

Fit in den Tag – Sommerprogramm 2021

Die Gemeinde Aglasterhausen bietet in Kooperation mit der Volkshochschule Mosbach in den Sommerferien unter dem Motto „Fit in den Tag“ ein kostenloses Fitnessprogramm an. Ab Donnerstag, 05. August 2021, sind sechs Wochen lang alle interessierten Frühaufsteher herzlich dazu eingeladen, sich frühmorgens auf dem Schulhof der Grund- und Hauptschule Aglasterhausen einzufinden und spontan am jeweiligen Training teilzunehmen.

Eine Anmeldung ist hierfür nicht erforderlich. Die Kurse finden bei jedem Wetter statt.

Fit in den Tag Aglasterhausen

Yogalates

Ziel von Yogalates - das eine Kombination von Yoga und Pilates darstellt - ist es, mit einfachen, aber effektiven Übungen zu einem gesunden und starken Rücken zu verhelfen. Das Training ist so aufgebaut, dass es jeder ohne besondere Vorkenntnisse mitmachen kann. Die Übungen stärken und kräftigen vor allem die tieferliegende Bauch- und Rückenmuskulatur, achtsames Dehnen entspannt und dehnt auf sanfte Weise. Dadurch wird der Körper geschmeidig, die Haltung aufrecht. Eine Entspannungsphase am Schluss verstärkt die Wirkung der Übungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte. Sonnen- und Insektenschutz sind empfehlenswert.

Heidrun Kirschen / Donnerstag, 05.08.2021, 8:00 Uhr bis 9:00 Uhr / Schulhof Aglasterhausen

Feldenkrais für Early Birds

Die Feldenkrais-Methode wird häufig nur mit ruhigen, sanften Bewegungen auf der Matte und einhergehender Entspannung in Verbindung gebracht, doch sie bietet mehr: Ihr Erfinder Moshe Feldenkrais kam ursprünglich aus dem Kampfsport und war ein exzellenter Judoka. Lernen Sie in dieser frühen Morgenstunde eine Auswahl verschiedener Lektionen im Stehen, im Liegen und in Bewegung kennen, die sich um Gleichgewicht, Stabilität, Kraft und Koordination drehen. Auch der Spaß wird dabei ganz sicher nicht zu kurz kommen!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk. Sonnen- und Insektenschutz sind empfehlenswert.

Catharina Wöstmann / Donnerstag, 12.08.2021, 8:00 bis 9:00 Uhr / Schulhof Aglasterhausen

Qigong zum Einstieg in den Tag

Lebenspflege nennen die Chinesen die Übungen, die den Fluss der Energie in den Meridianen ausgleichen. Wörtlich übersetzt bedeutet Qigong: Arbeit mit der Lebensenergie. Auch das System der Faszien, das mittlerweile immer mehr in den Vordergrund rückt, wird durch Qigong positiv beeinflusst.

Wir schütteln Stress und belastende Gedanken ab und kommen mit den meditativ fließenden Bewegungen zur Ruhe. Durch Dehnen der Meridiane in Bodenlage verstärken wir die Wirkung und können unsere Organe wohltuend beeinflussen. Zudem verbessern wir mit diesem Stretching unsere Beweglichkeit - für einen guten Start in den Tag!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte. Sonnen- und Insektenschutz sind empfehlenswert.

Sigrid Spiess / Donnerstag, 19.08.2021, 8:00 bis 9:00 Uhr / Schulhof Aglasterhausen

Pilates-Training

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik mit Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüfte, Po und Rücken und die Körpermitte, die im Pilates auch als "Powerhouse" bezeichnet wird. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt.

Pilates Training ist sehr wirkungsvoll und zeigt vor allem rasch Erfolge. Die Intensität können Sie je nach ihrem eigenen Fitnesslevel individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! Für jedes Alter geeignet!

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk. Sonnen- und Insektenschutz sind empfehlenswert.

Mirela-Amalia Munteanu / Donnerstag, 26.08.2021, 8:00 bis 9:00 Uhr / Schulhof Aglasterhausen

Flexibility Training

Es erwartet Sie ein Gymnastik-Mix aus Elementen für die Beweglichkeit, Koordination und Kraft. Die Übungen tragen zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur bei und verbessern die allgemeine Kondition. Abgerundet wird die Stunde mit kurzer Entspannungseinheit. Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet.

Bitte mitbringen: eigene Matte, falls nicht vorhanden großes Handtuch.

Anita Losing / Donnerstag, 02.09.2021, 8:00 bis 9:00 Uhr / Schulhof Aglasterhausen

Vinyasa Power Yoga

Vinyasa Power Yoga ist ein moderner, dynamischer und kraftvoller Yogastil, bei dem mit jedem Atemzug die Asana gewechselt wird. Vinyasa Power Yoga lebt von einem beständigen Wechsel von Dehnungs- und Kräftigungs-Positionen, die fließend ineinander übergehen. Jede Stunde beginnt mit einem kurzen Warm- up, woraufhin verschiedene Varianten des Sonnengrußes folgen. Der Hauptteil der Stunde besteht aus verschiedenen Flow-Abfolgen, in denen die Asanas möglichst fließend miteinander verbunden und mit der Atmung synchronisiert werden. Beendet wird die Stunde dann mit einer gemütlichen Entspannung.

Geeignet ist Vinyasa Power Yoga für jeden, der sich in einer guten körperlichen Verfassung befindet.

Bitte mitbringen: Eine Matte und dicke Socken bzw. eine Decke für die Entspannung.

Marie Bauer / Donnerstag, 09.09.21, 8:00 bis 9:00 Uhr / Schulhof Aglasterhausen

Eine Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Die Gemeinde Aglasterhausen und die VHS haften nicht für eventuelle Unfälle!



„Fit in den Tag“ in Aglasterhausen

Die VHS-Außenstelle Aglasterhausen bietet in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Aglasterhausen während den Sommerferien unter dem Titel „Fit in den Tag“ ein kostenloses Fitnessprogramm an.

An sechs Vormittagen, jeweils von 8.00 bis 9.00 Uhr, sind alle interessierten Frühaufsteher unter dem Motto „Carpe diem“ eingeladen, sich frühmorgens auf dem Schulhof der Grundschule einzufinden und spontan am jeweiligen Training teilzunehmen.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich, allerdings müssen die Kontaktdaten direkt vor Ort angegeben werden. Die Kurse finden bei jedem Wetter statt.

Folgende Kurstermine sind vorgesehen:

Donnerstag, 05.08.21: Yogalates

Donnerstag, 12.08.21: Feldenkrais für Early Birds

Donnerstag, 19.08.21: Qigong zum Einstieg in den Tag

Donnerstag, 26.09.21: Pilates-Training

Donnerstag, 02.09.21: Flexibility Training

Donnerstag, 09.09.21: Vinyasa Power Yoga

Weitere Infos zum Kursinhalt unter www.vhs-mosbach.de.

Entsprechend den Vorgaben der aktuellen Corona-Verordnung entfallen die Nachweispflicht sowie die Pflicht zum Tragen einer Maske während des Kurses. Die Übungsleiter vor Ort sind dazu angehalten, die Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5 Meter zwischen den Teilnehmer*innen stets im Blick zu behalten.

Aufgrund der aktuellen Lage sind kurzfristige Änderungen möglich.

Ihr VHS-Team

