



## Volkshochschule Herdorf e.V.

Christine Lück • Verbandsgemeindeverwaltung Daaden-Herdorf  
Am Rathaus 1  
• 57562 Herdorf  
☎ 0 27 44/92 23 17  
• Fax: 0 27 44/92 23 60  
vhs@herdorf.de  
• www.herdorf.de



### Gesundheit



**Montag, 6. September,**  
17 bis 17.45 Uhr –  
12 Termine  
Margarete Wronker,  
Herdorf  
18 €

### Gymnastik für Senioren auf dem Stuhl (U 30240)

Bewegung ist nicht an Altersgrenzen gebunden und der Schlüssel zu einem aktiven Alter. In diesem Kurs lernen Sie durch altersgerechte Übungen, Muskelkraft, Gleichgewichtssinn und Reaktionsschnelligkeit zu verbessern.

- Nikolaus-Groß-Haus, Herdorf

**Montag, 6. September,**  
17.45 bis 18:30 Uhr –  
12 Termine  
Margarete Wronker,  
Herdorf  
18 €

### Wirbelsäulengymnastik (U 30260)

Rückenschmerzen und Nackenbeschwerden, bedingt durch Verspannungen, müssen nicht sein. Ein speziell darauf abgestimmtes Trainingsprogramm kann vorbeugen, aber auch zur Rehabilitation beitragen.

Bitte eine Iso-Matte mitbringen.

- Nikolaus-Groß-Haus, Herdorf

**Montag, 6. September,**  
19.30 bis 20.30 Uhr –  
10 Termine  
Marlene Huber,  
Neunkirchen  
20 €

### Two in One – Herz-Kreislauf-Training und Fitnessgymnastik (U 30200)

Dieser Kurs beinhaltet ein gesundheitsförderndes Fitnesstraining. Während der ersten 30 Minuten wird die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems durch einfache, aerobictypische Bewegungsabläufe oder auch „Drums Alive®“ gesteigert. Das anschließende Fitnessprogramm beinhaltet Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der gesamten Rumpfmuskulatur.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die lernen möchten, ihren Körper durch gesundheitsorientiertes Training in Form halten bzw. bringen zu wollen und Spaß an der Bewegung auf Musik haben.

Bitte Getränk, feste Turnschuhe, bequeme Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mitbringen.

- Don-Bosco-Schule, Herdorf





**Montag, 6. September,**  
20.30 bis 21.30 Uhr –  
10 Termine  
Marlene Huber,  
Neunkirchen  
20 €

### **PILATES für sie und ihn I (U 30210) für Einsteiger und Fortgeschrittene**

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der in erster Linie Körperwahrnehmung, Körperbeherrschung und Körperhaltung geschult werden. Jede Übung wird konzentriert, kontrolliert, fließend und mit entsprechender Atmung ausgeführt; eine ganzheitliche Methode für mehr Wohlgefühl und Balance im Körper. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Stärkung der Körpermitte als Motor aller Bewegungen, die Joseph Pilates darum auch das „Powerhouse“ des Körpers nannte. Wer Pilates erlernt und trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Ein umfangreiches Equipment (Pilatesrolle, Pilatescircle, Flexibar, Toningbälle, Redondoball u.a.) bringt nicht nur Abwechslung in die Kursstunden, sondern unterstützt und fordert uns bei den Übungen.

Entspannung in Form von Phantasiereisen, PMR und Autogenes Training runden die Pilatesstunde ab.

Mitzubringen sind rutschfeste Socken, Iso-Matte, Decke und Getränk.

- Don-Bosco-Schule, Herdorf



**Dienstag, 7. September,**  
17.30 bis 18.30 Uhr –  
10 Termine  
Marlene Huber,  
Neunkirchen  
20 €

### **Faszien - Pilates I (U 30205)**

Was Joseph Pilates schon zu seiner Zeit als „Naturgesetz“ verstanden hat, wird durch die neuesten Erkenntnisse aus der heutigen Forschung wissenschaftlich untermauert. Lange Ketten, federnde Impulse und dehnende Bewegungen haben schon damals zu den Merkmalen seines außergewöhnlichen Trainings gezählt.

Heute nun erfährt es eine ganz neue Bedeutung. Weil wir zum „sitzenden Menschen“ mutiert sind und der tägliche Stress die Faszien zudem verfilzen lässt, verklebt und versteift der Mensch immer mehr und das Wohlbefinden im eigenen Körper verschlechtert sich deutlich. Verschiedenen Techniken (nach Dr. Robert Schleip) können das fasziale System trainieren und wieder elastisch, geschmeidig und kraftvoll machen. Die bekannten Pilates Übungen lassen sich sehr gut erlernen, so dass sie das Faszien-Netzwerk stimulieren und zur „Neuordnung“ anregen. Bälle und Pilatesrollen bilden unser „Erste Hilfe“ Set und zeigen schnell und nachvollziehbar die Wirkung von Faszien-Pilates.

Mitzubringen sind ein Handtuch, eine Isomatte, warme Socken und ein Decke.

- Don-Bosco-Schule, Herdorf

**Dienstag, 7. September,**  
18 bis 19 Uhr – 12 Termine  
Margarete Wronker,  
Herdorf  
24 €

### **Ausgleichsgymnastik für Damen (U 30250)**

Bewegung nach Musik macht Spaß, bringt den Kreislauf in Schwung und bereitet den Körper auf ein gezieltes Trainingsprogramm vor. Hier werden Übungen zur Haltungsverbesserung, Körperstabilisierung in Kombination mit gezieltem Muskeltraining vermittelt.

- Nikolaus-Groß-Haus, Herdorf



**Dienstag, 7. September,**  
19 bis 20 Uhr – 12 Termine  
Margarete Wronker,  
Herdorf  
24 €

### **Vielseitigkeitsgymnastik für Damen ab 50 (U 30245)**

In diesem Kurs lernen Sie gezieltes Muskeltraining für alle Problemzonen kennen, das zum Erhalt und zur Verbesserung der Mobilität beiträgt, verbunden mit intensivem Herz-Kreislauf-Training.

Bitte eine Iso-Matte mitbringen.

- Nikolaus-Groß-Haus, Herdorf



## Das neue Rückentraining (U 30220)

### Gymnastik für Damen ab 30 Jahren im Stadtteil Dermbach

**Mittwoch, 8. September,**  
9 bis 10 Uhr – 12 Termine  
Melanie Klein, Herdorf  
24 €

In diesem Kurs werden intensiv die Rücken- und Bauchmuskeln trainiert. Sie lernen hier, dass nicht Schonung, sondern Bewegung und Muskelstärkung das Geheimnis für einen gesunden Rücken sind!

- Turnhalle Dermbach



## Karanas Airkadan – die fließenden Bewegungsfolgen im Hatha-Yoga (U 30100)

**Mittwoch, 15. September,**  
18 bis 19.30 Uhr –  
7 Termine  
Karin Rubesch-Danowski  
42 €

In diesem Kurs lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und werden durch sanfte Entspannungs-, Dehn-, und Konzentrationsübungen zu mehr Kraft und Gelassenheit finden. Die Übungen wirken ausgleichend auf den Organismus, stärken die Muskulatur, insbesondere des Rückenapparates, und festigen Haut und Bindegewebe.

Als Hilfsmittel werden rutschfeste Matten, Gurte, Klötze, Blöcke, Bänder und Rollen benutzt, um die Wirkung der Übungen zu intensivieren.

Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, Wollsocken, eine Decke und Papier und Stift mitbringen.

- Kindertagesstätte, Gymnastikraum



## Intuitives Bogenschießen (U 30000)

*als Übung für Geist und Körper als Therapieunterstützung  
oder zum Spaß an Bewegung*

**Samstag, 18. September,**  
14 bis 17 Uhr – 1 Termin  
Michael Werder, Herdorf  
10 € plus 10 € Leihgebühr  
für die Ausrüstung

Intuitives Bogenschießen ist eine traditionelle Form des Bogensports. Es wird mit herkömmlichen Recurve- oder Langbogen ausgeführt. Dabei werden keine Hilfsmittel wie Stabilisatoren oder Zielvorrichtungen verwendet.

Das Erlernen fördert die Konzentration, die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Sinne. Atemtechnik und Körperspannung führen zu ganzheitlichem Erleben und aktiver Entspannung.

Der zunehmende Erfolg ist dann auch schnell (im Ziel) sichtbar. Das fördert die Motivation, und auch die sportliche Leistung wird spürbar. Trotzdem geht es nicht in erster Linie um ein gutes Trefferbild.

Bogenschießen ist auch für Menschen mit Handicap möglich und auch als Sport empfehlenswert.

Angeboten wird hier ein Schnupperkurs, der bei Interesse fortgesetzt werden kann.

Maximal 8 Teilnehmer\*innen

- Concordia in Herdorf-Dermbach, Gelände der „Ponte Rosa“





**Mittwoch, 15. September,**  
17 bis 18.30 Uhr –  
12 Termine  
Michelle Bender, Herdorf  
56 €

## Englisch für Fortgeschrittene Niveaustufe B1 (U 40600)

In lockerer und ungezwungener Atmosphäre werden vorhandene Englischkenntnisse aufgefrischt, erweitert und Neues gelernt. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf Konversation, es werden aber auch Grammatik und Textverständnis geübt. Der Kurs findet nach Absprache online oder in Präsenz statt.

- Rathaus Herdorf (oder online)



Sie möchten im  
Programmheft der  
Kreisvolkshochschule  
mit einer  
**Anzeige**  
werben?



Dann wenden Sie sich  
an die Geschäftsstelle  
der Kreisvolkshochschule  
unter der ☎ 02681-812211  
oder per Mail [kvhs@kreis-ak.de](mailto:kvhs@kreis-ak.de)

Ihre Ansprechpartner in Sachen  
Anzeigenakquise:  
Bernd Kohnen  
und Cathy Sturm



Gerne besprechen  
wir alle Details  
(Auflagenstärke, Größe, Verteilung,  
Preise) für Ihre Anzeigenschaltung  
in einem persönlichen Gespräch  
mit Ihnen.  
Wir freuen uns auf Ihren Anruf  
oder Ihre Nachricht.

*Endlich wieder Lehre  
statt Leere*

Aufgrund der noch anhaltenden  
Einschränkungen durch das Corona-Virus,  
sich möglicherweise ändernden Hygiene- und  
Abstandsregelungen im Laufe der nächsten Wochen und  
Monaten ergibt sich auch für die Volkshochschulen eine  
Planungsunsicherheit für alle Kurse und Veranstaltungen.  
Alle Veranstaltungen sind unter Vorbehalt geplant, und wir  
werden unsere Teilnehmenden regelmäßig über unsere  
Website und die Presse informieren.

Sie haben Fragen zu unserem Angebot in Zeiten  
der Coronapandemie? Bitte informieren Sie sich  
immer aktuell bei Ihrer Volkshochschule –  
hier erhalten Sie alle Infos zu Kursen  
und Vorträgen.