

Kursprogramm März/April 2024

In den kommenden Wochen startet wieder neue VHS Kurse. Wenn Sie an einem der Kurse teilnehmen möchten, ist es erforderlich, sich zuvor bei der Verbandsgemeindeverwaltung -Volkshochschule- anzumelden (www.wissen.eu). Kontakt: **Christiane Knautz**, Tel: **02742/939168**, Email: christiane.knautz@rathaus-wissen.de. Gerne können Sie auch die Anmeldung persönlich vornehmen.

Gesundheit

Kurs Reaktives Walken (2150)

REAKTIV WALKING trainiert und formt effektiv den ganzen Körper. Es ist für jedermann/frau perfekt geeignet. Es ist einfach zu lernen, schonend für die Gelenke und bietet einen optimal dosierbaren Trainingseffekt durch die individuelle Befüllung der Hanteln. Die komplette Schulterpartie, die Rücken- und Bauchmuskulatur wird bis in die Tiefen mittrainiert. Speziell wird auch das Bindegewebe an den Oberarmen gestärkt.

In der Kombination mit dem extra entwickelten Übungsprogramm für den Oberkörper mit den Hanteln, wird REAKTIV WALKING zu einer gesunden und sehr effektiven Trainingsform. Durch den Einsatz der Hanteln erfolgt ein reaktives Ganzkörpertraining.

Reaktivtraining ist für jeden geeignet, der seine Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, und Koordination schonend und effektiv verbessern will.

- Treffpunkt: Parkplatz Alte Hütte, Wissen

Dienstag, 09.04.2024, 18.15 Uhr – 19.15 Uhr, **10 Termine**,

Beate Windhagen, ☎ (0177) 4300403

45 € ab 10 TeilnehmerInnen

Pilates (2400 + 2420)

Pilates verbessert die Körperform - und zwar auf Dauer. Kein Wunder, dass Pilates inzwischen die beliebteste Fitnessmethode weltweit ist und ihre Fangemeinde rasant wächst. Das verdankt sie einer einzigen simplen Tatsache: Pilates funktioniert!

Pilates ist ein Ganzkörpertrainingskonzept mit einem einzigartigen System aus Dehn- und Kräftigungsübungen, geeignet für Jung und Alt. Trainiere dein Powerhouse (die Tiefenmuskulatur) und profitiere von gerader und aufrechter Haltung. Schwerpunkt: Beweglichkeit und Körperkontrolle. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! **Bitte Antirutsch-/Stopper-Socken sowie eine Isomatte mitbringen.**

- Turnhalle der Förderschule am Alserberg, Holschbacher Str.87, Wissen

Kurs 2400 Dienstag, 09.04.2024, 18.00 Uhr – 18.45 Uhr, 10 Termine – **45 €**

Kurs 2420 Freitag, 12.04.2024, 18.00 Uhr – 18.45 Uhr, 6 Termine (!) – **27 €**

Karin Wagener

wenige
Restplätze

Rücken & Stretch (2410)

Gezielte und schonende Kräftigungs- und Dehnübungen stärken die Rumpfmuskulatur (Bauch und Rücken). Diese vorbeugenden Übungen erhöhen die Wirbelsäulengesundheit im Sinne einer Stabilisierung und Schonung. Daher ist der Kurs geeignet für alle, die vorbeugen, Verspannungen abbauen und einseitige Belastungen ausgleichen wollen. Dehnübungen helfen dem Körper die Geschmeidigkeit zu verleihen, die für eine gute Koordination und Spaß am Sport notwendig sind.

Bitte eine Isomatte mitbringen

Schwerpunkt: Kraft und Entspannung

- Turnhalle der Förderschule am Alserberg, Holschbacher Str.87, Wissen

Dienstag, 09.04.2024, 19.00 Uhr – 19.45 Uhr, 10 Termine

Karin Wagener

45 €

Sprachen

Deutschkurs für Berufstätige A1/A2 (1400)

Für alle, die in der Woche arbeiten, Vorkenntnisse der deutschen Sprache mitbringen (A1/A2) ist dieser Kurs geeignet. Er bereitet auf die A2-Prüfung vor.

- Schulungsraum Walzwerkgebäude Wissen, Walzwerkstr. 24a

Samstags, 9.30 Uhr – 11.45 Uhr – 10 Termine

Erika Uber, ☎ (02742) 9665822

54 €; maximal 12 Teilnehmer

**NEUER
KURS**

Starttermin wird bei genügend Anmeldungen bekanntgegeben !!!

Kultur

Line Dance für Beginner – Schnupperkurs (3200)

Line Dance ist eine Tanzform für die man keinen Tanzpartner braucht !

Besonders viel Spaß hat man aber in der Gruppe, die in Reihe neben und hintereinander die gleichen Tanzschritte, möglichst synchron tanzt.

Diese vorgegebenen Choreographien können Sie leicht erlernen, machen nicht nur Spaß, sondern fördern auch das Gedächtnis. Ähnlich wie man ein kleines Gedicht lernt, lernt man es beim Line Dance mit dem ganzen Körper. Line Dance wird von allen Altersgruppen und Gewichtsklassen getanzt. Wir tanzen hauptsächlich zu Country und Popmusik. Es gibt langsame und schnellere Tänze.

Angefangen wird mit dem Erlernen der Schritte und Schrittkombinationen und Gleichgewichtsübungen, hin zu den einzelnen Tänzen.

Bitte sauberes festes Schuhwerk mitbringen, wenn möglich mit rutschiger Sohle, aber mit nicht rutschigem Absatz, z.B. Cowboystiefel, Stiefeletten oder Sneakers welche nicht am Boden kleben.

Bei dem Kurs handelt es sich um einen Schnupperkurs. Im September beginnt dann der Line Dance Kurs mit 12 Terminen.

- Walzwerkgebäude Wissen, Walzwerkstr. 24a, Eventraum Sandberg

Dienstag, 14.05.2024, 19.00 Uhr – 19.45 Uhr – 6 Termine

Silke Janas-Schlösser, ☎ (02742) 72055

15 €; maximal 12 Teilnehmer

**NEUER
KURS**