

GESUNDHEIT

Yoga für Geübte

In diesem Kurs für Fortgeschrittene und Geübte lernen Sie, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen und Ihre Grenzen durch gezieltes Üben zu erweitern. Intensive Dehnübungen machen Ihren Körper geschmeidig, Kraft erhalten Sie durch muskelstärkende Übungen. Das lange Halten der asanas erhöht die Ausdauer und steigert Ihre Kondition. Energien kommen zum Fließen und bringen Körper und Geist in Harmonie und Einklang. Bewusste Atemübungen vertiefen diese ganzheitliche Erfahrung. Durch die regelmäßige Yogapraxis wird es zunehmend leichter, Stress zu reduzieren und zu vermeiden. Voraussetzung für die Kursteilnahme ist die Kenntnis in der Anwendung der asanas. Bitte bringen Sie warme Socken, bequeme Kleidung, evtl. ein Sitzkissen und eine Decke/Isomatte mit.

Kurs 1:

Schwerpunkt: individuelle Yoga-Praxis
Kurs-Nr.: 17/301
Referentin: Magdalena Folz-Göbel
Termin: Di, 10.01., 18-19:30 Uhr, 11 Termine
Ort: Rathaus
Gebühr: 59 €

Kurs 2:

Schwerpunkt: individuelle Yoga-Praxis
Kurs- Nr.: 17/302
Referentin: Magdalena Folz-Göbel
Termin: Di, 10.01., 19:30-21 Uhr, 11 Termine
Ort: Rathaus
Gebühr: 59 €

Kurs 3:

Schwerpunkt: Aus der Kraft der Mitte leben
Kurs-Nr.: 17/303
Referentin: Magdalena Folz-Göbel
Termin: Di, 25.04., 18-19:30 Uhr, 8 Termine
Ort: Rathaus
Gebühr: 44 €

Kurs 4:

Schwerpunkt: Aus der Kraft der Mitte leben
Kurs-Nr.: 17/304
Referentin: Magdalena Folz-Göbel
Termin: Di, 25.04., 19:30-21 Uhr, 8 Termine
Ort: Rathaus
Gebühr: 44 €

GESUNDHEIT

Power-Yoga Für Geübte

Vinyasa Power Yoga ist eine dynamische, kraftvolle Yogaform, die ihre Wurzeln im Ashtanga-Yoga hat. In diesem Kurs werden die Körperübungen (Asanas) dynamisch miteinander kombiniert und mit der Atmung synchronisiert. Die Ästhetik des Vinyasa Power Yoga liegt in den fließenden, tanzähnlichen Sequenzen, die dem Fluss der Atmung folgen, die im Vordergrund steht.

Vinyasa Power Yoga vereinigt von einfachen bis zu komplexen Bewegungsmustern eine einzigartige Körpererfahrung, die für Jedermann erlern- und praktizierbar ist und weckt eine intensive Körperwahrnehmung. Die Asanas geben Kraft und lösen körperliche und emotionale Blockaden. Den Abschluss der Stunde bildet eine längere Entspannung, in der Körper und Geist vollständig zur Ruhe kommen.

Bitte bringen Sie warme Socken, bequeme Kleidung, eine Decke/Isomatte und evtl. ein Sitzkissen mit.

Kurs 1:

Schwerpunkt: körperliche und geistige Reinigung beim Yoga

Kurs-Nr.: 17/306

Referentin: Ulrike Nowak

Termin: So, 05.03., 10:30-12 Uhr, 4 Termine

Ort: Rathaus

Gebühr: 22 €

Kurs 2:

Kurs-Nr.: 17/308

Referentin: Ulrike Nowak

Termin: So, 11.06., 10-12 Uhr

Ort: Schlosspark Wiesbaden-Biebrich

Gebühr: 10 €

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das von Joseph H. Pilates entwickelt wurde. Hierbei werden vor allem die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen. Ein Wechselspiel aus Dehnung und gleichzeitiger Kräftigung der Muskulatur mit Hilfe der bewussten Atmung soll Kondition, Bewegungskoordination und Körperhaltung verbessern. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten "Powerhouses", womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist. Bewusste Atmung spielt bei Pilates eine wichtige Rolle. Sie soll Verspannungen entgegenwirken und die Ausführung der Bewegungen unterstützen.

Beim Power Pilates fließen neue Erkenntnisse aus der Sportmedizin, der Physiologie und der Biomechanik in die Übungen ein. Es ist ein eher aktives ganzheitliches Körpertraining, das Konzentration und Kraft verbindet. Ohne die klassische Pilates-Methode außer Acht zu lassen, werden die Übungen schnell und fließend ausgeführt. Auf schonende, aber druckvolle Weise wird die Körperhaltung, Koordination, Atmung und die Ausdauer verbessert. Mit gezielten Übungen werden vor allem Rückenbeschwerden vorgebeugt und die Kondition gesteigert.

Bitte bringen Sie warme Socken, bequeme Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mit.

Kurs 1:

Schwerpunkt: Rücken und Wirbelsäule
Kurs-Nr.: 17/309
Referentin: Ilse Spegel
Termin: Do, 26.01., 18:30-19:30 Uhr, 10 Termine
Ort: Rathaus
Gebühr: 34 €

Kurs 2:

Schwerpunkt: Stärkung der Mobilität
Kurs-Nr.: 17/310
Referentin: Ilse Spegel
Termin: Do, 27.04., 18:30-19:30 Uhr, 6 Termine
Ort: Rathaus
Gebühr: 22 €

Wirbelsäulengymnastik

Längeres Sitzen und Stehen, schweres und falsches Heben oder Tragen führen zu den weit verbreiteten Wirbelsäulenbeschwerden. Die Folge sind Verspannungen, Nacken- und Kreuzschmerzen, neurologische Schmerzen im Hinterkopf und in Armen und Beinen. Ziel der Wirbelsäulengymnastik ist es, durch Entspannungs-, Bewegungs- und Ausgleichsübungen Veränderungen vorzubeugen bzw. aufzuhalten. Durch gezielte Übungen von der Hals- bis zur Lendenwirbelsäule wird die Rückenmuskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit gefördert. Rückengerechtes Alltagsverhalten wird trainiert und damit Beschwerden vorgebeugt. Bitte bringen Sie Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Handtuch, Hallenschuhe oder dicke Socken mit.

Kurs 1

Kräftigung Rückenmuskulatur
Kurs-Nr.: 17/313
Referent: Sabine Köhler
Termin: Mi, 11.01., 18:30-19:30 Uhr, 10 Termine
Ort: Rathaus
Gebühr: 38 €

Kurs 2:

Kräftigung Rückenmuskulatur
Kurs-Nr.: 17/314
Referent: Sabine Köhler
Termin: Mi, 11.01., 19:30-20:30 Uhr, 10 Termine
Ort: Rathaus
Gebühr: 38 €

Kurs 3:

Schwerpunkt: Förderung der Beweglichkeit
Kurs-Nr.: 17/315
Referent: Sabine Köhler
Termin: Mi, 22.03., 19:30-20:30 Uhr, 9 Termine
Ort: Rathaus
Gebühr: 34 €

Kurs 4:

Schwerpunkt: Förderung der Beweglichkeit
Kurs-Nr.: 17/316
Referent: Sabine Köhler
Termin: Mi, 22.03., 18:30-19:30 Uhr, 9 Termine
Ort: Rathaus
Gebühr: 34 €

SPRACHEN

Englisch, Konversationskurse Stufe B2

Vorausgesetzt wird die Fähigkeit, einem Gespräch in englischer Sprache zu folgen und sich aktiv an ihm zu beteiligen. Die Themenauswahl richtet sich nach den Vorschlägen des Referenten und/oder den Wünschen der Teilnehmer, Gesprächsgrundlage können Zeitungs- und Zeitschriftentexte, Nachrichtenaufzeichnungen zu politischen oder kulturellen Ereignissen, wirtschaftlichen und sozialen Problemen oder zum Sportgeschehen sein.

Kurs 1:

Kurs-Nr: 17/401
Referent: John Wolff, Native Speaker
Termin: Mo, 25.01., 19:30-21 Uhr, 10 Termine
Ort: Ev. Gemeindehaus
Gebühr: 61,50 €

Kurs 2:

Kurs-Nr: 17/403:
Referent: John Wolff, Native Speaker
Termin: Mo, 24.04., 19:30-21 Uhr, 8 Termine
Ort: Ev. Gemeindehaus
Gebühr: 50 €

SPRACHEN

Englisch 50plus für Anfänger mit Vorkenntnissen

In diesen Kursen erlernen Sie die englische Sprache mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck. Im Vordergrund des Unterrichts stehen das freie Sprechen und Verstehen der Sprache. Situationen des Alltags oder auf Reisen stehen im Mittelpunkt und werden vor allem mündlich geübt. Die notwendige Grammatik wird natürlich vermittelt, ist aber nicht der Schwerpunkt unseres Unterrichts.

Lehrbuch: Fairway A2 (ISBN 3-12-501497-8), ab Unit 5

Kurs-Nr.: 17/402
Referentin: Elke Kirschner, Englischlehrerin
Termin: Mo, .06.03., 9:30-11 Uhr, 13 Termine
Ort: Grundschule Partenheim
Gebühr: 70 €

EXKURSIONEN

Traumschleife "Heimat"

Wir wandern auf den Spuren der Filmtrilogie "Heimat", deren Erfolg in Kino und TV den meisten von uns bekannt sein dürfte. Die gleichnamige Traumschleife wurde im Juni 2016 eröffnet und präsentiert sich als erlebnisreicher Wanderweg, der das reizvolle untere Simmerbachtal erschließt und im Mittelteil mit dem Soonwaldsteig verbunden ist. Wir starten im Hunsrückdorf Gemünden. Zunächst erreichen wir die Burgruine Koppenstein aus dem 12. Jahrhundert mit ihrem 16 Meter hohen Turm, der uns grandiose Ausblicke in die Hunsrück-Hochebene eröffnet. Nun folgen wir ein Stück dem Soonwaldsteig, der Konzentration und Trittsicherheit beim Abstieg ins Simmerbachtal fordert und uns weiter bis nach Gehlweiler leitet. Unter dem Namen Schabbach wurde das kleine Dorf durch die Filmproduktion bekannt, Informations- und Bildtafeln helfen unsere Erinnerungen daran aufzufrischen. Wir genießen einen letzten atemberaubenden Panoramablick auf das Schloss Gemünden und kehren zurück zu unserem Ausgangspunkt.

Die Wanderung hat eine Länge von 11 km, die reine Wanderzeit beträgt etwa 4 Stunden. Bitte festes Schuhwerk, Regenschutz und Verpflegung mitnehmen. Es werden Fahrgemeinschaften gebildet. Bitte melden Sie sich an.

Kurs-Nr.: 17/903
Wanderführer: Christian Schmidt
Termin: So, 23.04., 10 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Gemeindehalle
Gebühr: keine

**Anmeldung und Information: Heike Schmidt
Jahnstr. 13b
55270 Jugenheim**

**Tel. 06130 947646
vhs.jugenheim@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de**

**Dahner Felsenland
Wanderwochenende**

Wir erwandern die sagenhafte Felsen- und Burgenlandschaft des Naturparks Pfälzerwald auf zwei Premiumwanderwegen: Auf dem "Bärensteig" erwarten uns traumhafte Ausblicke, abwechslungsreiche Landschaften, attraktive Aussichtspunkte und als Höhepunkt die markante Burgruine Drachenfels.

Der "Dahner Felsenpfad" ist der Königsweg des Dahner Felsenlandes: Pfade, Felsen, Aussichten, Abenteuer. Die Formenvielfalt ist dabei schier überwältigend, hat die Natur hier doch ihr Meisterwerk vollbracht und das wilde Felsenland rund um den Luftkurort Dahn geformt.

Die Wanderungen sind jeweils ca. 13 km lang, die Wanderzeit beträgt etwa 5 Stunden.

An- und Abreise erfolgt in Fahrgemeinschaften.

Im Preis enthalten sind 2 Übernachtungen im DZ mit Frühstücksbuffet, 1 x Abendessen (Flammkuchenabend), Unfallversicherung.

Bitte melden Sie sich bis spätestens 20.02.2017 an.

Kurs-Nr.: 17/901
Wanderführer: Christian Schmidt
Termin: Fr.-So., 23.06.-25.06.
Treffpunkt: Parkplatz Gemeindehalle
Gebühr: 100 €