

## Bempflingen

Leiterin: Marlene Bayer

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.

### Sanfter Fit-Mix 60+ mit Gyrokinesis-Elementen

Manon Weiss

Mit sanften, abwechslungsreichen Übungen halten wir gemeinsam Beweglichkeit, Kraft und Koordination lebendig. Die fließenden Bewegungen mobilisieren den ganzen Körper, lösen Verspannungen und stärken die Wirbelsäule von innen heraus. Wir üben vor allem im Sitzen und Stehen – in wohltuendem Tempo und in einer Atmosphäre, in der sich jeder wohlfühlen kann. Die dreidimensionalen Bewegungen fördern die Flexibilität der Wirbelsäule und kräftigen den Körper auf natürliche Weise. So macht Bewegung Freude!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

#### 36201

15-mal, dienstags, ab 24.02.26

18:30-19:30 Uhr

Bempflingen, Grundschule auf Mauern, Turnhalle

Gebühr: 84,00 €

### 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

14-mal, donnerstags, ab 26.02.26

08:30-09:30 Uhr

Bempflingen, Dorfgemeinschaftshaus,  
Sporthalle

Gebühr: 97,10 €

### Qigong - 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong

Vertiefungskurs mit Vorkenntnissen  
Gabriele Kottal

In diesem Kurs werden wir die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong wiederholen und vertiefen. 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 26.02.26

10:00-11:00 Uhr

nicht am 26.03.26

Bempflingen, Dorfgemeinschaftshaus,  
Sporthalle

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

#### 36204

11-mal, donnerstags, ab 26.02.26

20:00-21:00 Uhr

nicht am 05.03. und 16./30.04.26

Bempflingen, Grundschule auf Mauern,  
Turnhalle

Gebühr: 57,20 €

### Inneres Kung-Fu

Kung-Fu ist weit mehr als nur eine Kampfkunst - es ist eine jahrhundertealte Bewegungstradition, die Körper, Geist und Atmung in Einklang bringt. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des traditionellen, chinesischen Kung-Fu kennen: fließende Bewegungsabläufe, Standfestigkeit, Körperkontrolle und bewusste Atmung. Durch gezielte Übungen werden Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert. Gleichzeitig schult Kung-Fu Konzentration, Gelassenheit und Selbstvertrauen. Lernen Sie sich leicht, weich und geschmeidig in alle Richtungen zu bewegen, die Angriffe die auf Sie

zukommen umzulenken um diese dann auf den Angreifer zurückzuführen. Alter, Geschlecht und Konstitution bilden keine Hindernisse sich dieser kostbaren Lehre zu widmen um sich auf eine phantastische Reise zur Kultivierung seines Daseins zu begeben.

Der Kung-Fu-Lehrer Erol Everding leitete über 15 Jahre eine eigne Kung-Fu-Schule in Düsseldorf und bildete viele Kung-Fu-Schüler(innen) aus.

**NEU**

### Inneres Kung-Fu Kampf-Kunst und Gesundheitslehre

für Anfänger(innen)

Erol Everding

#### 32205

5-mal, dienstags, ab 24.02.26

19:00-20:00 Uhr

Bempflingen, Bürgerhaus

Gebühr: 43,40 €

#### 32206

12-mal, dienstags, ab 14.04.26

19:00-20:00 Uhr

Bempflingen, Bürgerhaus

Gebühr: 96,00 €

**NEU**

### Inneres Kung-Fu Kampf-Kunst und Gesundheitslehre

für Kinder von 12 - 16 Jahren  
(Anfänger(innen))

Erol Everding

#### 62300

5-mal, dienstags, ab 24.02.26

17:30-18:45 Uhr

Bempflingen, Bürgerhaus

Gebühr: 50,00 €