



Aufgrund der ständig ändernden Richtlinien bezüglich Corona, halten wir uns vor den Veranstaltungsort bzw. die max. TN-Zahl kurzfristig zu Ändern bzw. den Kurs komplett abzusagen.

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Beginn: Mi., 12.01.2022 • 18.30-19.30 Uhr • Gemeindehaus OG • 10 Abende • mitzubr.: Matte • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Ute Meier

 Aktiv im Alter

Hatha-Yoga f. Senioren

 KK-Förderung möglich!

Beginn: Di., 18.01.2022 • 18.15-19.15 Uhr • Gemeindehaus (Saal OG) • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Monika Fichtel, Yogalehrerin

Speziell für Senioren! Die Übungen (finden auf und mit dem Stuhl statt) tragen dazu bei, den Körper bewusster wahrzunehmen, Spannungen zu lösen und die Lebensenergie freier fließen zu lassen. Sie wirken positiv auf Körper und Geist und stärken den Rücken, was zu einer besseren Haltung führt.

Hatha-Yoga f. Fortgeschrittene

 KK-Förderung möglich!

Beginn: Di., 18.01.2022 • 19.30-20.30 Uhr • Gemeindehaus (Saal OG) • 10 Abende • mitzubr.: Decke, Matte • **Gebühr:** 35,00 EUR • **Leitung:** Monika Fichtel, Yogalehrerin

Wie Kurs Yoga für Senioren, jedoch für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen und ohne Stuhl.

Body-Balance-Pilates & Faszientraining

Beginn: Mi., 02.02.2022 • 16.00 - 17.15 Uhr • Gemeindehaus (Saal OG) • 10 Abende • min. 5 TN / max. 8 TN • **Gebühr:** 35,00 – 56,00 EUR je nach TN-Zahl • mitzubr.: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken, Faszienrolle • **Leitung:** Silke Schreiber-Cordts, Pilatetrainerin

Body-Balance-Pilates ist eine erweiterte Übungsmethode des Gründers J.H. Pilates. Dieses sanfte, sehr effektive Ganzkörpertraining hat zum Ziel die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur zu kräftigen. Ein starkes „Fundament“ sorgt für mehr Stabilität im Körper. In harmonisch fließenden Bewegungsabfolgen werden die Muskeln gedehnt, gekräftigt und entspannt, Dysbalancen werden beseitigt und die Haltung wird positiv beeinflusst. Der Körper wirkt insgesamt straffer und konditionierter. Die Übungen erfolgen im Atemrhythmus – durch die Konzentration auf die exakte Ausführung der Übungen werden Körper und Geist gleichermaßen beansprucht. Faszien durchziehen den ganzen Körper als ein großes Netzwerk. Sie halten alles stabil und in Form, umhüllen Organe und Muskeln und sorgen dafür, dass alles reibungslos gleiten kann. Faszientraining hat eine positive Wirkung auf das Bindegewebe und hilft verhärtetes Gewebe wieder geschmeidig werden zu lassen.

Yoga mit Ingrid

Mo. bzw. Do. • 18.00-19.00 Uhr • Gemeindehaus OG • min. 8 TN • 10 Abende • mitzubr.: Matte, Handtuch oder Decke als warme Unterlage, warme Socken, Getränk • **Leitung:** Dipl. Ing. (FH) Ingrid Garfia (YL i.A. bei Feuerabendt & Bizzie Gold) • **Gebühr:** 35,00 EUR

Wir üben hier YOGA als Weg zum ganzheitlich gesunden Menschen, als Weg zum EIN-KLANG von Körper, Geist und Seele. Ich führe euch mit meinem Wort zu der anatomisch richtigen, sowie der inneren fokussierten, Ausrichtung. Uns begleitet beim Üben die innere Einstellung „Entspannung geht vor Perfektion“. Diese Entspannung steigert die Organdurchblutung; das Dehnen, Sedieren und

Bewegen in allen Körperebenen wirkt wie Akupressur, steigert die Beweglichkeit von WBS und Becken, reguliert den Hormonhaushalt, beruhigt die Nerven, drainiert die Lymphe, verschafft neue neuronale Verbindungen im Gehirn. Das regelmäßige Üben steigert unser Körper- und Selbstwertgefühl, die innere Stärke und Zufriedenheit. Das Gleichgewicht aller menschlichen Systeme trägt so zur ganzheitlichen Gesundheit des ganzheitlichen Menschen bei. Unser Potenzial als kreative Wesen wird geweckt/gesteigert. Die Stunde endet mit einer 10 min. geführten, suggestionslosen Endentspannung.

Beginn: Mo., 07.02.2022 und Mo., 09.05.2022 / Do., 03.02.2022 und Do., 05.05.2022

Buti®

Do. • 19.15-20.15 Uhr • Gemeindehaus OG • min. 8 TN • mitzubr.: Matte, Getränk, Handtuch • **Leitung:** Dipl. Ing (FH) Ingrid Garfia (Buti Instructor) • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR

Dieser Workout aus USA mit „HIIT Charakter“ ist ein Flow aus Body Workout, Tribal Dance u. Yoga Gebärden. Kreiert von Promi-Trainerin Bizzie Gold, Buti® benutzt die Spiral Structure Technique® für das Formen u. Tonisieren der tiefen Rumpfmuskulatur und die WBS zu stärken. Körpereigene Vibration löst energetische Blockaden auf zellulärer u. faszialer Ebene u. stimuliert ihre Reorganisation. Buti® fordert den Körper in allen Bewegungsebenen heraus. Das ERGEBNIS: lange, straffe Muskeln mit sexy weibl. Kurven u. eine starke Verbindung zu deinem Selbst. Wir trainieren barfuß.

Beginn: Do., 03.02.2022 und Do., 05.05.2022

Schneeschuhtour für Kinder mit Eltern (ab 6 Jahre)

 junge vhs

Sa., 05.02.2022 • 09.30 - 11.30 Uhr • Kirche Gesees • min 6 TN • **Gebühr:** 5,00-12,00 EUR je nach Teilnehmerzahl zzgl. Leihgebühr für Schneeschuhe 5,00 EUR • **Leitung:** Klaus Hübsch • **Anmeldung bis 24.01.2022**

Komm mit ins Winterwunderland. Die Wanderung geht durch die verschneite Winterlandschaft. Für die Kinder haben wir extra kindgerechte Schneeschuhe, mit denen die Kinder ganz bestimmt viel Spaß haben werden beim Laufen, Springen, Hüpfen oder Purzeln durch den Schnee. Wir drehen eine schöne Runde um den Sophienberg mit einer herrlichen Aussicht. Das Naturerlebnis im glitzernden Schnee steht im Vordergrund. Festes Schuhwerk ist zwingend erforderlich (Winterstiefel). Bei Schneemangel könnten wir die Tour ins Fichtelgebirge verlegen.

Selbsthilfeübungen mit der DORN-Methode

Fr, 11.02.2022 / 18.02.2022 • 17.30 – 20.30 Uhr • Gemeindehaus (OG) • mitzubr.: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch, Matte, Wasser • mind. 7 TN • 2 Abende • **Gebühr:** 25,00 EUR • **Leitung:** Michaela Schubert, Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin Weidenberg • **Anmeldung bis 31.01.2022**

„Sie haben Schmerzen an Wirbelsäule, Gelenken, Beckenschiefstand, Skoliose & Kopfschmerzen“ – Schaffen Sie sich Linderung mit den Selbsthilfeübungen der DORN-Methode Diese manuelle Gelenk- und Wirbelsäulenbehandlung ist im Gegensatz zur klassischen Chiropraktik eine sehr sanfte Methode, um Wirbel und Gelenke wieder zu stabilisieren. Sie erfahren alles Grundlegende über die Vorgehens- und Wirkungsweise dieser Behandlungsart. Sie erlernen einfache Selbstübungen zur Korrektur der Beinlängendifferenzen und zur Linderung von Kreuzschmerzen sowie Knie- und Hüftbeschwerden.

Zumba® Fitness

Beginn: Do., 10.03.2022 • 19.00-20.00 Uhr • Schützenhaus • 16 Abende • min. 6 TN • mitzubr.: feste Sportschuhe (keine Straßenschuhe), Getränk, kl. Handtuch • **Gebühr:** 56,00 – 90,00 EUR je nach TN-Zahl • **Leitung:** Carolin Schmidt, Zumba®Instructor
Tanzfitness zu lateinamerikanischer Musik, formt die Figur und macht Spaß. Für jedes Alter, für Trainierte und Untrainierte. Einstieg jederzeit möglich.

Töpfern (Erwachsene mit Kindern)

Termine werden kurzfristig im  Schaukasten der Gemeinde Gesees / KITA ausgehängen!!

 Aktiv im Alter

Smartphonekurs Grundlagen

(nicht nur für Senioren)

2 x wöchentlich • 18.00 - 20.00 Uhr • Sportheim Gesees • min. 5TN / max. 8 TN • 6 Abende • **Gebühr:** 43 EUR bei 8 TN / 70 EUR bei 5 TN zzgl. Kosten für Skript • **Leitung:** Lars Müller

Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktion Ihres Android Smartphones kennen, wie Einstellungen, Telefonie, SMS, Email, Kalender, Internet und Fotos. Erfahren Sie, wie Sie sich im Play Store anmelden, Apps laden und benutzen. Eine Auswahl der wichtigsten Apps, die auf keinem Smartphone fehlen sollten, werden vorgestellt. Zudem wird die Synchronisation mit verschiedenen Diensten behandelt.

HINWEIS: Es sind nur Marken und Modelle möglich, die ein Android-Betriebssystem haben! Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone, möglichst vollgeladen, Ihr Ladegerät und, sofern vorhanden, auch die Bedienungsanleitung mit.

Termine Frühjahr/Sommer werden kurzfristig bei Erreichen der Mindest-TN-Zahl bekanntgegeben!! Vorabanmeldung erbeten!!

 Aktiv im Alter

Smartphonekurs Aufbaukurs

2 x wöchentlich • 18.00 - 20.00 Uhr • Sportheim Gesees • min. 5TN / max. 8 TN • 6 Abende • **Gebühr:** 43 EUR bei 8 TN / 70 EUR bei 5 TN zzgl. Kosten für Skript • **Leitung:** Lars Müller (Hinweis: Anmeldung unbedingt erforderlich!!)

HINWEIS: Dieser Aufbaukurs baut auf den Grundkurs auf und erweitert das vorhandene Wissen. Es sind nur Marken und Modelle möglich, die ein Android-Betriebssystem haben. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone, möglichst vollgeladen, Ihr Ladegerät und, sofern vorhanden, auch die Bedienungsanleitung mit.

Termine Frühjahr/Sommer werden kurzfristig bei Erreichen der Mindest-TN-Zahl bekanntgegeben!! Vorabanmeldung erbeten!!

Bitte beachten Sie: Die Kursgebühren wurden für Gruppen von mind. 8 Teilnehmer(inne)n berechnet, außer anders angegeben. Kurse mit weniger Teilnehmern können grundsätzlich nur mit **erhöhter** Kursgebühr stattfinden. **Anmeldungen** - auch telefonisch - sind **verbindlich**. Bei Nichterscheinen muss die Kursgebühr nachgefordert werden. **Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Ihre Anmeldung kann entscheiden, ob ein Kurs stattfindet oder abgesagt werden muss.** Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS Landkreis Bayreuth.

VHS-Geschäftsstelle:

Gemeinde Gesees, 1. Bgm. Harald Feulner
Pettendorfer Str. 4, 95494 Gesees

Anmeldungen unter:

Tel.: 09201 / 918777-1
(Di/Do jew. 18.30 – 19.30 Uhr)

VHS.Gesees@t-online.de

www.VHS-Gesees.de