

Wohlfühlabend für Frauen – vom achtsamen Umgang mit sich selbst

Erlernen Sie in angenehmer Atmosphäre wirksame Möglichkeiten der Achtsamkeit und Tiefenentspannung. Durch verschiedene Techniken lernen Sie Anspannung und innere Unruhe in Entspannung umzuwandeln. Das stärkt das vegetative Nervensystem und Sie gewinnen neue Kraft für Ihren Alltag.

Waldbaden - Die Wirkung der Waldatmosphäre

Waldbaden bedeutet, seinen Geist für die entspannende Atmosphäre des Waldes zu öffnen und ist für alle Menschen geeignet, die sich trittsicher durch die Natur bewegen können. Als Waldtherapeut begleitet Sie der Kursleiter, um Ihnen einen bewussten und gesundheitsstärkenden Aufenthalt im Wald zu ermöglichen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Sturmwarnung.

Indian Balance® in Sonnenbühl

Muskeln kräftigen und dehnen und dabei entspannen, relaxed sein! Eine perfekte Vereinigung von Komponenten eines Rücken-Bauch-Beine-Po und eines Stretching-Trainings mit Meditation. Basis sind die indianische Kultur und indianische Rituale unter Berücksichtigung sportmedizinischer Erkenntnisse. Meditation und Entspannung werden gefördert durch indianische Hintergrund-Musik.

**S3810
Dagmar Hiller**
Fr, ab 03.07.
18:00 - 19:30
4-mal
vhs-Gebäude,
Raum 3
32,00 €
max. 9 Teiln.

**S3811
Stefan
Machura**
Fr, 24.07.2020
17:30 - 21:15
Treffpunkt:
Parkplatz
Tannenwald
20,00 €
max. 8 Teiln.

**S3812
Prof. Gunter
Grüninger**
Mo, ab 29.06.
19:00 - 20:00
4-mal
Aktionskunst-
studio Albrauf
30,00 €,
max. 9 Teiln.

■ **Anmeldungen**

Gerne können Sie sich online, telefonisch, schriftlich oder persönlich in der Geschäftsstelle (Klosterstr. 34) anmelden. Wir haben für Sie geöffnet:
Mo bis Fr 09:00 – 12:30 Uhr
Di und Do 15:00 – 18:00 Uhr

■ **Hygiene und Corona**

Bitte bringen Sie zu jedem Kurs **unbedingt** Ihre **eigene rutschfeste Unterlage** und ggf. ein Handtuch mit.
Die **Umkleidekabinen** müssen aktuell **geschlossen** bleiben. Kommen Sie bitte bereits in Sportkleidung. Die **Toiletten** sind **geöffnet**.
Während des **Kurses** besteht **keine Maskenpflicht**. Sie haben ausreichend gekennzeichneten Raum zur Verfügung.
Halten Sie bitte immer mindestens **1,5 m Abstand** und halten ggf. eine Maske bereit.
Am **Eingang** steht Ihnen selbstverständlich ein **Desinfektionsmittel** zur Verfügung.
Wir **reinigen** unsere Räumlichkeiten **vor jedem Kurs gründlich**.
Gerne dürfen Sie sich nach unserem Hygienekonzept erkundigen.

■ **IMPRESSUM**

Stadt Pfullingen.
vhs Pfullingen, Klosterstraße 34
72793 Pfullingen, Tel. 07121/9923-0
post@vhs-pfullingen.de

**Volkshochschule
Pfullingen**

**Sommerprogramm 2020
Gesundheit und Bewegung**



Wirbelsäulengymnastik mit funktionellem Dehnungsprogramm

Der gesamte Körper möchte jetzt nach der einseitigen Belastung durch Home-office, Kinderbetreuung o.ä. wieder gedehnt, mobilisiert und gekräftigt werden. In diesem Kurs soll dieses Ungleichgewicht beseitigt werden.

S3800
Betina Boley
Mo, ab 29.06.
09:00 - 10:30
4-mal
vhs-Gebäude,
Raum 5
45,00 €
max. 9 Teiln.

Indian Balance®

Muskeln kräftigen und dehnen und dabei entspannen, relaxed sein! Eine perfekte Vereinigung von Komponenten eines Rücken-Bauch-Beine-Po und eines Stretching-Trainings mit Meditation. Basis sind die indianische Kultur und indianische Rituale unter Berücksichtigung sportmedizinischer Erkenntnisse. Meditation und Entspannung werden gefördert durch indianische Hintergrund-Musik.

S3801
Prof. Gunter Grüninger
Mo, ab 29.06.
17:15 - 18:15
4-mal
vhs-Gebäude,
Raum 5
30,00 €
max. 9 Teiln.

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist der Weg, der mit kleinen Schritten den Körper vorbereitet für das Wahrnehmen feinstofflicher Lebensenergien, die uns helfen, in Harmonie mit uns selbst und mit der Natur zu leben. Über Atemachtsamkeit kann dann der Weg zur Meditation führen. Die Übungen werden so sorgfältig vorbereitet, dass ein neues Körpergefühl erlebt und Ansätze zu meditativem Tun erfahren werden können.

S3802
Barbara Haag
Di, ab 30.06.
10:30 - 11:30
4-mal
vhs-Gebäude,
Raum 5
30,00 €
max. 9 Teiln.

Wirbelsäulengymnastik mit funktionellem Dehnungsprogramm

Der gesamte Körper möchte jetzt nach den letzten Wochen wieder gedehnt, mobilisiert und gekräftigt werden. In diesem Kurs soll dieses Ungleichgewicht beseitigt werden. Bitte bringen Sie zwei gefüllte Plastikwasserflaschen von 0,5 – 1l mit.

S3803
Ronja Dasbach
Di, ab 30.06.
18:00 - 19:30
4-mal
vhs-Gebäude,
Raum 5
45,00 €
max. 9 Teiln.

Qi Gong

"Den Tag gestärkt und leicht beginnen". Qi Gong-Übungen fördern das Wohlbefinden und die Gesundheit, gleichen aus und bringen Energie für den Alltag. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

S3804
Elvira Nourd
Mi, ab 01.07.
09:30 - 11:00
4-mal
Vhs-Gebäude,
Raum 5
45,00 €
max. 9 Teiln.

Yoga sanft-achtsam-entspannend

Durch einfache asanas (Körperübungen) und Atemübungen, ergänzt mit verschiedenen Entspannungstechniken und kleinen Meditationen, führt dieser Kurs ins Innehalten und in die Achtsamkeit. So kommen wir am Ende des Tages zur Ruhe und in eine wohlthuende Entspannung, die Regeneration und Harmonie in Körper, Geist und Seele ermöglicht.

S3805
Sabine Moczygamba
Mi, ab 01.07.
18:15 - 19:45
4-mal
vhs-Gebäude,
Raum 5
45,00 €
max. 9 Teiln.

Krafttraining für Frauen ab 60

Der Aspekt Kraft wird im Gesundheitssport immer wichtiger! Es geht dabei nicht um die Figur, sondern um einen funktionierenden Stütz- und Bewegungsapparat, der u.a. unsere Gelenke entsprechend entlastet. Eine kräftige, trainierte Muskulatur kann häufig Gelenkprobleme reduzieren bzw. gar nicht erst entstehen lassen.

S3806
Silke Herrmann
Do, ab 02.07.
10:00 - 11:00
4-mal
vhs-Gebäude,
Raum 5
30,00 €
max. 9 Teiln.

Yoga Kids - für Kinder ab 8 Jahren

In diesem Kurs bekommen Kinder einen idealen Ausgleich zum Alltag. Die Überbelastung der letzten Wochen steht im Fokus und soll Stück für Stück beseitigt werden, indem die geistige, emotionale, seelische und körperliche Entwicklung der Kinder - ihre Lernfähigkeit, Konzentration, Kreativität und das natürliche Selbstbewusstsein durch Stärkung im Mittelpunkt stehen.

S3807
Miriam Madaus-Kuhn
Do, ab 02.07.
16:30 - 17:30
4-mal
vhs-Gebäude,
Raum 5
30,00 €
max. 9 Teiln.

Lu Jong - tibetische Bewegungslehre Heilyoga

Mit dem Ziel das Körperbewusstsein zu erhöhen, das Wohlbefinden zu fördern und gleichzeitig Stress zu reduzieren, wird in diesem Kurs die mentale, körperliche und energetische Ebene erhöht. Grundlage hierfür ist das Lu Jong Yoga. Der tibetische Meister Rinpoche hat 21 Übungen so modifiziert, dass sie von jedem praktiziert werden können.

S3809
Marianna Schulze
Fr, ab 03.07.
17:15 - 18:45
4-mal
vhs-Gebäude,
Raum 5
45,00 €
max. 9 Teiln.

Wohlfühlabend für Frauen – vom achtsamen Umgang mit sich selbst

Erlernen Sie in angenehmer Atmosphäre wirksame Möglichkeiten der Achtsamkeit und Tiefenentspannung. Durch verschiedene Techniken lernen Sie Anspannung und innere Unruhe in Entspannung umzuwandeln. Das stärkt das vegetative Nervensystem und Sie gewinnen neue Kraft für Ihren Alltag.

Waldbaden - Die Wirkung der Waldatmosphäre

Waldbaden bedeutet, seinen Geist für die entspannende Atmosphäre des Waldes zu öffnen und ist für alle Menschen geeignet, die sich trittsicher durch die Natur bewegen können. Als Waldtherapeut begleitet Sie der Kursleiter, um Ihnen einen bewussten und gesundheitsstärkenden Aufenthalt im Wald zu ermöglichen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, außer bei Sturmwarnung.

Indian Balance® in Sonnenbühl

Muskeln kräftigen und dehnen und dabei entspannen, relaxed sein! Eine perfekte Vereinigung von Komponenten eines Rücken-Bauch-Beine-Po und eines Stretching-Trainings mit Meditation. Basis sind die indianische Kultur und indianische Rituale unter Berücksichtigung sportmedizinischer Erkenntnisse. Meditation und Entspannung werden gefördert durch indianische Hintergrund-Musik.

**S3810
Dagmar Hiller**
Fr, ab 03.07.
18:00 - 19:30
4-mal
vhs-Gebäude,
Raum 3
32,00 €
max. 9 Teiln.

**S3811
Stefan
Machura**
Fr, 24.07.2020
17:30 - 21:15
Treffpunkt:
Parkplatz
Tannenwald
20,00 €
max. 8 Teiln.

**S3812
Prof. Gunter
Grüninger**
Mo, ab 29.06.
19:00 - 20:00
4-mal
Aktionskunst-
studio Albrauf
30,00 €,
max. 9 Teiln.

■ **Anmeldungen**

Gerne können Sie sich online, telefonisch, schriftlich oder persönlich in der Geschäftsstelle (Klosterstr. 34) anmelden. Wir haben für Sie geöffnet:
Mo bis Fr 09:00 – 12:30 Uhr
Di und Do 15:00 – 18:00 Uhr

■ **Hygiene und Corona**

Bitte bringen Sie zu jedem Kurs **unbedingt** Ihre **eigene rutschfeste Unterlage** und ggf. ein Handtuch mit.
Die **Umkleidekabinen** müssen aktuell **geschlossen** bleiben. Kommen Sie bitte bereits in Sportkleidung. Die **Toiletten** sind **geöffnet**.
Während des **Kurses** besteht **keine Maskenpflicht**. Sie haben ausreichend gekennzeichneten Raum zur Verfügung.
Halten Sie bitte immer mindestens **1,5 m Abstand** und halten ggf. eine Maske bereit.
Am **Eingang** steht Ihnen selbstverständlich ein **Desinfektionsmittel** zur Verfügung.
Wir **reinigen** unsere Räumlichkeiten **vor jedem Kurs gründlich**.
Gerne dürfen Sie sich nach unserem Hygienekonzept erkundigen.

■ **IMPRESSUM**

Stadt Pfullingen.
vhs Pfullingen, Klosterstraße 34
72793 Pfullingen, Tel. 07121/9923-0
post@vhs-pfullingen.de

**Volkshochschule
Pfullingen**

**Sommerprogramm 2020
Gesundheit und Bewegung**



Wirbelsäulengymnastik mit funktionellem Dehnungsprogramm

Der gesamte Körper möchte jetzt nach der einseitigen Belastung durch Home-office, Kinderbetreuung o.ä. wieder gedehnt, mobilisiert und gekräftigt werden. In diesem Kurs soll dieses Ungleichgewicht beseitigt werden.

S3800
Betina Boley
Mo, ab 29.06.
09:00 - 10:30
4-mal
vhs-Gebäude,
Raum 5
45,00 €
max. 9 Teiln.

Indian Balance®

Muskeln kräftigen und dehnen und dabei entspannen, relaxed sein! Eine perfekte Vereinigung von Komponenten eines Rücken-Bauch-Beine-Po und eines Stretching-Trainings mit Meditation. Basis sind die indianische Kultur und indianische Rituale unter Berücksichtigung sportmedizinischer Erkenntnisse. Meditation und Entspannung werden gefördert durch indianische Hintergrund-Musik.

S3801
Prof. Gunter Grüninger
Mo, ab 29.06.
17:15 - 18:15
4-mal
vhs-Gebäude,
Raum 5
30,00 €
max. 9 Teiln.

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist der Weg, der mit kleinen Schritten den Körper vorbereitet für das Wahrnehmen feinstofflicher Lebensenergien, die uns helfen, in Harmonie mit uns selbst und mit der Natur zu leben. Über Atemachtsamkeit kann dann der Weg zur Meditation führen. Die Übungen werden so sorgfältig vorbereitet, dass ein neues Körpergefühl erlebt und Ansätze zu meditativem Tun erfahren werden können.

S3802
Barbara Haag
Di, ab 30.06.
10:30 - 11:30
4-mal
vhs-Gebäude,
Raum 5
30,00 €
max. 9 Teiln.

Wirbelsäulengymnastik mit funktionellem Dehnungsprogramm

Der gesamte Körper möchte jetzt nach den letzten Wochen wieder gedehnt, mobilisiert und gekräftigt werden. In diesem Kurs soll dieses Ungleichgewicht beseitigt werden. Bitte bringen Sie zwei gefüllte Plastikwasserflaschen von 0,5 – 1l mit.

S3803
Ronja Dasbach
Di, ab 30.06.
18:00 - 19:30
4-mal
vhs-Gebäude,
Raum 5
45,00 €
max. 9 Teiln.

Qi Gong

"Den Tag gestärkt und leicht beginnen". Qi Gong-Übungen fördern das Wohlbefinden und die Gesundheit, gleichen aus und bringen Energie für den Alltag. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

S3804
Elvira Nourd
Mi, ab 01.07.
09:30 - 11:00
4-mal
Vhs-Gebäude,
Raum 5
45,00 €
max. 9 Teiln.

Yoga sanft-achtsam-entspannend

Durch einfache asanas (Körperübungen) und Atemübungen, ergänzt mit verschiedenen Entspannungstechniken und kleinen Meditationen, führt dieser Kurs ins Innehalten und in die Achtsamkeit. So kommen wir am Ende des Tages zur Ruhe und in eine wohlthuende Entspannung, die Regeneration und Harmonie in Körper, Geist und Seele ermöglicht.

S3805
Sabine Moczygomba
Mi, ab 01.07.
18:15 - 19:45
4-mal
vhs-Gebäude,
Raum 5
45,00 €
max. 9 Teiln.

Krafttraining für Frauen ab 60

Der Aspekt Kraft wird im Gesundheitssport immer wichtiger! Es geht dabei nicht um die Figur, sondern um einen funktionierenden Stütz- und Bewegungsapparat, der u.a. unsere Gelenke entsprechend entlastet. Eine kräftige, trainierte Muskulatur kann häufig Gelenkprobleme reduzieren bzw. gar nicht erst entstehen lassen.

S3806
Silke Herrmann
Do, ab 02.07.
10:00 - 11:00
4-mal
vhs-Gebäude,
Raum 5
30,00 €
max. 9 Teiln.

Yoga Kids - für Kinder ab 8 Jahren

In diesem Kurs bekommen Kinder einen idealen Ausgleich zum Alltag. Die Überbelastung der letzten Wochen steht im Fokus und soll Stück für Stück beseitigt werden, indem die geistige, emotionale, seelische und körperliche Entwicklung der Kinder - ihre Lernfähigkeit, Konzentration, Kreativität und das natürliche Selbstbewusstsein durch Stärkung im Mittelpunkt stehen.

S3807
Miriam Madaus-Kuhn
Do, ab 02.07.
16:30 - 17:30
4-mal
vhs-Gebäude,
Raum 5
30,00 €
max. 9 Teiln.

Lu Jong - tibetische Bewegungslehre Heilyoga

Mit dem Ziel das Körperbewusstsein zu erhöhen, das Wohlbefinden zu fördern und gleichzeitig Stress zu reduzieren, wird in diesem Kurs die mentale, körperliche und energetische Ebene erhöht. Grundlage hierfür ist das Lu Jong Yoga. Der tibetische Meister Rinpoche hat 21 Übungen so modifiziert, dass sie von jedem praktiziert werden können.

S3809
Marianna Schulze
Fr, ab 03.07.
17:15 - 18:45
4-mal
vhs-Gebäude,
Raum 5
45,00 €
max. 9 Teiln.