

Kursangebote Frühjahr 2026 der vhs Hermersberg



Anmeldung und Information: Frau Renate Könnel
Telefon: 06333/980086
E-Mail: renate@koennel.com
Internet: www.kvhs-swp.de

- Qi Gong

Qi Gong stammt aus China und vereint Bewegung, Kampfkunst, Atmung, Konzentration und Meditation. Als Qi kann man die Lebenskraft bezeichnen, wobei physische und psychische Komponenten gleichermaßen Berücksichtigung finden. Die langsamen, konzentrierten Übungen dieser chinesischen Lehre zielen stets darauf ab, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Teilnehmenden lernen diese unter fachkundiger Anleitung Schritt für Schritt kennen und umzusetzen. Die Atmung bildet einen Schwerpunkt in diesem Kurs.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe und etwas zu trinken

A.30142HE ab 15.01., 17.30-19.00 Uhr, 7x
Hermersberg, Rathaus, Dachgeschoß
Kursleiterin: Heike Bischoff
Gebühr: 47,00 € (14 UStd. bei 9-11 Personen)

A.30143HE ab 15.01., 19.15-20.45 Uhr, 7x
Hermersberg, Rathaus, Dachgeschoß
Kursleiterin: Heike Bischoff
Gebühr: 47,00 € (14 UStd. bei 9-11 Personen)

- Qi Gong

Qi Gong stammt aus China und vereint Bewegung, Kampfkunst, Atmung, Konzentration und Meditation. Als Qi kann man die Lebenskraft bezeichnen, wobei physische und psychische Komponenten gleichermaßen Berücksichtigung finden. Die langsamen, konzentrierten Übungen dieser chinesischen Lehre zielen stets darauf ab, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Teilnehmenden lernen diese unter fachkundiger Anleitung Schritt für Schritt kennen und umzusetzen. Das Hauptaugenmerk wird in diesem Kurs auf den Umgang mit Polaritäten, wie z.B. Bewegung und Ruhe/Anspannung und Entspannung gelegt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe und etwas zu trinken

A.30144HE ab 16.04., 17.30-19.00 Uhr, 4x Do.
Hermersberg, Rathaus, Dachgeschoß
Kursleiterin: Heike Bischoff
Gebühr: 27,00 € (8 UStd. bei 9-11 Personen)

A.30145HE ab 16.04., 19.15-20.45 Uhr, 4x Do.
Hermersberg, Rathaus, Dachgeschoß
Kursleiterin: Heike Bischoff
Gebühr: 27,00 € (8 UStd. bei 9-11 Personen)

- **VINYASA Power Yoga**

Vinyasa-Yoga ist eine Abwandlung des Hatha-Yogas. Anders als beim eher statischen und kräftigenden Hatha-Yogastil, geht es in einer Vinyasa-Stunde sehr dynamisch zu. Die intensiven Asanas (Übungen) können mentale und körperliche Kraft spenden und die Beweglichkeit verbessern. Die Teilnehmenden werden bei den einzelnen Sequenzen fachkundig angeleitet. Geübt wird bewusst im Rhythmus des eigenen Atems. Eine Entspannungssequenz rundet den Kurs ab. In diesem Kurs wird ein Schwerpunkt auf Übungen für den Rücken gelegt.

Bitte mitbringen: Eigene Yogamatte

A.30103HE ab 03.03., 18.45-20.00 Uhr, 8x Di.
Hermersberg, Rathaus, Dachgeschoß
Kursleiterin: Tanja Weis
Gebühr: 48,00 € (13,33 UStd. bei 9-11 Personen)

A.30101HE ab 04.03., 18.30-19.45 Uhr, 8x Mi.
Hermersberg, Rathaus, Dachgeschoß
Kursleiterin: Tanja Weis
Gebühr: 48,00 € (13,33 UStd. bei 9-11 Personen)

- **Hatha-Yoga**

Es erwarten Sie dynamisch fließende Yoga-Übungen zu sanfter Musik. Die intensiven Asanas (Übungen) können mentale und körperliche Kraft spenden und die Beweglichkeit verbessern. Die Teilnehmenden werden bei den einzelnen Sequenzen fachkundig angeleitet. In diesem Kurs wird der Schwerpunkt auf Übungen für den Rücken gelegt. Geübt wird im Rhythmus des eigenen Atems. Eine Entspannungssequenz rundet den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke/Yoga- oder Isomatte.

A.30115HE ab 23.03., 17.30-19.00 Uhr, 8x Mo.
Hermersberg, Rathaus, Dachgeschoß
Kursleiterin: Daniela Schnöder
Gebühr: 60,00 € (16 UStd. bei 9-13 Personen)

- Hatha-Yoga (für Geübte)

Sie vertiefen in diesem Hatha-Yoga-Kurs verschiedene Kenntnisse zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress, die Sie bereits in vorherigen Kursen erworben haben. Sie intensivieren unter fachkundiger Anleitung die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga kann es ermöglichen, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem können ein bewusstes Ankommen im Körper eröffnen samt seiner Möglichkeiten und Grenzen. Damit können die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert werden, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden können. In diesem Kurs wird der Schwerpunkt auf Übungen für den Beckenboden gelegt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke/Yoga- oder Isomatte.

A.30121HE ab 23.03., 19.15-20.45 Uhr, 8x Mo.

Hermersberg, Rathaus, Dachgeschoß

Kursleiterin: Daniela Schnöder

Gebühr: 60,00 € (16 UStd. bei 9-13 Personen)

- Djembé – Westafrikanisches Trommeln für Einsteiger*innen

Die Djembé ist eine der faszinierendsten Trommeln Westafrikas – energiegeladen, vielseitig und schnell erlernbar.

In diesem Kurs entdecken Sie die Grundlagen des Djembéspiels und erleben die Kraft des gemeinsamen Trommelns in der Gruppe. Schritt für Schritt werden einfache Basisrhythmen, Spieltechniken und traditionelle Begleitstimmen vermittelt. Zudem erwerben die Teilnehmenden ein Grundverständnis für Tempo, Zusammenspiel und Rhythmusgefühl. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Freude am Rhythmus genügt! Trommeln werden zur Verfügung gestellt.

A.21311HE 14.03., 11.00-12.30 Uhr, 1x Sa.

Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratssaal

Kursleiterin: Loretta Hüther

Gebühr: 6,00 € (2 UStd. bei 8-12 Personen)

Englisch B1- Konversationskurs am Vormittag (mit guten Kenntnissen)
Kursabschnitt 3

A.40633GS ab 16.03., 9.30-11.00 Uhr, 12x Mo., bis 22.06.26

Hermersberg, Rathaus, Hauptstraße 15, Ratssaal

Kursleiterin: Loretta Hüther

Gebühr: 78 € bei 8 TN, 88 € bei 7 TN, 102 € bei 6 TN

Anmeldung und Information: 06331-809-336