

Walking mit Hanteln und Progressive Muskelentspannung

Walking ist die natürliche Fortbewegung der Menschen und gut geeignet um Fitness/Ausdauer zu steigern und um Kalorien zu verbrennen. Walking ist sehr gesund. Dynamisches Walken mit Hanteln ist ein schonendes Ganzkörpertraining, das Gelenke schützt, Verspannungen löst und effektiv die Tiefenmuskulatur trainiert. Gleichzeitig ist es ein ideales Fatburningtraining zur Gewichtsreduzierung, für jeden individuell dosierbar. Mit dem anschließenden Kurzprogramm der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen lernen Sie Ihre Muskeln zu entspannen, um nach der Belastung besser zu generieren. Somit schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung und sind wieder fit für den Alltag. Hanteln können gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden. Maximal 12 Teilnehmer/innen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Walking-Schuhe (Laufschuhe), Handtuch, Decke, dicke Socken.

4464LE

Renate Lühr

Mi 08.09., 18³⁰ - 20⁰⁰ Uhr

Leopoldshöhe, Heimathof 12, Raum 1

12x (24 UE), € 55,20

zzgl. evtl. Leihgebühr für die Hanteln (1,- EUR pro Mal)



Geschäftsstelle Lage

Lange Straße 124
Edda Koch, Waltraud Partosch
Telefon: 05232 - 9550-0
Fax: 05232 - 9550-55
@-Mail: koch@vhs-lw.de
@-Mail: partosch@vhs-lw.de

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag 9⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr
Montag – Mittwoch 14⁰⁰ – 16⁰⁰ Uhr
Donnerstag 15⁰⁰ – 17⁰⁰ Uhr
In den Schulferien 10⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr

Geschäftsstelle Augustdorf

Bürgerzentrum, Pivitsheider Straße 16
Annette Fischer
Telefon: 05237 - 898400
Fax: 05237 - 898401
@-Mail: fischer@vhs-lw.de

Öffnungszeiten: *
Montag 9⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr
Donnerstag 15⁰⁰ – 17⁰⁰ Uhr

Geschäftsstelle Leopoldshöhe

Bürgermeister Brinkmann-Weg 3
Svenja Grosch
Telefon: 05208 - 700783
Fax: 05208 - 700784
@-Mail: grosch@vhs-lw.de

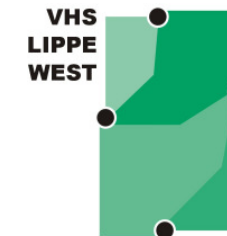
Öffnungszeiten: *
Montag + Dienstag 9⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr
Donnerstag 15⁰⁰ – 17⁰⁰ Uhr

Geschäftsstelle Oerlinghausen

Bürgerhaus, Tönsbergstraße 3
Heidi John
Telefon: 05202 - 5434
Fax: 05202 - 928630
@-Mail: john@vhs-lw.de

Öffnungszeiten: *
Montag + Dienstag 9⁰⁰ – 12⁰⁰ Uhr
Donnerstag 15⁰⁰ – 17⁰⁰ Uhr

* in den Schulferien geschlossen



Lange Str. 124

32791 Lage

Telefon: (05232) 9550-0

Internet: www.vhs-lw.de

@-Mail: anmeldung@vhs-lw.de

Nordic - Walking Kurse



◆2. Semester 2010◆

◆Beginn: August 2010◆

Nordic - Walking für Anfänger/innen

Fit in den Winter

Durch den Stockeinsatz ist beim Nordic - Walking der ganze Körper in Bewegung und bietet uns hierdurch eine besondere Kräftigung der Schulter-, Arm-, Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur. Von den im Körper vorhandenen Muskeln sind ca. 600 Muskeln beim Nordic - Walking aktiv.

Durch Mobilisation der Schulter- Nacken- und Rumpfmuskulatur ermöglicht "es" ein Lösen von Verspannungen. Hierbei kommt es auf eine korrekt ausgeführte Technik an, deshalb ist eine Kurseinführung unerlässlich.

Beim Nordic - Walking werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Die Kleidung sollte gegen Wind und Wetter schützen und bequem sitzen. Ein gut sitzender Lauf- und Walkingschuh eignet sich für Nordic - Walking. Trainingsstöcke können gegen eine Gebühr von EUR 2,- geliehen werden, bitte geben Sie bei Bedarf Ihre Körpergröße bei der Anmeldung an und bringen am Kurstag die Leihgebühr mit.

Maximal 15 Teilnehmer/innen.

4949LA

Corinna Sandmüller-Tomasch
Sa, 11.09., 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr
Lage, Wilhelmsburg, Parkplatz
1x (4 UE), € 11,-

4951LE

Corinna Sandmüller-Tomasch
So 26.09., 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr
Leopoldshöhe, Gesamtschule, Parkplatz
1x (4 UE), € 11,-

4952LA

Corinna Sandmüller-Tomasch
So 30.10., 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr
Lage, Wilhelmsburg, Parkplatz
1x (4 UE), € 11,-



Nordic - Walking für Eltern und Kinder

Wir möchten Eltern und Kindern ab 8 Jahren die Gelegenheit geben gemeinsam die Technik des Nordic-Walkings zu erlernen. Nach dem Motto: Weg vom Computer raus in die Natur!

Damit es für Ihre Kinder noch spannender wird, werden auch Elemente aus dem Nordic Jumping und Nordic Jogging mit einbezogen. Gemeinsam Zeit miteinander verbringen, dazu kommt die Bewegung, die frische Luft. Wir trainieren Ausdauer und Kondition, 90% der Muskulatur wird beansprucht, wenn wir die Lachmuskeln noch mit einbeziehen, werden es noch ein paar mehr. Vielleicht regt der Kurs dazu an, mit Ihren Kindern demnächst vor dem Abendessen noch eine kleine Runde zu walken.

Trainingsstöcke können gegen eine Gebühr von € 2,- geliehen werden, bitte geben Sie bei Bedarf Ihre Körpergröße bei der Anmeldung an und bringen am Kurstag die Leihgebühr mit.

Maximal 16 Teilnehmer/innen.

Anmeldung bis 05.11.

4953LE

Corinna Sandmüller-Tomasch
So 14.11., 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr
Leopoldshöhe, Gesamtschule, Parkplatz
1x (4 UE), € 11,-