

Liebe Teilnehmer*innen, liebe Interessierte an unserem Kursprogramm,

die Corona-Pandemie wirkt sich natürlich auch auf die Durchführung unserer Kurse aus, so dass es noch kein aktuelles Programm gibt. Nahezu alle Kurse können derzeit leider nicht stattfinden, umso mehr freuen wir uns, Ihnen einige Sportkurse online anbieten zu können.

Aktuelles Kursangebot des Verein für Volksbildung

Das Kursangebot ist zurzeit sehr eingeschränkt und wir bieten Online-Kurse an. Bei Kursanmeldung über das KulturCenter erfahren Sie weitere Einzelheiten.

Folgende Kurse bieten wir derzeit an:

Zumba Fitness

Kursnummer 10.143

Grundkenntnisse sollten vorhanden sein. Für einen 12er Block sind 75 € Kursgebühr fällig.

Sie erhalten von der Kursleiterin einen Link für YouTube.

Stressfrei und fit ins Wochenende

Kursnummer: 10.132

Mit viel Spaß starten wir ein Work-Out, das sich positiv auf unser Herz-Kreislaufsystem und zielgerichtet gegen muskuläre Dysbalancen auswirkt.

Für einen 10er Block sind 62,50 € Kursgebühr fällig. Sie bekommen von der Kursleiterin einen Link für die Zoom-App.

Freitags von 18:30 bis 19:45 Uhr

Gutes für den Rücken - funktionell trainieren, stabil und geschmeidig bewegen

Kursnummer: 10.122

Ganzkörper Training für einen starken Rücken, welches mit Elementen aus dem Faszientraining, dem Core-Training (Training der Körpermitte) und dem funktionellen Training arbeitet. Das Angebot dient der Prävention und bietet auch die Möglichkeit, einen Ausgleich von beruflich- und alltagsbedingten Fehlbelastungen und Bewegungsdefiziten zu schaffen. Alter und Fitnesslevel spielen keine Rolle.

Einheiten per Video-Link von der Kursleiterin Frau Pia Tannhäuser. Jede Woche ein neues Video, flexibel abrufbar.

Für einen 6er Block sind 36 € Kursgebühr fällig.

Funktionelles Ganzkörpertraining: Trainieren für mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit

Kursnummer: 10.123

Ein forderndes Kraft-Ausdauer-Training mit dem eigenen Körpergewicht, kombiniert mit Dehn- und Mobility-Übungen für alle Muskelgruppen. Das Training hat das Ziel, die eigene Leistungsfähigkeit und das persönliche Wohlbefinden zu verbessern und bietet einen idealen Ausgleich zu einseitigen oder überwiegend sitzenden Tätigkeiten. Verschiedene Schwierigkeitsstufen ermöglichen ein Training für unterschiedliche Fitnesslevel. Eine gewisse Grundfitness sollte vorhanden sein.

Einheiten per Video-Link von der Kursleiterin Frau Pia Tannhäuser buchbar. Jede Woche ein neues Video, flexibel abrufbar. Für einen 6er Block sind 36 € Kursgebühr fällig.

Kursanmeldungen bitte telefonisch zu den angegebenen Öffnungszeiten unter

06190 979-156 oder per Mail: vfhattersheim@gmx.de