

Volkshochschule des
Landkreises Forchheim
Online-Kurse
ab Januar 2021



Psychologie

Einfach typisch! Die vier Temperamente unter der Lupe

Haben Sie auch schon mal Ihr Auto im Parkhaus vergessen? Oder sind Sie mehr der Typ, der sogar den Urlaubskoffer nach einem exakten Plan packt und nie etwas vergisst? Von den vier Temperamentstypen – Sanguiniker, Choleriker, Melancholiker und Phlegmatiker – haben Sie vielleicht schon etwas gehört. Aber wussten Sie auch, dass es richtig Spaß machen kann, etwas über Ihr eigenes Temperament herauszufinden? Ein umfassender Temperaments-Test und viele humorvolle Anekdoten führen Sie auf unterhaltsame Weise an jedes Temperament und seine besonderen Eigenschaften heran. Erkennen Sie Ihr ganz individuelles, unverwechselbares Persönlichkeitsprofil. Sie erfahren, wie Sie Ihre persönlichen Stärken ausbauen und die Schwächen abmildern können – und ganz nebenbei wird auch Ihr Verständnis für die Eigenheiten Ihrer Mitmenschen wachsen.

Kurs **On101**

Sonja Gößwein
Mittwoch, 03.03., 19.00-21.00 Uhr
€ 10,00 (€ 9,00) online bei Ihnen zu Hause

Glücklich sein mit Achtsamkeit und Meditation

Ein kostenfreier Nutzeraccount muss unter www.vhs.cloud von Ihnen angelegt werden, eine Anleitung übersenden wir Ihnen gerne. Ein wichtiger Schlüssel für ein gelingendes und erfülltes Leben liegt in der bewussten Steuerung des eigenen Befindens. Um diese Fähigkeit zu schulen, lernen Sie in diesem Kurs Achtsamkeit und Meditation kennen und für Ihre persönliche Weiterentwicklung und mehr Wohlbefinden zu nutzen. Anliegen des Kurses ist es, sich selbst besser kennenzulernen und die Erkenntnisse für eine bewusste positive Lebensgestaltung anzuwenden. Dafür werden Sie sich mit Faktoren beschäftigen, die für das menschliche Aufblühen und Glückseligkeit wichtig sind: Ruhe, Präsenz, Reflexion des eigenen Inneren, Umgang mit Stress und Krisen (Resilienz), Dankbarkeit, positive Beziehungen und der Einsatz persönlicher Stärken. Vorerfahrungen in Meditation sind hilfreich, aber nicht notwendig.

Kurs **On402**

Antje Terfloth
Montag, 01.03., 19.00-20.30 Uhr, 6 x
€ 45,00 (€ 40,50) online bei Ihnen zu Hause

Gesundheit

Raucherentwöhnung: Ohne Rauch geht's auch!

Endlich nicht mehr rauchen. Rauch-frei sein. Das ist das Ziel dieses Kurses. Wir werden miteinander erarbeiten, was Sie tun können, um immer mehr vom Nikotin los zu kommen. Sie können das Rauchen Schritt für Schritt reduzieren oder einen Stichtag wählen, um rauch-frei zu werden. Beide Möglichkeiten werden im Kurs besprochen.

Kurs **On400**

Beatrix M. Raab
Dienstag, 12.01., 17.00-18.30 Uhr, 6 x
€ 45,00 (€ 40,50) online bei Ihnen zu Hause

Guten Abend Yoga

Wir starten mit einer kurzen Meditation und Atemübung, bevor wir mit Körperübungen im Rhythmus des Atems den Körper auf den Abend vorbereiten. Die Körperübungen (Asanas) gehen fließend ineinander über und sind ein Mix aus leichtem Twist, Dehnung und Kräftigung und wirken beruhigend nach einem anstrengenden Tag. Zum Abschluss der Stunde gibt es noch eine liegende Schlussspannung. Die Übungen werden im Stehen, auf den Knien und liegend auf der Matte in Bauch und Rückenlage durchgeführt.

Kurs **On421A**

Christiane Hartmann
Dienstag, 19.01., 19.15-20.30 Uhr, 10 x
€ 32,50 (€ 29,20) online bei Ihnen zu Hause

Sanfter Frühlingsstart

Im Sommer wird abgerechnet. Training aus verschiedenen Übungen und Sportarten mit eigenem Körpergewicht. Hier wird Ihr Herz-Kreislauf-System gefordert, um den Stoffwechsel anzuregen, damit die Kilos bis zum Sommer wegfallen. Kurs ist für jeden, der für den Sommer vorsorgen will. Schwierigkeitsgrad von Anfänger bis Fortgeschritten

Kurs **On400A**

Matthias Ruschig
Montag, 22.02., 20.00-21.00 Uhr, 12 x
€ 31,20 (€ 28,10) online bei Ihnen zu Hause

Hatha-Yoga Flow für Alle

In diesem Kurs kannst Du alle Vorteile des Online Yoga genießen. Die Übungen erkläre ich sehr detailliert und der Kurslevel ist so ausgelegt, dass alle Menschen von der Wirkung des Hatha-Yoga profitieren können. Anspannung und Entspannung, Atemübungen, Entspannungsphasen und eine wunderschöne Tiefenentspannung lassen diesen Kurs zu Deinem schönsten Termin des Tages werden.

Kurs **On422**

Antonia-Devi Frank
Dienstag, 12.01., 9.15-10.30 Uhr, 10 x
€ 32,50 (€ 29,20) online bei Ihnen zu Hause

Stressabbau durch Achtsamkeit

mit verschiedenen Übungen aus der Entspannungspädagogik (Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Atemübungen u. a.). Achtsamkeit hilft uns, Stress abzubauen und ruhiger und gelassener zu leben.

Kurs **On401**

Beatrix M. Raab
Mittwoch, 17.02., 17.00-18.30 Uhr, 6 x
€ 45,00 (€ 40,50) online bei Ihnen zu Hause

Rise and Shine Morning Yoga (Anfänger)

Sammele erste Erfahrungen in den verschiedenen Stilrichtungen des Yogas oder vertiefe Deine bereits vorhandenen Kenntnisse. In diesem Kurs stärken wir die Muskulatur, erhöhen die Beweglichkeit, finden Balance, verbessern die Körperwahrnehmung und vergessen dabei nicht, die Belastungen des Alltags abzuschütteln. Durch sanfte dynamisch fließende Bewegungsabläufe lösen wir Blockaden und werden gemeinsam stark.

Kurs **On423B**

Tamina Mehl

Samstag, 13.02., 8.15-9.15 Uhr, 9 x

€ 23,40 (€ 21,10) online bei Ihnen zu Hause

Yoga Glow Up

Mit einem abwechslungsreichen Mix aus Yoga und Functional Training stärken wir unsere Muskulatur, erhöhen die Beweglichkeit, verbessern die Körperwahrnehmung und finden Balance.

Kurs **On423C**

Tamina Mehl

Mittwoch, 03.02., 7.50-8.50 Uhr, 10 x

€ 26,00 (€ 23,40) online bei Ihnen zu Hause

Ashtanga-Yoga

AshtangaYoga ist eine dynamisch-intensive Yoga-Variante, bei der körperliche Beweglichkeit, Kondition, Kraft und Ausdauer synchronisiert mit der Atmung und in fließender Form trainiert werden. Es fördert die Kraft, Wahrnehmung, Körperhaltung, Konzentration und Flexibilität sowie Entspannung. Ashtanga-Yoga eignet sich auch hervorragend als Ausgleich, Vorsorge bei einseitigen Belastungen wie sitzender Tätigkeiten sowie insbesondere als Ergänzung für Sportler mit relativ einseitigen Bewegungsabläufen wie (z.B. Lauf- und Radsport oder Klettern). Besonders effektiv ist es deshalb, da statt isoliert einzelne Muskeln zu kräftigen oder zu dehnen, beim Yoga die kompletten Muskelschlingen in ihrer gesamten Funktionalität und im vollen Bewegungsspielraum trainiert werden. Bitte Yogamatte bereitlegen!

Kurs **On430**

Harald Hüttmann

Mittwoch, 13.01., 18.00-19.30 Uhr, 10 x

€ 39,00 (€ 35,10) online bei Ihnen zu Hause

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

In dieser Stunde stärken wir unsere Körpermitte mit gezieltem Workout zur Stärkung unserer Rücken- und Bauchmuskeln. Die Übungen verbessern Deine Körperhaltung und beugen Verspannungen vor. Mit einem beweglichen und starken Rücken kommst Du einfach besser durch Deinen Alltag und beugst gezielt Rückenschmerzen vor. Wir üben im Stehen, im Vierfüßler, in Bauch und Rückenlage und arbeiten auch an unserer Kraft und Ausdauer. Du brauchst eine Matte zum Trainieren und Turnschuhe.

Kurs **On441A**

Christiane Hartmann

Dienstag, 19.01., 18.00-19.00 Uhr, 10 x

€ 26,00 (€ 23,40) online bei Ihnen zu Hause

Bodyfitness

Fit von Kopf bis Fuß

Von Konditionstraining über Ganzkörper Workout zum entspannenden Schlussteil - und alles mit viel Spaß und Abwechslung.

Bitte Matte bereitlegen.

Kurs **On474**

Barbara Neuner

Dienstag, 12.01., 18.00-19.00 Uhr, 10 x

€ 26,00 (€ 23,40) online bei Ihnen zu Hause

Slow Yoga für Alle

Sich überstürzende Nachrichten prägen die Hochgeschwindigkeitswelt in der wir leben. Entschleunige, zentriere Dich, löse Dich von Gedankenketten und Gefühlswechselbädern. Achtsame Yogaübungen verbunden mit langen tiefen Atemzügen führen Dich in einen meditativen Zustand, der die geistigen und körperlichen Widerstandskräfte und Deine Gelassenheit stärkt. Eine Tiefenentspannung rundet die Yogapraxis ab. Für Menschen, die mit Yoga beginnen wollen und für Geübte geeignet.

Kurs **On495C**

Michael Frank

Dienstag, 12.01., 17.30-18.45 Uhr, 10 x

€ 32,50 (€ 29,20) online bei Ihnen zu Hause

Zumba

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitness-programm. Für Zumba-Kurse sind keinerlei tänzerische Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte Handtuch, Getränk und Sportschuhe bereitlegen!

Kurs **On500**

Daniela Schlacht

Mittwoch, 13.01., 20.00-21.00 Uhr, 10 x

€ 26,00 (€ 23,40) online bei Ihnen zu Hause

Zumba

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnessprogramm. Für Zumba-Kurse sind keinerlei tänzerische Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte Handtuch, Getränk und Sportschuhe bereitlegen!

Kurs **On501**

Daniela Schlacht

Freitag, 15.01., 10.00-11.00 Uhr, 10 x

€ 26,00 (€ 23,40) online bei Ihnen zu Hause

Zumba® Kids Kurse enthalten kinderfreundliche Choreos, die sich nach Original Zumba® Choreos richten. Wir erklären im Kurs die Schritte, machen Spiele und lernen andere Kulturen kennen. Hilft dabei, einen gesunden Lebensstil zu führen und baut Fitness in den Alltag von Kindern ein, indem sie sehen, wie viel Spaß das machen kann. Die Kurse beinhalten wichtige Elemente für die Entwicklung von Kindern wie zum Beispiel Übernehmen von Führungsaufgaben, Respekt, Team-Work, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Gedächtnistraining, Kreativität, Koordination, Kulturbewusstsein.

Kurs **On502**

Daniela Schlacht

Mittwoch, 13.01., 16.00-16.45 Uhr, 10 x

€ 28,50 (€ 25,60) online bei Euch zu Hause