



Sommerprogramm

Dynamisches Faszientraining zum Schnuppern

22. Juli - 26. August 2024, montags: 18.15 - 19.00 Uhr

Faszien umhüllen, stützen und schützen das Muskel- und Gelenksystem. Durch eine gezielte Auswahl von dynamischen und statischen Übungen können die Faszien trainiert werden, um die allgemeine Beweglichkeit zu fördern, die Aufrichtung der Wirbelsäule zu unterstützen und nicht zuletzt um die eigene Körperform zu definieren. Eine Faszienrolle wird nicht benötigt!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Sportmatte

Nordic-Walking-Grundlagen

Kurs I: 16. - 25. Juli 2024, dienstags und donnerstags: 9.30 - 10.30 Uhr

Kurs II: 7. - 28. August 2024, mittwochs: 18.30 - 20.00 Uhr

Nordic Walking ist ein Ausdauersport und Ganzkörpertraining für jedes Alter, bei dem mehr als 90 Prozent der Muskelgruppen beansprucht werden. Wie Nordic Walking genau funktioniert, warum dabei Stöcke verwendet werden und vieles mehr erfahren Sie hier. Stöcke können kostenfrei geliehen werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, ev. Regenbekleidung, Sonnenschutz

Nähen für 9 - 14 -Jährige

26. - 29. August 2024, Montag - Donnerstag: 10.00 - 12.30 Uhr

Du bist 9 Jahre oder älter und möchtest das Nähen lernen? Dann bist Du hier genau richtig! In diesem Kurs lernst Du den Umgang mit der Nähmaschine, sodass Du Dir lauter tolle Dinge nach Deinen Wünschen anfertigen kannst. Wie wäre es mit einer Federtasche, einer bunten Hülle für Dein Tagebuch, einer einzigartigen Tasche oder einem kuscheligen Loop? Die Dozentin stellt diverse Projekte vor und stellt Stoffe zur Verfügung. Es lassen sich auch ganz eigene Ideen verwirklichen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör, Stecknadeln und Schere
Eine Nähmaschine kann auch geliehen werden.

Informationen/Anmeldung:

Tel.: 04851 9569616, EMail: vhs-marne@t-online.de, Internet: www.vhs-marne.de

Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich!