

# Plankstadt



Foto: Gemeinde Plankstadt



## PLANKSTADT

### Gebührenzahlung

Bargeldlos. Für Sie und uns der einfachste Weg: Bitte erteilen Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat, Ihre Kursgebühren per Lastschrifteinzug von Ihrem Girokonto abzubuchen. Sie ersparen sich damit den Weg zur Bank und sichern sich gleichzeitig Ihren Platz im Kurs. Ihr Konto wird erst bei Kursbeginn belastet. Das Lastschriftmandat kann jederzeit widerrufen werden.

### Unterrichtsstätten

- Friedrichschule, Friedrichstr. 2
- Mehrzweckhalle, Jahnstr. 25

## Gesundheit

### Wirbelsäulengymnastik und Gesundheitssport

#### Für Frauen am Vormittag

#### Aufbaukurs

Dieser Kurs beinhaltet Wirbelsäulengymnastik, funktionelle Gymnastik, Haltungs- und Bewegungsschulung, Stretching, Übungen zur Stärkung des Beckenbodens, gezielte Gymnastik gegen Venenschwäche sowie Atmungs- und Entspannungstechniken. Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und Hallenschuhe. Bitte bringen Sie wegen der noch bestehenden Hygienemaßnahmen eine eigene Matte mit und kommen bereits umgezogen zum Kurs.

30290

Roghieh Schwach

- 8 - 10 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x mittwochs, ab 16.02.22, 9.15-10.15 Uhr • 20 UStd.
- 68,- EUR • Anmeldung bis 11. Februar

### Bewegungstraining intensiv am Vormittag

Gezielte präventive Gymnastik zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur einschließlich Herz-Kreislauftraining sind Schwerpunkte dieses Kurses. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und Hallenschuhe. Bitte bringen Sie wegen der noch bestehenden Hygienemaßnahmen eine eigene Matte mit und kommen bereits umgezogen zum Kurs.

30291

Roghieh Schwach

- 8 - 10 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x mittwochs, ab 16.02.22, 10.30-11.30 Uhr • 20 UStd.
- 68,- EUR • Anmeldung bis 11. Februar

### Faszientraining

Der Körper braucht Bewegung. Aber nicht irgendwelche, sondern diejenige, für die er geschaffen ist. Die gelenk- und wirbelsäulenoptimierten Übungen (mit und ohne Faszienrolle) aktivieren den Stoffwechsel und stärken die gesunderhaltende Kraft des Bindegewebes. Dieses Training verspricht bisher ungeahnte Resultate zur Steigerung des Wohlbefindens. Es eignet sich sowohl für sportlich aktive Menschen als auch für absolute Anfänger\*innen, da jede\*r nach den eigenen Möglichkeiten trainieren kann.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und Socken (keine Sportschuhe erforderlich). Bitte bringen Sie wegen der noch bestehenden Hygienemaßnahmen eine eigene Matte mit und kommen bereits umgezogen zum Kurs. Ferner benötigen Sie eine Faszienrolle weich und glatt ab 40 cm.

30292

Sandra Hartmann

- 5 - 6 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle • 15 x montags, ab 14.02.22, 9.00-10.00 Uhr • 20 UStd. • 87,- EUR
- Anmeldung bis 09. Februar

### Funktions- und Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Gezielte Übungen zur Kräftigung und zur Verbesserung des Gleichgewichtes helfen Schmerzen um Schulter und Nackenbereich, in den Armen und in der Lendenwirbelsäule lindern und die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu unterstützen. Und Bewegung tut nicht nur dem Körper gut, sondern ist auch eine Wohltat für die Psyche.

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und Hallenschuhe. Bitte bringen Sie wegen der noch bestehenden Hygienemaßnahmen eine eigene Matte mit und kommen bereits umgezogen zum Kurs.

30293

Sandra Hartmann

- 6 - 10 Teilnehmer\*innen
- Plankstadt, Mehrzweckhalle
- 15 x donnerstags, ab 24.02.22, 9.00-10.00 Uhr
- 20 UStd. • 68,- EUR
- Anmeldung bis 14. Februar



karabulakastan\_Pixabay

30294

Sandra Hartmann

6 - 9 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Mehrzweckhalle • 15 x donnerstags, ab 24.02.22, 10.15-11.15 Uhr • 20 UStd. • 68,- EUR • Anmeldung bis 14. Februar

## VHS-Sprachschule

Informationen zur VHS-Sprachschule, zum Kursaufbau und zu den Kursgebühren finden Sie ab Seite 60

### Italienisch für die Städtepartnerschaft - Grundstufe A2.2

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger\*innen

In diesem Kurs geht es darum, vorhandene Sprachkenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen. Dabei liegt unser Schwerpunkt vorrangig darin, mit unseren italienischen Freund\*innen ins Gespräch zu kommen und die gute Partnerschaft weiter auszubauen.

Lehrwerk wird am ersten Abend besprochen.

40991

Sigrid Haufe

6 - 9 Teilnehmer\*innen • Plankstadt, Friedrichschule  
• 12 x montags, ab 14.02.22, 19.00-20.30 Uhr  
• 24 UStd. • 99,- EUR

Weitere Sprachkurse finden Sie in der VHS-Sprachschule, ab Seite 60

### Nah versorgt ist weiter gedacht

TRINK /// <b>WASSER</b>	FuX /// <b>ERDGAS</b>	FERN /// <b>WÄRME</b>
----------------------------	--------------------------	--------------------------

Mehr als Energie



Stadtwerke Schwetzingen

# Schärfe dein politisches Bewusstsein.



Finde deinen Kurs  
volkshochschule.de

vhs Volkshochschule Bezirk Schwetzingen e.V.