

Kurse in den Ortsteilen



Alme

ANMELDUNGEN BITTE AN:

Brigitte Kraft (örtliche VHS-Leiterin)
Burgstraße 140
59929 Brilon-Alme
Telefon 02964 1005



Brigitte Kraft

18.004

Rückenfitness für Sie und Ihn

Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden beruhen häufig auf bestimmten Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung zustande kommen. Ziel ist es, diese Schwächen bei Ihnen auszugleichen und insbesondere Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken. Im Kurs lernen Sie grundlegende Übungen kennen, mit denen Sie auch zu Hause selbstständig trainieren können. Wechselweise werden Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen miteinbezogen. Ziel dieses Kurses ist die Förderung von Gesundheit und Vorbeugung von Rückenschmerzen, nicht deren Therapie. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

Anna Biermann

10 Abende = 10 Ustd., 25,00 €

Brilon-Alme, Gemeindehalle

14. September 2021, 19:00 - 19:45 Uhr, dienstags

18.008

Body in Form

Flottes und abwechslungsreiches Rückentraining mit Musik für einen starken Rücken, flachen Bauch und zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Wer braucht nicht einen starken Rücken, der hält, stützt, schützt und den Alltagsbelastungen gewachsen ist? Lindern Sie Ihre Verspannungen und erleben Sie ein vielseitiges Rücken-Fit-Programm. Neben der gesamten Rumpfmuskulatur werden auch Bauch, Oberschenkel und Po trainiert.

Anna Biermann

10 Abende = 10 Ustd., 25,00 €

Brilon-Alme, Gemeindehalle

14. September 2021, 19:55 - 20:40 Uhr, dienstags

18.020

Yoga am Vormittag

Yoga ist eine Jahrtausende alte meditative Übungsform aus Indien. Übersetzt ins Deutsche heißt Yoga Vereinigung. Yoga hilft uns, unsere Gedanken zur Ruhe zu bringen. Es bietet uns ein Übungssystem, da es Körperübungen (Asanas), Meditationen sowie Entspannungs- und Atemelemente (Pranayama) miteinander verknüpft. Der Wechsel von aktiven und ruhigen Phasen führt zu gesteigerter Vitalität, verbesserter Körperwahrnehmung, Ausdauer und Beweglichkeit. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie behutsam und aufmerksam durch die Kombination von Atemtechniken und Körperarbeit sowie Tiefenentspannung und Meditation Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringen können, um mehr Lebenskraft und Gelassenheit zu erfahren. Dieser Kurs ist für Yoga-Neulinge und Geübte gleichermaßen geeignet. Er findet auch in den Herbstferien statt.

Riina Koskinen

10 Vormittage = 20 Ustd., 71,50 €

Brilon-Alme, Gemeindehalle

5. Oktober 2021, 10:00 - 11:30 Uhr, dienstags