

## Kursplan 2017/2018

| Tag       | Was?   | Uhrzeit          | Termine  | Ort  | Kosten   |
|-----------|--|------------------|--|--|--|
| <b>Mo</b> | <b>Ha-Tha-Yoga</b><br>Yoga bietet uns ein wertvolles Handwerkzeug, um Körper und Geist mittels routinierter Bewegungsabläufe immer wieder neu zu erleben. Den präzisen Aufbau und die fundierten Grundlagen zum Erlernen der Yoga-Haltungen (Asanas) werden Ihnen in diesem Kurs vermittelt.   | 19:30 -<br>21:00 | 25.09., 02.10., 09.10.,<br>16.10., 23.10., 06.11.,<br>13.11., 20.11., 27.11.,<br>04.12., 11.12., 18.12.,<br>08.01., 15.01  | VHS Fürth<br>Hirschenstraße 27<br>Raum III.6                   | 104,50 Euro  |
| <b>Di</b> | <b>Yodanco</b><br>Dieses neuartige Programm hält Körper und Geist auf Trab und entspannt zugleich. Genießen Sie die einzigartige Mischung aus Gleichgewicht, Koordination, Tanz, Trommeln und Yoga. Erleben Sie, wie Sie stressfreier, gelöster und aktiver werden mit Yodanco.  | 18:00 -<br>19:00 | 10.10., 17.10., 24.10.,<br>07.11., 14.11., 21.11.,<br>28.11., 05.12., 12.12.,<br>19.12.                                    | VHS Fürth<br>Mathildenstr.38<br>Hinterhof,<br>Erdgeschoss      | 81,50 Euro   |
| <b>Di</b> | <b>Yoga und...</b><br>Klassisches Ha-Tha-Yoga mit Specials zwischendrin (Klang, Atmung, Trommeln, Mantras etc.)  | 19:15 -<br>20:45 | das ganze Jahr außer in<br>den bayerischen<br>Schulferien – Einstieg<br>jederzeit möglich                                  | Die Matilde<br>Mathildenstraße 38<br>Hinterhof,<br>Erdgeschoss | 250,- Euro Jahreskarte<br>85,- Euro fixe 10er Karte<br>120,- Euro flexible 10-er Karte<br>15,- Euro für nur einen Termin |
| <b>Mi</b> | <b>Bewegung für die grauen Zellen</b><br>Sind Sie neugierig genug für neue Erfahrungen? Möchten Sie klassischer Altersvergesslichkeit entgegensteuern und Ihre grauen Zellen fit und aktiv halten? Mit Methoden der Bewegungslehre, dem Wissen des Yoga und Elementen aus den Bereichen Koordination, Konzentration und Gleichgewicht bringen wir sie garantiert in Schwung! Und das Schönste dabei: es macht jede Menge Spaß. | 09:15 -<br>10:15 | 27.09., 04.10., 11.10.,<br>18.10., 25.10., 08.11.,<br>15.11., 29.11., 06.12.,<br>13.12., 20.12., 10.01.,<br>17.01., 24.01. | VHS Fürth<br>Hirschenstraße 27<br>Raum III.6                   | 77,- Euro  |
| <b>Mi</b> | <b>Ha-Tha-Yoga</b><br>Klassisches Ha-Tha-Yoga mit Konzentration auf die Atmung und genaue Ausführung der Asanas.   | 10:30 -<br>12:00 | 27.09., 04.10., 11.10.,<br>18.10., 25.10., 08.11.,<br>15.11., 29.11., 06.12.,<br>13.12., 20.12., 10.01.,<br>17.01., 24.01. | VHS Fürth<br>Hirschenstraße 27<br>Raum III.6                   | 104,50 Euro  |
| <b>Do</b> | <b>Bewegung für die grauen Zellen</b><br>Beschreibung siehe mittwochs  | 14:30 -<br>15:30 | 28.09., 05.10., 12.10.,<br>19.10., 26.10., 09.11.,<br>16.11., 23.11., 30.11.,<br>07.12., 14.12., 11.01.                    | VHS Fürth<br>Hirschenstraße 27<br>Raum III.6                   | 66,- Euro  |
| <b>Do</b> | <b>Über 60 aber fetzig</b><br>Sportlich sind wir aktiv auf dem Hocker oder im Stehen, üben uns im Yoga, schwingen das Theraband. Wir üben das Gleichgewicht, dehnen und kräftigen unseren Körper, machen Augengymnastik und achten auf unsere Atmung. Mit vielen Hintergrundinformationen und Tipps für zuhause.   | 15:30 -<br>16:15 | 28.09., 05.10., 12.10.,<br>19.10., 26.10., 09.11.,<br>16.11., 23.11., 30.11.,<br>07.12., 14.12., 11.01.                    | VHS Fürth<br>Hirschenstraße 27<br>Raum III.6                   | 38,40 Euro   |