



<https://biz.ii/2txm>

FREIE PLÄTZE IN SOMMERKURSEN DER VHS OSTKREIS HANNOVER

Veröffentlicht am 14.06.2023 um 17:57 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Die Volkshochschule Ostkreis Hannover bietet auch diesen Sommer eine Vielzahl von Kursen an, für die noch freie Plätze zur Verfügung stehen. Interessierte können sich vor ihrer Teilnahme anmelden und von verschiedenen sportlichen und kreativen Aktivitäten profitieren.

Pilates Sommerkurs - Outdoor

Ein sanftes und wirkungsvolles Workout erwartet die Teilnehmer des Pilates Sommerkurses. Das Training kräftigt und formt den Körper, verbessert die Körperhaltung und sorgt für Entspannung. Unter freiem Himmel sollen Blockaden, Muskel- und Gelenkverspannungen gelöst werden. Der Kurs findet auf dem Außengelände der Hellerschule statt und steht allen Altersgruppen offen. Es sollen Turnschuhe und ein Handtuch mitgebracht werden.

Fitness und Kondition Sommerprogramm - Outdoor

Bei diesem Kurs steht die Verbesserung der allgemeinen Fitness im Fokus. Mit konditionsfördernden gymnastischen Übungen werden das Herz-Kreislauf-System angeregt und verschiedene Muskelgruppen trainiert. Besonderes Augenmerk liegt auf der Kräftigung der Rückenmuskulatur. Der Kurs findet auf der Wiese beim Volleyballfeld hinter der Schule statt. Eine eigene Matte soll mitgebracht werden.

Yoga Outdoor

Durch Körperübungen, Atemtechniken und Meditation wird beim Yoga die Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer gefördert. Das Üben der Asanas erfolgt bewusst und achtsam im Einklang mit dem eigenen Atemfluss. Der Kurs findet ebenfalls auf der Wiese beim Volleyballfeld statt. Bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke werden empfohlen.

Wirbelsäulengymnastik Outdoor

Die Wirbelsäulengymnastik konzentriert sich auf die physiologischen Bewegungen des Skeletts, insbesondere der Wirbelsäule. Mit einem ganzheitlichen Konzept werden verschiedene krankengymnastische Techniken angeboten, die zur Prophylaxe dienen und auf eventuelle Vorschädigungen der Wirbelsäule eingehen. Turnschuhe, eine Decke und gegebenenfalls ein Kissen sollten mitgebracht werden.

Kalligrafie - Wasser und die Farbe BLAU

Dieser Kurs widmet sich der Kalligrafie und der Farbe Blau. Durch Farbabstufungen und lasierende Effekte entstehen faszinierende Werke. Die "Römische Kursive" als Schriftart ermöglicht variantenreiche Gestaltungsmöglichkeiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und die benötigten Materialien können mitgebracht oder im Kurs erworben werden. Die genauen Informationen zu den Kursen sowie Preise, Termine und Treffpunkte sind auf der Website der Volkshochschule Ostkreis Hannover zu finden. Eine Anmeldung kann telefonisch oder online erfolgen. Die Geschäftsstelle in Altwarmbüchen steht für persönliche Beratungen und Anmeldungen zur Verfügung. Die VHS in Altwarmbüchen, Hannoversche Straße 23, ist unter Telefon 0511/2208222 (weitergeleitet an die Geschäftsstelle in Lehrte: 05132 5000-0), per Mail an info@vhs-ostkreis-hannover.de und unter www.vhs-ostkreis-hannover.de zu erreichen.