

Bempflingen

Leiterin: Marlene Bayer
Hegesstraße 5
72658 Bempflingen

Telefon: 07123 31138
E-Mail: bempflingen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Montag bis Freitag: 19:30 - 20:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

NEU

Wertvolle und gesunde Öle und Fette in der Ernährung - bin ich gut versorgt?

Vortrag mit Anmeldung. Simone Knapp

Wertvolle Öle und Fette in der Ernährung halten körperlich und geistig fit. Sie stärken Psyche und Immunsystem. Unser Gehirn beispielsweise besteht überwiegend aus Fett. Vor allem Omega-3 (DHA). Wer eine gute Konzentrationsfähigkeit und psychische Belastbarkeit beibehalten möchte, sollte daher unbedingt eine gute Versorgung im Blick haben. Gesunde Fette haben außerdem noch viele andere Funktionen. Sie sind wertvoll für die Herzgesundheit, Blutdruck, Haut, Muskeln, Gelenke und Knochen, eine gesunde Darmflora, den Fettstoffwechsel und vieles mehr. Im Vortrag wird darüber informiert, wie die richtige Auswahl an wertvollen und gesunden Ölen und Fetten uns vital und gesund erhält.

31203

Mittwoch, 09.04.25, 18:30 Uhr
Bempflingen, Grundschule auf Mauern,
Fachraum 2. Stock
Gebühr: 18,00 €

Qigong-Übungen - Zur Erhaltung der Gesundheit

Gabriele Kottal

In der Übungspraxis werden insbesondere die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Koordination und die Konzentrationsfähigkeit geschult. Ganzkörperliche Kräftigung, Wohlbefinden und innere Ruhe können so erfahren werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Gymnastik-/Sportschuhe, Getränk

35224

13-mal, donnerstags, ab 20.02.25

10:00-11:00 Uhr

Kein Kurs am 03.07.25

Bempflingen, Dorfgemeinschaftshaus,
Sporthalle

Gebühr: 74,50 €

36204

13-mal, donnerstags, ab 20.02.25

20:00-21:00 Uhr

Kein Kurs am 27.02.25

Bempflingen, Grundschule auf Mauern,
Turnhalle

Gebühr: 67,60 €

GYROKINESIS® - Gesundheitsgymnastik

Manon Weiss

Die Freude an der Bewegung steht in diesem Kurs im Vordergrund. Mit abwechslungsreichen Übungen fördern wir die Mobilität und arbeiten an der Aufrichtung – für einen entspannten Rücken.

Die Übungen können an jedes Level angepasst werden, also hab keine Scheu teilzunehmen. Der Kurs enthält KEINEN Bodenteil, wir üben im Sitzen und Stehen.

Mitzubringen: Gymnastikmatte,
Theraband, Handtuch, Getränk

35225

12-mal, donnerstags, ab 20.02.25

08:30-09:30 Uhr

Bempflingen, Dorfgemeinschaftshaus,
Sporthalle

Gebühr: 80,10 €

Sanfter Fit-Mix am Abend 60+

Simone Knapp

Im Kurs findet ein effektives Ganzkörpertraining unter gesundheitsförderndem Aspekt statt. Nach einem Warm-up mit gelenkschonendem Low Impact Aerobic/Venenwalking, folgt eine abwechslungsreiche und wohltuende Kräftigung verschiedener Muskelpartien. Außerdem zusätzliche Übungen zur Sturzprophylaxe. Abschließendes Stretching und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Mitzubringen: bequeme Kleidung,
Turnschuhe

36201

15-mal, dienstags, ab 18.02.25

18:30-19:30 Uhr

Bempflingen, Grundschule auf Mauern,
Turnhalle

Gebühr: 78,00 €

Bodystyling

Bianca Harrer

Nach einer musikalischen Aufwärmphase werden die Problemzonen Bauch, Beine, Po sowie weitere Muskelgruppen durch vielseitige Übungen gekräftigt. Ziel des Kurses ist es, allgemeine Fitness durch mehr Beweglichkeit, Kraftaufbau und Koordination zu erlangen.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk