GEMEINSAM GESUNDHEITSSPORT GENIEßEN

Kooperationskurse von

TSV LAUF

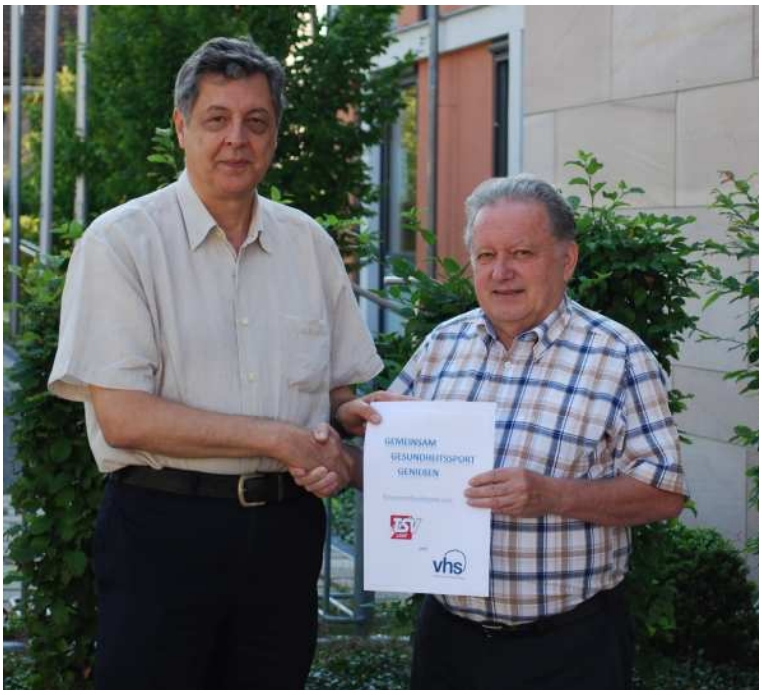
und

vhs

VOLKSHOCHSCHULE UNTERES PEGNITZTAL

Schon seit vielen Jahren ist die Volkshochschule mit ihrem Fachbereich Gesundheitsbildung und einigen Kursen Gast in den Räumen des TSV Lauf. Aus dieser nur auf Räume begrenzten Zusammenarbeit hat sich jetzt eine fest vereinbarte, zielgerichtete Kooperation entwickelt. Das Angebot des TSV soll in seinen Räumen durch neue, zusätzliche VHS-Themen in Kursform ergänzt werden. Im Gegenzug erhalten die VHS-Interessierten die Gelegenheit, TSV-Angebote durch VHS-Schnupperkurse vor Ort kennen zu lernen.

Mit Beginn des Wintersemesters 2013/2014 geht die Kooperation zwischen der Volkshochschule Unteres Pegnitztal und dem TSV Lauf in die praktische Phase. Insgesamt neun Kurse und ein Workshop gehen ab Herbst 2013 an den Start. VHS und TSV hoffen, dass sich viele Interessierte und Teilnehmende für diese Angebote anmelden und dadurch die Zusammenarbeit weiter ausgebaut und um viele weitere, neue und spannende Themen erweitert werden kann.



Georg Lage, Vorsitzender des TSV Lauf, und Wolfgang Janz, Geschäftsführer der VHS, mit der ersten gemeinsamen Kursbroschüre

Minis in Bewegung
Für Eltern mit Kindern von 1-4 Jahre
Kursnr. T22208
Dozentin: Christine Söllner
Lauf, Sporthalle des TSV, Röthenbacher Str. 61
8x, insgesamt 11 Unterrichtsstunden
Mo, 09:15-10:15 Uhr, erstmals 30.09.2013
Teilnehmergebühr: EUR 38,00
Für Mitglieder des TSV kostenfrei
Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 8/15
Kaum hat ein Kind sicher laufen gelernt, entdeckt es immer neue Bewegungsformen: Es will klettern, steigen, hüpfen, balancieren, sich abstoßen und rutschen. Mutter oder Vater sollen helfen, dies alles auszuprobieren. Nach dem gemeinsamen Singen und Ballspielen entscheiden die Kinder, welche der aufgebauten Stationen sie ausprobieren wollen. Jede Bewegungsart kann, so oft sie wünschen, geübt werden. Eine gemeinsame „Eisenbahnfahrt" und einige Lieder zum Abschied runden die Stunde ab.
Die Kinder sollten bereits laufen können.
Die Anmeldung gilt für ein Elternteil mit einem Kind.
Bitte mitbringen: für die Kinder Turn- oder Hausschuhe mit rutschfester Sohle, für die Eltern Hallenschuhe oder dicke Socken

Minis in Bewegung
Für Eltern mit Kindern von 1-4 Jahre
Kursnr. T22209
Dozentin: Christine Söllner
Lauf, Sporthalle des TSV, Röthenbacher Str. 61
8x, insgesamt 11 Unterrichtsstunden
Mo, 09:15-10:15 Uhr, erstmals 09.12.2013
Teilnehmergebühr: EUR 38,00
Für Mitglieder des TSV kostenfrei
Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 8/15
Infotext s. Kurs T22208
Die Kinder sollten bereits laufen können.
Die Anmeldung gilt für ein Elternteil mit einem Kind.
Bitte mitbringen: für die Kinder Turn- oder Hausschuhe mit rutschfester Sohle, für die Eltern Hallenschuhe oder dicke Socken

Progressive Muskelentspannung
Kursnr. T72018
Dozentin: Sabine Porst
Lauf, Sporthalle des TSV, Röthenbacher Str. 61
10x, insgesamt 14 Unterrichtsstunden
Di, 09:30-10:30 Uhr, erstmals 01.10.2013
Teilnehmergebühr: EUR 48,00
Ermäßigte Gebühr für Mitglieder des TSV: EUR 26,00
Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 8/12
Dieses Entspannungsverfahren setzt am Muskelsystem an, indem nacheinander verschiedene Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt werden. Die Zustandsveränderungen werden spürbar gemacht und je größer der Kontrast zwischen Anspannung und Entspannung ist, umso intensiver stellt sich eine Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körpergefühls ein. Ziel des Kurses ist es, die Muskelentspannungsübungen selbstständig und eigenverantwortlich durchführen zu können und somit den Körper völlig zu entspannen. Die Progressive Muskelentspannung ist für Menschen jeden Alters geeignet und wird im Sitzen auf einem Stuhl durchgeführt.
Bei akuten Erkrankungen bitte erst die Zustimmung des Arztes einholen!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe oder Socken

Qi Gong
T720241
Dozentin: Ethel Machnitzky-Baron
Lauf, Sporthalle des TSV, Röthenbacher Str. 61
10x, insgesamt 14 Unterrichtsstunden
Mi, 09:30-10:30 Uhr, erstmals 09.10.2013
Teilnehmergebühr: EUR 48,00
Ermäßigte Gebühr für Mitglieder des TSV: EUR 26,00
Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 8/14
Qi Gong ist eine sehr alte Bewegungsmeditation und als Heilmethode Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Fließt das Qi - Lebensenergie, Vitalität - ungehindert durch unseren Körper, so befinden sich Körper, Geist und Seele in Harmonie und der Mensch fühlt sich wohl. Die langsamen und achtsam ausgeführten Übungen des Qi Gong verbinden Atem, Bewegung und Vorstellungskraft und tragen zur Gesunderhaltung ebenso bei wie zur Bewusstseinsschulung. Kreislaufsystem, Stoffwechsel, Organe und Muskeln werden gestärkt, Energieblockaden lösen sich und Stress wird abgebaut.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Wollsocken oder flache Gymnastikschuhe, evtl. Decke

Tai Chi Chuan
Einstiegskurs in die Kurzform nach Cheng Man-Ching (Yang-Stil)
Kursnr. T72029
Dozentin: Ute Kind-Winkler
Lauf, Sporthalle des TSV, Röthenbacher Str. 61
12x, insgesamt 20 Unterrichtsstunden
Do, 09:30-10:45 Uhr, erstmals 10.10.2013
Teilnehmergebühr: EUR 68,00
Ermäßigte Gebühr für Mitglieder des TSV: EUR 35,00
Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 8/12

Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Bewegungsform, die ursprünglich zur sanften Selbstverteidigung von Mönchen entwickelt wurde. Im Westen dient Tai Chi hauptsächlich der Förderung von Gesundheit und Beweglichkeit. Ebenso schult die Anwendung von Tai Chi Achtsamkeit und Konzentrationsfähigkeit. Durch die meditative Bewegung werden Blockaden gelöst, der Energiefluss verbessert sich und die Übenden fühlen sich kraftvoller. Die gleichmäßigen, achtsamen Bewegungen fördern das Körperbewusstsein und führen zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Kurzform nach Cheng Man-Ching ist eine relativ leicht zu erlernende Form des Yang-Stils und besteht aus 3 Teilen mit insgesamt 37 Figuren.
Im Einstiegskurs wird der 1. Teil der Kurzform erlernt und einige wichtige Prinzipien des Tai Chi werden geübt.
Sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich!
Bei akuten Erkrankungen bitte erst die Zustimmung des Arztes einholen!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken oder leichte Hallenschuhe

Tai Chi Chuan
Aufbaukurs
Kursnr. T72032
Dozentin: Ute Kind-Winkler
Lauf, Sporthalle des TSV, Röthenbacher Str. 61
12x, insgesamt 20 Unterrichtsstunden
Do, 10:45-12:00 Uhr, erstmals 10.10.2013
Teilnehmergebühr: EUR 78,00
Ermäßigte Gebühr für Mitglieder des TSV: EUR 45,00
Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 7/10

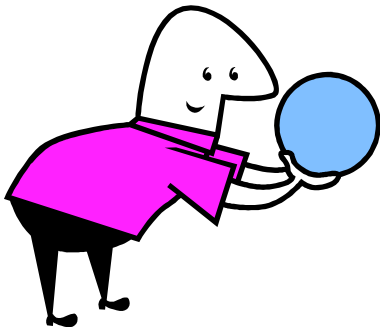
Ziel des Aufbaukurses ist es, den 1. Teil der Kurzform nach Cheng Man-Ching zu vertiefen, den 2. Teil der Kurzform zu erlernen und weitere Prinzipien des Tai Chi kennen zu lernen und zu üben.
Voraussetzung zur Kursteilnahme am Aufbaukurs ist die Teilnahme am Einstiegskurs bzw. das Können des 1. Teils der Kurzform.
Bei akuten Erkrankungen bitte erst die Zustimmung des Arztes einholen!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Hallenschuhe

Wirbelsäulengymnastik
Kursnr. T75013
Dozentin: Manuela Poppmeier
Lauf, Sporthalle des TSV, Röthenbacher Str. 61
15x, insgesamt 20 Unterrichtsstunden
Mi, 17:00-18:00 Uhr, erstmals 02.10.2013
Teilnehmergebühr: EUR 45,00
Ermäßigte Gebühr für Mitglieder des TSV: EUR 25,00
Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 12/16
Wirbelsäulengymnastik dient der Vorbeugung von Rückenleiden. Durch spezielle Übungen werden Rücken- und Bauchmuskulatur gekräftigt, um die Beanspruchung der Wirbelsäule zu verringern und die einzelnen Wirbelkörper zu entlasten. Verkürzte Muskeln des ganzen Körpers sollen gelockert und vorsichtig gedehnt werden. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke soll gefördert und verbessert werden. Bei akuten Erkrankungen bitte erst die Zustimmung des Arztes einholen!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Decke oder Unterlage

Zumba GOLD®
Zumba für „best ager"
Kursnr. T76047
Dozentin: Maggie Schmutzler
Lauf, Sporthalle des TSV, Röthenbacher Str. 61
15x, insgesamt 20 Unterrichtsstunden
Di, 15:00-16:00 Uhr, erstmals 01.10.2013
Teilnehmergebühr: EUR 45,00
Ermäßigte Gebühr für Mitglieder des TSV: EUR 25,00
Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 12/20
Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können - und man muss auch nicht zwangsläufig der Jugend angehören!! Zumba GOLD wendet sich an Menschen in der zweiten Lebenshälfte, die tanzen und dabei Spaß haben wollen, ohne auf einen Partner/eine Partnerin angewiesen zu sein. Zumba GOLD kombiniert energiegeladene und motivierende Musik mit simplen Schrittkombinationen und kann folgendes bewirken:
- Training des Herz-Kreislaufsystems
- Verbesserte Bewegungsfähigkeit
- Steigerung von Balance und Koordination
- Erhöhter Kalorienverbrauch
- Optimierte Motorik und Leistungsfähigkeit
- Verbesserte kognitive Fähigkeiten
- u.a.m.

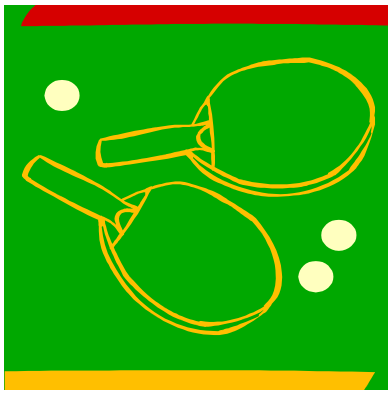
Bitte mitbringen: Isomatte, feste Turnschuhe, Getränk

Kegeln Grundkurs
Kursnr. T76049
Dozent: Johann Thüringer
Lauf, Sporthalle des TSV, Röthenbacher Str. 61
10x, insgesamt 13 Unterrichtsstunden
Mo, 16:00-17:00 Uhr, erstmals 07.10.2013
Teilnehmergebühr: EUR 51,00
Ermäßigte Gebühr für Mitglieder des TSV: EUR 29,00
Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 7/8



Die Geschichte des Kegelspiels geht bis ins Mittelalter zurück. Früher ausschließlich als Freizeitvergnügen gedacht, ist es heute sowohl aus dem Breiten- als auch aus dem Leistungssport nicht mehr weg zu denken.
Im Kurs erlernen Sie den Bewegungsablauf beim Kegeln nach dem Technikleitbild ebenso wie das dazu gehörige Regelwerk.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe

Tischtennis Grundkurs
Kursnr. T76050
Dozent: Roland Hollederer
Lauf, Sporthalle des TSV, Röthenbacher Str. 61
10x, insgesamt 13 Unterrichtsstunden
Di, 17:00-18:00 Uhr, erstmals 08.10.2013
Teilnehmergebühr: EUR 44,00
Ermäßigte Gebühr für Mitglieder des TSV: EUR 22,00
Mindest-/Höchstteilnehmerzahl: 8/10



Tischtennis ist die schnellste „Rückschlagsportart" der Welt und ist aus den Wettkämpfen der Mannschaftssportarten nicht mehr weg zu denken.
Im Kurs erlernen Sie die Grundschlagarten wie Vorhand-Konterball, Rückhand-Konterball, Aufschläge und Vorhand-Topspin.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe mit hellen Sohlen, Schläger

Informationen und Anmeldung:

Zweckverband Volkshochschule Unteres Pegnitztal
Turnstraße 11, 91207 Lauf
Tel.: 09123/1833-310 oder -311
Fax: 09123/1833-315
E-Mail: info@vhs-up.de
www.vhs-unteres-pegnitztal.de