



## **Angebote zum Thema Körperarbeit (fortlaufende Seminare)**

### **Vom Gehen zum Laufen**

**Inhalt:** Haben Sie Lust auf Bewegung und Aktivität in freier Natur? Wollen Sie mehr für Ihre Gesundheit und Ausdauer tun? Starten Sie Ihr individuelles Fitnessprogramm ohne Zwang und Leistungsdruck unter fachgerechter Anleitung. Ihr Stoffwechsel und Ihre Fettverbrennung werden aktiviert und Sie werden staunen, wie sich durch regelmäßiges Training in einer Gruppe Ihr Fitnesszustand Woche für Woche verbessert. Abgerundet werden die Kursstunden mit Kräftigungs- und Dehnübungen. Durch kontinuierliche Steigerung der Trainingsintensität werden Sie zum Abschluss der Kursreihe mindestens 20 Minuten am Stück laufen können. Bitte bringen Sie dem Wetter angepasste Sportkleidung, gute Laufschuhe und etwas zum Trinken mit.

**Termine:** Fr. 27. April 2018 bis Fr. 29. Juni 2018                      8x                      jeweils 9:00 bis 10:15 Uhr

**Ort:** Karlsfelder See, Treffpunkt ist der Spielplatz beim Seehaus

**Kosten:** 62 Euro

**Teilnehmer:** mind. 6, max. 12

**Anmeldung:** [www.vhs-karlsfeld.de](http://www.vhs-karlsfeld.de)

### **Qi Gong – aktivierend und entspannend**

**Inhalt:** Suchen Sie nach einer Möglichkeit, um zugleich aktiviert und entspannt zu sein? Möchten Sie sich frisch und erholt fühlen und mit einem Lächeln im Gesicht nach Hause gehen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Stille und bewegte Qigong-Übungen, Selbstmassagen und Akupressur stärken den gesamten Organismus und sorgen für ein ganzheitliches Wohlbefinden. Nicht das Erlernen einer komplexen Übungsreihe steht im Vordergrund, sondern Achtsamkeit mit sich selbst und die Umsetzbarkeit der Übungen in den Alltag. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen warme Socken und eine Decke mit

**Termine:** Mi. 18. April 2018 bis Mi. 13. Juni 2018                      6 x                      18.00 bis 19.00 Uhr

**Ort:** VHS-Seminarraum, Am Finkenschlag 2, Karlsfeld

**Kosten:** 42 Euro

**Teilnehmer:** mind. 6, max. 10

**Anmeldung:** [www.vhs-karlsfeld.de](http://www.vhs-karlsfeld.de)