

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

Erste Hilfe für Igel

Vortrag mit Anmeldung. Nicole Vreden

Jeder kennt die kleinen Stacheltiere, die des nachts in unseren Gärten unterwegs sind. Als "Schneckenfresser" sind sie vielerorts gerne gesehen. Leider steigt die Zahl der kranken und hilfsbedürftigen Igel von Jahr zu Jahr - der Insektenrückgang und aufgeräumte Gärten machen ihnen das Leben schwer.

Wie können Sie aktiv zum Erhalt dieser Tiere beitragen? Wie sieht ein igelfreundlicher Garten aus? Und was ist zu tun, wenn Sie einen hilfsbedürftigen Igel finden? Diese und weitere Fragen beantwortete Ihnen die Referentin an diesem Abend.

Nicole Vreden kümmert sich seit 2020 im Verein "Welt der Igel e.V." ehrenamtlich um kranke, verletzte und verwaiste Igel und pflegt jährlich ca. 30-40 Igel in ihrer Igelstation, um sie anschließend wieder gesund auszuwildern. Über den Verein hat sie zahlreiche Weiterbildungen gemacht, u.a. im Bereich der Mikroskopie / Parasitologie, Wundversorgung.

11420

Montag, 17.06.24, 18:30 Uhr
Bempflingen, Grundschule auf Mauern,
Fachraum 2. Stock
Gebühr: 12,00 €

Fit-Mix am Abend 60+

N.N.

Bei flotter Musik findet ein effektives Ganzkörpertraining unter gesundheitsförderndem Aspekt statt. Nach einem Warm-up folgt eine abwechslungsreiche und wohltuende Kräftigung verschiedener Muskelpartien mit und ohne Hilfsmittel. Abschließendes Stretching und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Mitzubringen: bequeme Kleidung,
Turnschuhe

36201

9-mal, dienstags, ab 05.03.24
18:30-19:30 Uhr
Bempflingen, Grundschule auf Mauern,
Turnhalle
Gebühr: 46,80 €

GYROKINESIS® - Gesundheitsgymnastik

Manon Weiss

Mit abwechslungsreichen leichten Übungen sollen Beweglichkeit, Kraft und Koordination erhalten und gestärkt werden. Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur stehen im Vordergrund. Wir üben vor allem im Sitzen und Stehen.

Mitzubringen: Gymnastikmatte,
Theraband, Handtuch, Getränk

35225

13-mal, donnerstags, ab 22.02.24
08:30-09:30 Uhr
Kein Kurs am 16.05.24
Bempflingen, Dorfgemeinschaftshaus,
Sporthalle
Gebühr: 86,70 €

Qigong-Übungen - Zur Erhaltung der Gesundheit

Gabriele Kottal

Die achtsam und langsam ausgeführten Qigong-Übungen aus der Übungsreihe der "15 Ausdrucksformen" werden je nach Konstitution im Sitzen und Stehen praktiziert. 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

14-mal, donnerstags, ab 22.02.24
10:00-11:00 Uhr
Bempflingen, Dorfgemeinschaftshaus,
Sporthalle
Gebühr: 72,80 €

Bodystyling

Bianca Harrer

Nach einer Aufwärmphase zu fetziger Musik 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

14-mal, donnerstags, ab 07.03.24
20:00-21:00 Uhr
Bempflingen, Grundschule auf Mauern,
Turnhalle
Gebühr: 72,80 €