.2022	Dienstag 09.08.2022	Donnerstag 11.08.2022	Dienstag 16.08.2022	Donnerstag 18.08.2022	Dienstag 23.08.2022	Donnerstag 25.08.2022	Dienstag 30.08.2022
Zeit	09.00	09.00							
was? wer?	<i>Core-Training: Sabine Koch</i>	<i>Hatha-Yoga: Walter Kocheise</i>	<i>Core-Training: Sabine Koch</i>	<i>Core-Training: Sabine Koch</i>	<i>Fit Mix: Angela Adam</i>	<i>Core-Training: Sabine Koch</i>	<i>Pilates: Angela Adam</i>	<i>Hatha-Yoga: Walter Kocheise</i>	<i>Rückenfit für „Alle“: Angela Adam</i>
Zeit	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00
was? wer?	<i>Zumba: Tamara Schieler</i>	<i>Fit MIX mit Konditions- einheiten: Alexandra Nagel</i>	<i>Zumba: Tamara Schieler</i>	<i>Bodystyling mit Bauch intensiv : Alexandra Nagel</i>	<i>Funktionelles Workout mit Kondition Alexandra Nagel</i>	<i>Fit Mix im Intervall-modus: Alexandra Nagel</i>	<i>Zumba: Tamara Schieler</i>	<i>Funktionelles Workout mit Bauchintensiv Alexandra Nagel</i>	<i>Zumba: Tamara Schieler</i>

**September**

**Programm VHS MIX 2022**

	<b>Donnerstag 01.09.2022</b>	<b>Dienstag 06.09.2022</b>	<b>Donnerstag 08.09.2022</b>						
<b>Zeit</b>	<b>09.00</b>	<b>09.00</b>	<b>09.00</b>						
<b>was? wer?</b>	<b><i>Pilates: Angela Adam</i></b>	<b><i>Fit Mix: Angela Adam</i></b>	<b><i>Fit Mix im Intervallmodus: Alexandra Nagel</i></b>						
<b>Zeit</b>	<b>18.00</b>	<b>18.00</b>	<b>18.00</b>						
<b>was? wer?</b>	<b><i>Latino Dance: Helena Lackmann</i></b>	<b><i>Zumba: Tamara Schieler</i></b>	<b><i>Latino Dance: Helena Lackmann</i></b>						

## Kursbeschreibung VHS MIX 2022

**Bodystyling (Alexandra Nagel):** Ein ganzheitliches Körper- und Gesundheitstraining, mit dem Sie ohne komplexe Choreographien, aber mit viel Spaß und Musik Ihren Körper auf gesunde Weise fit halten. Durch Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und Rücken wird der Körper gezielt gestärkt. Verschiedene Koordinations-, Entspannungs- und Haltungsübungen runden die Stunden ab.

Bitte mitbringen: 1 Handtuch und 2 Wasserflaschen !!

**Core-Training für Bauch und Rücken (Sabine Koch):** Das Workout für Bauch, Beine, Po und Rücken. Core-Übungen können mehr: Sie sind so konzipiert, dass immer auch die Core-Muskulatur gekräftigt wird. Das ist die tief liegende Muskulatur vor allem von Bauch und Rücken, die unter anderem für eine gute, gesunde Haltung bzw. für die Aufrichtung der Wirbelsäule sorgt. Ein dynamisches Rundum-Training, das Bauch, Beine, Po und Rücken in kurzer Zeit in Bestform bringt.

**Funktionelles Bodyworkout Training ( Alexandra Nagel):** Lust auf alltagsrelevante Bewegungsabläufe und Training von verschiedenen Muskelgruppen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir trainieren neben alltäglichen Bewegungen und unsere Ausdauer auch unsere Core Muskulatur und stärken diese mit komplexen Bewegungsabläufen, die wir mit unserem eigenen Körpergewicht stemmen. Insbesondere die Stabilität, Flexibilität und Stabilität werden hier gefordert und gefördert. Es erwarten Sie abwechslungsreiche Übungen im Intervall Modus, im Gruppentraining oder mit Trainingspartner. Gerne auch mit Baby oder Kind im Kinderwagen.

Bitte Handtuch mitbringen!!

**Fit-Mix (Angela Adam):** Ein Allround-Kurs an der frischen Luft zur Verbesserung ihre Fitness. Laden Sie Ihre Batterien auf und steigern Sie ihre Motivation durch das Training in der Gruppe und im Freien. Der angebotene Kurs möchte Ihre Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer verbessern. Dazu kombinieren wir Laufeinheiten, Koordinationsübungen und stationäre Übungen.

**Pilates (Angela Adam):** Auf sanfte Weise, im Einklang mit unserem Atem werden die tiefen Muskeln insbesondere des Bauchs, Rückens und Beckenbodens trainiert und das Zentrum unseres Körpers, das Power-House, gekräftigt. Das ausgewogene Programm aus Kräftigungs- und Dehnübungen verbessert die Körperhaltung und sensibilisiert für die Körperwahrnehmung. Pilates ist bestens geeignet zum Stressabbau und zur Vermeidung von Rückenschmerzen. Matte und Turnschuhe bitte mitbringen.

**Rückenfit für „Alle“: (Angela Adam)** Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Handtuch, Turnschuhe.

### **„Zumba Fitness“ (Tamara Schieler)**

Fitness trifft auf Tanz und es ist wirklich für Alle ganz einfach:

Zumba- Fitness® wird getragen durch heiße Rhythmen gemischt mit aktueller Chartsmusik. Unterschiedliche Tanzelemente lassen den gesamten Körper im Fluss der Musik bewegen. Dadurch absolviert man ein solides „Workout“ in Form von Kraft und Ausdauer. Spaß, Sport und Tanz in Kombination, verspricht größte Freude und super Laune!

### **Fit-Mix (Angela Vucetic)**

Ein Kurs, in dem Sie mit Spaß Ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Kraft verbessern, Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit aufbauen können. Auf dem Programm stehen: gut dosiertes Herz-Kreislauf-Training, gezielte Kräftigung für Problemzonen, Mobilisations- und Koordinationsübungen sowie Dehnung und Entspannung.

### **Rücken Aktiv - bewegen statt schonen (Angela Vucetic)**

Bei diesem Bewegungs- und Haltungstraining mit Fokus auf den Rücken, werden Sie zu einer bewussten Körperhaltung hingeführt. Das gezielte Training zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur verfolgt das Ziel, Rückenschmerzen und Haltungsschwächen vorzubeugen und eine aufrechte, gesunde Körperhaltung zu ermöglichen.

### **Hatha-Yoga (Walter Kocheise)**

YOGA ist einer der ältesten überlieferten Wege zur Entwicklung körperlicher Ausgewogenheit und innerer Ruhe. Die YOGA-Praxis besteht aus Körperhaltungen, Atem- und Reinigungsübungen sowie Entspannungsphasen, und auch Meditation ist ein Bestandteil von Hatha-Yoga. YOGA steht jedem Menschen offen - unabhängig von Alter, Beweglichkeit und Weltanschauung. Wichtig ist die Bereitschaft, die eigenen Möglichkeiten kennen und akzeptieren zu lernen und dabei offen zu bleiben für Veränderungen. Bitte mitbringen: Iso-Matte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

### **Latino Fitness Dance (Helena Lackmann)**

In diesem Kurs erwartet dich ein schweißtreibendes Tanz-Fitness-Ausdauertraining von Latino bis aktueller Popmusik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Tanzen, schwitzen, lachen und Spaß haben ist hier das Motto!