

VHS TIRSCHENREUTH

www.vhs-tirschenreuth.de

Gesundheit – Veranstaltungsort: Gemeinde Reuth b. Erb.

Stott Pilates® und Zenga®

Beginner + Level 1

Claudia Bollig

Basierend auf der Pilates-Methode von Joseph H. Pilates hat Moira Merrithew (Toronto) in Zusammenarbeit mit Ärzten, Physiotherapeuten und Sportlern die Pilates-Übungen nach aktuellen medizinischen Erkenntnissen modifiziert. So ist Stott Pilates® zu einer Art Qualitätssiegel für die Originallehre geworden.

Diese ganzheitliche Trainingsmethode verbessert auf schonende Weise Körperhaltung, Koordination, Ausdauer, Kraft und Atmung. Ziele des Pilates-Trainings sind: ein starker und entspannter Rücken, Abbau von Muskelverspannungen, verbessertes Körperbewusstsein, das auch zu mehr Selbstvertrauen führt, außerdem Erhöhung der Konzentration und Leistungsfähigkeit, anmutige Bewegungsweise, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, Verbesserung der Beweglichkeit, Balance und Koordination, Korrektur und Verringerung von Haltungsproblemen sowie ein kräftiges, stabiles Körperzentrum. Durch Stott Pilates® wird auch eine Leistungssteigerung bei anderen Fitness- und Sportarten erzielt.

Zenga® ist eine Kombination verschiedenster Bewegungen aus Pilates, Yoga und Tanz sowie kurzer Meditationsmomente, in denen die neuesten Faszien-Forschungsergebnisse integriert werden.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Handtuch Getränk

25-G1332

Mi, 22.10.2025, 10.00 – 11.00 Uhr, 8 x

(Kurs findet am Buß- und Betttag statt)

Mehrzweckhalle Premenreuth / 39,20 €

25-G1333

Mi, 14.01.2026, 09.00 – 10.00 Uhr, 10 x

(Kurs findet in den Ferien statt)

Mehrzweckhalle Premenreuth / 49,00 €

25-G1334

Mi, 15.04.2026, 09.00 – 10.00 Uhr, 6 x

Mehrzweckhalle Premenreuth / 29,40 €

Hatha-Yoga

Karin Sossalla

Hatha-Yoga als Unterstützung für besseren Schlaf, Gesundheit, ein glückliches und entspanntes Leben und allgemeines Wohlbefinden!

Du entwickelst Flexibilität, Muskelstärke, Achtsamkeit und noch vieles mehr und bekommst damit die Gelegenheit, zum ursprünglichen Gefühl der Einheit, Ganzheit und Vollkommenheit zurückzukehren. Leichte Körperkräftigungs-, Dehn- und Wahrnehmungsübungen gewährleisten einen einfachen Einstieg ins Yoga. Dazu gibt es im Laufe des Kurses eine Einführung in verschiedene Körperstellungen (Asanas), Atemtechniken und Methoden zur Tiefenentspannung.

Jeder kann Hatha-Yoga üben, egal ob jung oder alt, sportlich oder weniger sportlich. Der Kurs ist für gesunde Menschen mit normaler Flexibilität gedacht.

Mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Yoga-Matte, kleines Kissen

25-G4180 B

Do, 09.10.2025, 18.30 – 20.00 Uhr, 8 x

Mehrzweckhalle Premenreuth / 64,80 €

25-G4181 B

Do, 22.01.2026, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 x

Mehrzweckhalle Premenreuth / 72,90 €

25-G4182 B

Do, 16.04.2026, 18.30 – 20.00 Uhr, 5 x

Mehrzweckhalle Premenreuth / 40,50 €