

JUNGE VHS

GESELLSCHAFT

GESUNDHEIT

FITNESS

ENTSPANNUNG

Kurse

Frühling / Sommer

2023

Das Kursprogramm
für die Gemeinde
Train



Sie haben ein besonderes Talent, ein spannendes Hobby und möchten Ihr Wissen mit anderen teilen?

Dann melden Sie sich gerne bei uns, denn wir suchen Horizont-erweiterer, Farbmischer, Wissensvermittler und Selbstermächtiger!

Kontakt: Standort Neustadt an der Donau
Telefon 09445 752490

www.vhs-abensberg-neustadt.de

Weitere Informationen zu den Kursen und Anmelde-möglichkeiten finden Sie auf der Homepage der Städtischen Volkshochschulen Abensberg und Neustadt an der Donau.



Einführungskurs: Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 13 Jahren

Viele Frauen schätzen ihre Möglichkeiten sehr gering ein, sich ihrer Haut zu wehren, da ihnen Männer an Körperkraft meist weit überlegen sind. Häufig fühlen sie sich daher unsicher und sind z.B. abends nur ungern alleine unterwegs. Jedoch Frauen sind nicht wehrlos! Wichtig für Frauen ist einmal, sich in verschiedenen belastenden Situationen nicht in die Opferrolle drängen zu lassen oder sogar von sich aus einzunehmen. Stillhalten und über sich ergehen lassen ist das falsche Verhalten. Begriffe, wie "Nein sagen" "Stopp sagen" und "auf Abstand halten", sollen im Kurs geübt und angewendet werden. Die Abwehr von verschiedenen körperlichen Angriffen, vom Festhalten der Arme bis zum Würgen von hinten, werden mit Aikido, einer japanischen Kampfkunst zur Selbstverteidigung, geübt. Beim Aikido geht es nicht darum, Angriffen mit Körperkraft zu begegnen. Vielmehr wird jedes Festhalten, Griff, Stoß oder Schlag in eine runde Bewegung umgelenkt, die den Angriff ins Leere laufen lässt. Wirkungsvolle Wurf- und Hebeltechniken setzen einen Angreifer außer Gefecht.

Kursleitung: Michael Kargl

Kursort: Sporthalle Train, Mehrzweckraum

Samstag 03.06.23 13:00 - 17:00 231TR104

Selbstverteidigung

Die Kursleitung arbeitet mit den Teilnehmerinnen auf psychischer und körperlicher Ebene daran, mögliche Ursachen einer Opferhaltung zu erkennen und aufzulösen. Darüberhinaus werden wirksame Verteidigungstechniken geübt, um sich im Bedarfsfall auch körperlich zur Wehr setzen zu können. Es wird an der Selbstbehauptung gearbeitet und Methoden zu einer selbstbewussten Einstellung besprochen.

Kursleitung: Barbara Uhl

Kursort jeweils: Sporthalle Train, Mehrzweckraum

 **Nein ist Nein und Stop ist Stop!**
Selbstverteidigung für Mädchen (6-12 Jahre)

Wochenende 11.03.23/12.03.23 09:00-12:00 231TR703

 **Wenns brenzlig wird...**

Selbstverteidigung für Frauen und Teens ab 13 Jahren

Wochenende 11.03.23/12.03.23 12:30 - 15:30 231TR101

E-Scooter Training - Wertvolle Tipps beim Training der Verkehrswacht

In Sekundenschnelle ist die Kontrolle über den kleinen Stadtflyer verloren und ein schwerer Sturz die Folge. Schürfwunden sind dann noch das geringste Übel, oft sind auch Knochenbrüche, ausgeschlagene Zähne oder sogar schwerste Kopfverletzungen die Folgen. Doch das muss nicht sein, wenn der E-Scooter mit einigen Regeln beherrschbar bleibt.

Inhalte: Sicher aufsteigen und anfahren, Kurven lenken, zielgerecht bremsen, Notbremsübungen, auch mit Ausweichübung, Spurhalten, sicher abbiegen und vieles mehr.

Kursleitung: Klaus-Dieter Zerwes

Kursort: Zehentstadl Train, Parkplatz

Freitag 16.06.23 18:00-19:30 231TR111

E-Bike Training: Sicherheit und Spaß

Schnell und unerwartet ist es passiert! Plötzlich muss man bremsen und ausweichen, um nicht gegen die sich öffnende Fahrzeughaut zu prallen! In Sekundenschnelle ist die Kontrolle über das schwerfällige Pedelec verloren und ein schwerer Sturz die Folge. Um das zu verhindern gibt die Kreisverkehrswacht Kelheim guten Rat und bietet praktische Trainings abseits des Realverkehrs an.

Inhalte: Sicher aufsteigen und anfahren, Kurven lenken, zielgerecht bremsen, Notbremsung, auch mit Ausweichübung, Spurhalten, sicher abbiegen und vieles mehr.

Kursleitung: Klaus-Dieter Zerwes

Kursort: Zehentstadl Train, Parkplatz

Samstag 13.05.23 15:00-16:30 231TR110

Smartphone in Ruhe kennenlernen für Anfänger

Egal welche Marke, egal welches Betriebssystem! Die Teilnehmer lernen hier den Umgang mit ihrem Gerät inklusive der wichtigsten Funktionen kennen, um sich problemlos zu orientieren. Auch einige nützliche Apps werden erklärt.

Kursleitung: Markus Geretshauser

Kursort: Zehentstadl Train, 1. Stock

Donnerstags 16.03.23 bis 30.03.23 18:00 - 20:00 231TR210

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

nach mehreren Jahren der coronabedingten Einschränkungen freuen wir uns, Ihnen in diesem Jahr wieder ein breites Programm mit zahlreichen Kursen anbieten zu können. Altbewährtes mischt sich mit neuen, spannenden Angeboten. Melden sie sich deshalb gerne gleich auf unserer Homepage zu ihren Wunschkursen an.

Ihre Gemeinde Train

Ihr vhs-Team

Resilienz-Training für Erwachsene zur Stressbewältigung

Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit - das Immunsystem der Seele. Dieses Präventionsprogramm für Erwachsene trägt mit praxisnahen Beispielen zur Stärkung bei.
Kursleitung: Michaela Zwerger, Eva-Maria Schlagenhauer
Kursort: Zehentstadl Train, 1. Stock
Infoabend Dienstag 11.04.23 18:30-20:30 231TR112

Yoga für alle

Beim Yoga für alle Level ist für jeden was dabei! In diesem Workshop können die Teilnehmer auch als Yogi mit wenig Erfahrung gut mitkommen und die Praxis intensivieren. Fortgeschrittenere frischen ihre Basis auf und können ihre Praxis intensivieren.
Ziel: Yoga in der Praxis intensivieren
Kursleitung: Uwe Bodendiek
Kursort: Zehentstadl Train, 1. Stock
Sonntag 26.03.23 10:00 - 12:00 231TR420A

Yoga von Mann zu Mann

Dieser Kurs richtet sich an Männer, die bisher das Thema Yoga abgeschreckt hat. Nach 8 Stunden Arbeit tun Rücken, Beine und Nacken weh - der Körper ist verspannt!
Ziel: In diesem Kurs lernen die Teilnehmer wie gut es einem geht, wenn der Körper wieder aktiviert wird.
Kursleitung: Uwe Bodendiek
Kursort: Zehentstadl Train, 1. Stock
Sonntag 26.03.23 13:00-15:00 231TR421A

Hatha-Yoga

Sanfte Yoga Übungen am Abend.
Kursleitung: Marianne Schretzlmeier
Kursort: Sporthalle Train, Mehrzweckraum
Donnerstags 09.03.23 bis 30.03.23 19:00-20:00 231TR403A
Donnerstags 20.04.23 bis 25.05.23 19:00-20:00 231TR403B

Hatha-Yoga

Nach dem Prinzip der AYUR Yogatherapie.
Ziel: Die Teilnehmer lernen mittels Körper- und Atemübungen eine Einheit von Kraft und Flexibilität kennen.
Kursleitung: Christiane Elsinger
Kursort: Sporthalle Train, Mehrzweckraum
Dienstags 07.03.23 bis 09.05.23 09:30 - 11:00 231TR419A
Dienstags 16.05.23 bis 18.07.23 09:30 - 11:00 231TR419B

Hatha-Yoga Fortgeschrittene

Schritt für Schritt bringen die Teilnehmer mit sanften und kraftvollen Yogaübungen, energetisierenden Atemübungen, geführten Meditationen und wohltuender Tiefenentspannung Körper, Geist und Seele in Einklang.
Ziel: Neue Kraft schöpfen und das Körperbewusstsein schulen.
Kursleitung: Jessica Bauer
Kursort: Sporthalle Train, Mehrzweckraum
Mittwochs 08.03.23 bis 10.05.23 19:30 - 20:30 231TR402A
Mittwochs 17.05.23 bis 19.07.23 19:30 - 20:30 231TR402B

FeetUp® - Yoga

Mit Hilfe des FeetUp®-Trainers können die Teilnehmer auf schonende Weise nicht nur Yoga-Umkehrhaltungen üben.
Ziel: Mit fließenden Yoga-Übungen mehr Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht aufbauen.
Kursleitung: Jessica Bauer
Kursort: Sporthalle Train, Mehrzweckraum
Schnupperstunde 13.03.23 19:30 - 20:45 231TR404A
Montags 20.03.23 bis 15.05.23 19:30 - 20:45 231TR404B
Montags 12.06.23 bis 17.07.23 19:30 - 20:45 231TR404C

Tai Chi Chuan (Yang Stil Teil 1) Anfänger

Tai Chi Übungen eignen sich für alle Altersklassen und Fitnessgrade.
Ziel: Durch gezielte Übungen zu Körperspannung und Atmung werden Körperbewusstsein, Haltung und Konzentration geschult.
Kursleitung: Norbert Thom
Kursort: Zehentstadl Train, 1. Stock
Mittwochs 15.03.23 bis 26.04.23 18:30 - 20:00 231TR405
Mittwochs 10.05.23 bis 21.06.23 18:30 - 20:00 231TR406

Pop Pilates®

Pop Pilates® ist ein zertifiziertes Training, das einen ganzheitlichen Body-and-Mind-Ansatz vertritt. Das Konzept kombiniert Pilates und Popmusik zu einem "good vibes only"-Workout und bringt damit neben dem körperlichen Training jede Menge Spaß. Es wird komplett mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet und lässt beliebige Optionen für jede körperliche Verfassung zu.
Ziel: Körperliche Fitness
Kursleitung: Alexandra Schöll
Kursort: Sporthalle Train, Mehrzweckraum
Schnupperstunde 17.03.23 17:00 - 18:00 231TR408A
Freitags 24.03.23 bis 28.04.23 17:00 - 18:00 231TR408B
Freitags 05.05.23 bis 16.06.23 17:00 - 18:00 231TR408C
Freitags 23.06.23 bis 14.07.23 17:00 - 18:00 231TR408D

Faszientraining nach Art von Fayó

Fayo=Faszienyoga - der Schlüssel zu mehr Bewegung und Lebensfreude. Die gelenkoptimierten Übungen des Fayo aktivieren den Stoffwechsel umfassend und stärken gezielt die gesunderhaltende Kraft des Bindegewebes.
Ziel: In diesem Kurs lernen die Teilnehmer wie gut es einem geht, wenn der Körper wieder aktiviert wird, Yoga Basics und wieder Freude an Bewegung - quasi ein kleiner Kundendienst für den "eingerosteten Körper".
Kursleitung: Hanka Osterkamp
Kursort: Sporthalle Train, Mehrzweckraum
Montags 20.03.23 bis 12.06.23 09:00 - 10:00 231TR422A

Zumba® Kids Jr.

Zumba® Kids, Jr. Kurse sind unterhaltsame energiegeladene Tanzpartys voller Choreos. Die Schritte werden im Kurs erklärt, es werden Spiele gemacht und andere Kulturen kennen gelernt.
Ziel: Die Kinder werden dabei unterstützt, einen gesunden Lebensstil zu erlernen.
Kursleitung: Alexandra Schöll
Kursort: Sporthalle Train, Mehrzweckraum

4-6 Jahre
Schnupperstunde 17.03.23 14:45 - 15:30 231TR702A
Freitags 24.03.23 bis 28.04.23 14:45 - 15:30 231TR702B
Freitags 05.05.23 bis 14.07.23 14:45 - 15:30 231TR702C
7-11 Jahre
Schnupperstunde 17.03.23 15:45 - 16:45 231TR701A
Freitags 24.03.23 bis 28.04.23 15:45 - 16:45 231TR701B
Freitags 05.05.23 bis 14.07.23 15:45 - 16:45 231TR701C

Spiel und Spaß auf Inlinern

Niveau: ab 6 Jahren, für Kinder, die schon sicher Inliner fahren
Kursleitung: Sabine Schweiger
Kursort: Zehentstadl Train, Parkplatz
Samstag 20.05.23 11:00-12:30 231TR710

Inline-Skating-Anfänger I

Niveau: Die Kinder können nicht anschieben und fahren! Gerade mal stehen! Inhalte: Fahren und bremsen. Ohne Schutzausrüstung können die Kinder nicht am Kurs teilnehmen.
Kursleitung: Sabine Schweiger
Kursort: Skaterplatz Train
3 Tage 21.08.23 bis 23.08.23 09:00 - 10:30 231TR711A

Inline-Skating-Fortgeschritten

Niveau: sicheres Fahren und Bremsen. Inhalt: Tipps und Tricks wie z.B. vorwärts übersetzen, rückwärts fahren usw. Ohne Schutzausrüstung können die Kinder nicht am Kurs teilnehmen.
Kursleitung: Sabine Schweiger
Kursort: Skaterplatz Train
3 Tage 21.08.23 bis 23.08.23 10:30 - 12:00 231TR712