

Gesundheit & Ernährung

31HE502341

Hobby Horsing - Reiten mit Steckenpferd

Der Trend aus Finnland nun auch in Helmbrechts - für Teilnehmer*innen ab 7 Jahren. Beim Hobby Horsing werden Elemente aus dem Pferdesport in den Disziplinen Dressur, Springen und Vielseitigkeit mit dem Steckenpferd ausgeführt. Beim Reiten trainierst Du Konzentration, die Beweglichkeit und die Ausdauer. Auch der Zusammenhalt in der Gruppe ist sehr wichtig. Außerdem erfährst Du im Kurs viel über Pferde. „Schwing die Hufe“ und habe eine tolle Zeit.

Termin: Sonntag, 17. Januar 2027

Dauer: 11 - 15 Uhr (5 UE)

Ort: Göbelhalle Helmbrechts (Pressecker Str. 20)

Leitung: Andrea Kraus, Daniela Neudert

Gebühr: 22,- €

Anmeldeschluss:

10. Januar 2027

Bitte bringe Dir eine Brotzeit mit, für die Pause ist ein kleines Picknick geplant. Außerdem noch Hallenschuhe, Sportkleidung und ein Getränk sowie Dein eigenes Steckenpferd. Dieses kann bei Bedarf gerne auch gestellt werden - bitte sprich uns persönlich an.



31HE503142

Tanz mit uns ins Neue Jahr!

Mit kraftvollen wie auch ruhigeren Kreistänzen aus verschiedenen Kulturen werden wir schwungvoll das noch junge Jahr begrüßen. Mit dabei sind der freudige „Little Light of mine“ nach einem Gospel, der entspannende „Sonnentanz“ nach Bernhard Wosien und natürlich der fröhliche Bachblütentanz „Walnut“, der Neubeginn symbolisiert und unterstützt. Alle Tänze sind sehr einfach, für wirklich alle zum Wohlfühlen und haben einen engen Bezug zur Natur und unserer Lebendigkeit. Es braucht keinerlei Vorkenntnisse oder besondere Fitness. Jede und Jeder kann mitmachen, es geht nur um die Freude am gemeinsamen Tanzen und die Verbundenheit in der Runde. Ein wunderbarer Abend für Körper, Seele und Geist. Tanzen Sie mit!

Termin: Montag, 18. Januar 2027

Dauer: 18.30 - 20.45 Uhr (3 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Ute Schenk, Tanz-, Bewegungs- und Kreativ-Therapeutin

Gebühr: 13,- €

Anmeldeschluss: 11. Januar 2027

31HE507101

Asiatisch Kochen

Asiatische Speisen sind gesund, bekömmlich und wohlschmeckend. An diesem Abend werden vier verschiedene Gerichte nach traditionellen Rezepten zubereitet. Anschließend wird in geselliger Runde gegessen.

Termin: Donnerstag, 8. Oktober 2026

Dauer: 19 - 22 Uhr (4 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Schulküche / Zi.-Nr. U10), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Paradee Knerler

Gebühr: 16,- € Materialkosten nach Verbrauch

Anmeldeschluss: 1. Oktober 2026

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Reste, evtl. Küchenrolle und ein Getränk (Wasser).

31HE102102

Selbstbehauptung & Selbstwirksamkeit

für 2. Klässler bis 4. Klässler

„Weil Selbstvertrauen das beste Schutzschild ist“

In diesem Kurs lernen Kinder, sich klar und freundlich zu behaupten: mit Stimme, Haltung und Herz. Sie üben, mit Beleidigungen umzugehen, Konflikte selbstständig zu lösen, Grenzen zu setzen und Hilfe zu holen. Bewegungseinheiten, Rollenspiele und alltagsnahe Situationen fördern Selbstvertrauen, Empathie und Gemeinschaft. So entsteht innere Stärke - als Schutz vor Mobbing und psychosozialer Belastung.

Beginn: Montag, 9. November 2026

Dauer: 4x montags, 15.45 - 16.45 Uhr (5 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Jessica Franke, Kinder-/Jugend und Familiencoachin

Gebühr: 30,- €

Anmeldeschluss: 2. November 2026

Bitte komme in bequemer Sportkleidung und bringe Dir ein Getränk mit.

Hinweis für Eltern

zu den Selbstbehauptungskursen:

Im Rahmen der Kurse arbeiten wir mit alltagsnahen Übungen, die typische Konfliktsituationen aus Kita, Schule, Pausenhof und digitalen Räumen aufgreifen. Dabei kann es zu bewusst eingesetzten Rollenspielszenarien kommen, in denen auch Beleidigungen thematisiert und körperliche Nähe (z. B. durch Bewegungsspiele oder Abgrenzungsübungen) erlebt wird. Alle Inhalte werden kindgerecht, achtsam und professionell begleitet. Ziel ist es, den Kindern einen sicheren Raum zu bieten, in dem sie lernen, mit solchen Situationen souverän und respektvoll umzugehen. Damit die Kinder sich frei entfalten und einen sicheren Raum erleben können, finden die Trainings idealerweise ohne anwesende Eltern statt. Vielen Dank für Ihr Verständnis und Vertrauen.

Kultur & Gestalten

31HE604101

Aquarellmalerei

für Anfänger und Neugierige

Ein Kurs für alle, die sich für diese Art des Malens interessieren. Wir lernen den Umgang mit Aquarellfarben, Pinsel und verschiedenen Papieren, üben Techniken, den Aufbau des Bildes, Farben beherrschen und malen natürlich wunderschöne Motive (Vorlagen sind vorhanden).

Beginn: Donnerstag, 1. Oktober 2026

Dauer: 5x donnerstags, 18.30 - 20.45 Uhr (15 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Werkraum / Zi.-Nr. U4), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gabriele Bujak, Künstlerin

Gebühr: 56,- € zzgl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 24. September 2026

Bitte mitbringen: Wasserglas, Küchenrolle, Bleistift, Radiergummi. Aquarellfarben, Malblock 30 x 40, je ein Aquarellpinsel Größe 8 und 10.

31HE604102

Nähkurs (Kurs 1)

In diesem Nähkurs erhalten Sie eine Einführung zur Bedienung der Nähmaschine. Außerdem nähen wir uns eine schicke Tasche mit Reißverschluss oder eine Jogginghose. Für diese Objekte gibt es diverse Schnitte und eine komplette Anleitung.

Termin: Samstag, 17. Oktober 2026

Dauer: 9.30 - 13.45 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause) (5 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Werkraum / Zi.-Nr. U4), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gabriele Bujak, Künstlerin

Gebühr: 29,- €

Anmeldeschluss: 10. Oktober 2026

Sie bekommen rechtzeitig von uns eine Mitbringliste per E-Mail zugesandt. Bei Fragen wenden Sie sich gerne direkt an Frau Gabriele Bujak (0151 17023834). Bitte bringen Sie sich eine kleine Brotzeit mit, 30 Minuten Pause sind eingeplant.

31HE604103

Nähkurs (Kurs 2)

In diesem Nähkurs erhalten Sie eine Einführung zur Bedienung der Nähmaschine. Außerdem nähen wir uns einen Rucksack oder Ihr Wunschobjekt. Für diese Objekte gibt es diverse Schnitte und eine komplette Anleitung.

Termin: Samstag, 6. Februar 2027

Dauer: 9.30 - 13.45 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause) (5 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Werkraum / Zi.-Nr. U4), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gabriele Bujak, Künstlerin

Gebühr: 29,- €

Anmeldeschluss: 30. Januar 2027

Sie bekommen rechtzeitig von uns eine Mitbringliste per E-Mail zugesandt. Bei Fragen wenden Sie sich gerne direkt an Frau Gabriele Bujak (0151 17023834). Bitte bringen Sie sich eine kleine Brotzeit mit, 30 Minuten Pause sind eingeplant.

31HE604121

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Das Besondere an diesem Töpferkurs ist, dass alle Teile nur mit der Handtöpferscheibe hergestellt werden. Bleifreie Glasuren sind selbstverständlich. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wir töpfen „Alles“.

Beginn: Montag, 21. September 2026

Dauer: 5x montags und 5x dienstags, 20 - 22.15 Uhr (30 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Töpferraum), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

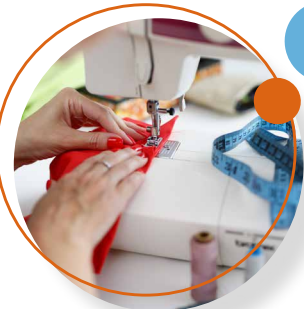
Leitung: Gabriela Hahn

Gebühr: 79,- € zzgl. Materialkosten (diese werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet).

Anmeldeschluss: 14. September 2026

Bitte mitbringen: Altes Nudelholz.

Der Kurs ist durch Voranmeldungen bereits ausgebucht, wir führen jedoch eine Warteliste.



Hinweis zum Rücktritt von der Kursanmeldung

Sie haben sich zum Kurs angemeldet und es kommt etwas dazwischen - das kann immer wieder einmal passieren. Bitte beachten Sie jedoch, dass ein Rücktritt nur bis zum jeweils angegebenen Anmeldeschluss möglich ist. Nähere Informationen finden Sie in den Geschäftsbedingungen der VHS Hofer Land e.V.



SCHNELLÜBERSICHT DER KURSE

21.09.2026	Töpfern
23.09.2026	Englisch - Niveaustufe B1
29.09.2026	Hatha-Yoga Block 1: 19 Uhr
29.09.2026	Im Hier und Jetzt - Achtsamkeit mit Yoga Einführung
30.09.2026	Energy Dance „Raus aus dem Kopf - rein in den Körper“ (Workshop 1)
01.10.2026	Ganzheitlich Bewegen - Einführung
01.10.2026	Wirbelsäulengymnastik (ganzheitlich) Kurs 1
01.10.2026	Aquarellmalerei
05.10.2026	Mit den bunten Blättern tanzen
08.10.2026	Asiatisch Kochen
14.10.2026	Rücken-Becken-ISG (Workshop 1)
17.10.2026	Nähkurs (Kurs 1)
20.10.2026	Im Hier und Jetzt - Achtsamkeit mit Yoga Workshop 1
28.10.2026	So können Sie Demenz vergessen
09.11.2026	Selbstbehauptung & Selbstwirksamkeit für Vorschulkinder und 1. Klässler
09.11.2026	Selbstbehauptung & Selbstwirksamkeit für 2. Klässler bis 4. Klässler
10.11.2026	Hatha-Yoga Block 2: 19 Uhr
11.11.2026	Rücken-Becken-ISG (Workshop 2)
12.11.2026	Ganzheitlich Bewegen - Kurs 1
12.11.2026	Wirbelsäulengymnastik (ganzheitlich) Kurs 2
16.11.2026	Kraft aus der Mitte - Beckenbodentraining für Frauen und Männer
24.11.2026	Im Hier und Jetzt - Achtsamkeit mit Yoga Workshop 2
25.11.2026	Energy Dance „Raus aus dem Kopf - rein in den Körper“ (Workshop 2)
13.01.2027	Rücken-Becken-ISG (Workshop 3)
14.01.2027	Wirbelsäulengymnastik (ganzheitlich) Kurs 3
17.01.2027	Hobby Horsing - Reiten mit Steckenpferd
18.01.2027	Tanz mit uns ins Neue Jahr
19.01.2027	Hatha-Yoga Block 3: 19 Uhr
19.01.2027	Im Hier und Jetzt - Achtsamkeit mit Yoga Workshop 3
06.02.2027	Nähkurs (Kurs 2)

Geschäftsstelle

Stadt Helmbrechts
Luitpoldstraße 21
95233 Helmbrechts

Leitung und Anmeldung

Stephanie Nahr
Stadt Helmbrechts

Stephanie.Nahr@stadt-helmbrechts.de

Telefon 09252 / 701-24

Telefax 09252 / 701-36

www.stadt-helmbrechts.de

Allgemeine Hinweise

Es gelten die Geschäftsbedingungen der VHS Hofer Land e.V. Alle Teilnehmer werden gebeten, bei ihrer Anmeldung ein Lastschriftmandat über die Kursgebühren auszustellen. Bei telefonischer Anmeldung bitte die Bankverbindung angeben, damit die Gebühren eingezogen werden können. Ihre Anmeldung ist verbindlich! Benachrichtigung bei Kursbeginn erfolgt nicht. Angemeldete Teilnehmer werden jedoch bei Nichtzustandekommen oder Änderungen benachrichtigt. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, denn wenn bis Anmeldeschluss nicht genügend Anmeldungen vorhanden sind, wird die Veranstaltung abgesagt!



Sprachen

31HE400631

Englisch – Niveaustufe B1 I. Semester

Steigen Sie hier ein, wenn Sie schon etwas Englisch gelernt haben bzw. sich in einfachen Alltagssituationen bereits wörtlich und schriftlich behaupten können, aber ihre Kenntnisse erweitern und in entspannter Atmosphäre die Sprache üben wollen. Das Lehrwerk wird am ersten Kursabend besprochen.

Beginn: Mittwoch, 23. September 2026

Dauer: 10x mittwochs, 18 - 19.30 Uhr (20 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Lernwerkstatt / Zi.-Nr. 211), Eingang über Bismarckstraße

Leitung: Esther Di Guardia

Gebühr: 132,- € (ab 5 Teilnehmern)

Anmeldeschluss: 16. September 2026

Gesundheit & Ernährung

31HE508101

So können Sie Demenz vergessen!

Was das Gehirn schützt und was ihm schadet
Vortrag

Demenzerkrankungen nehmen rapide zu. Liegt das wirklich an der angeblich höheren Lebenserwartung oder gibt es andere Risikofaktoren? Ist Demenz das Schicksal des Alters oder doch durch unsere Lebensweise beeinflussbar? Erfahren Sie in dem Vortrag die wirklichen Ursachen der Demenzerkrankungen und wie Sie sich davor schützen können. Klaus Reder befasst sich seit über 40 Jahren mit Fitness und Gesundheit. Durch die Alzheimer-Erkrankung seiner Mutter suchte er immer mehr nach den wahren Ursachen der Demenzerkrankungen und nach Möglichkeiten der Vorbeugung. Sein Ziel ist es, möglichst vielen Menschen zu vermitteln, dass eine gesunde Lebensweise nichts mit Verzicht und Entbehrungen zu tun hat, sondern das Leben bereichert und erst richtig lebenswert macht.

Termin: Mittwoch, 28. Oktober 2026

Dauer: 19 - 21.15 Uhr (3 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Klaus Reder, geprüfter Gesundheitsberater

Gebühr: 12,- € (wird vor Ort kassiert)

Anmeldeschluss: 21. Oktober 2026

Anmeldung unbedingt erforderlich!

31HE501101

Hatha-Yoga *

Block 1: 19 Uhr

Das Ziel der Yogapraxis ist es, einen Zustand der Ruhe und des Wachseins zu erreichen. Verschiedene Körperhaltungen (Asanas) und die Atemübungen sind das Werkzeug, um in diese Bewusstheit zu gelangen, die Gedankenströme zur Ruhe zu bringen und eine tiefe Entspannung und gleichzeitige Stärkung von Körper und Geist zu erfahren. Bitte mitbringen bzw. bereit legen: Socken, eine Decke und bequeme Sportkleidung.

Beginn: Dienstag, 29. September 2026

Dauer: 5x dienstags, 19 - 20 Uhr (7 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 34,- €

Anmeldeschluss: 22. September 2026

31HE501102

Hatha-Yoga *

Block 2: 19 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. November 2026

Dauer: 5x dienstags, 19 - 20 Uhr (7 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 34,- €

Anmeldeschluss: 3. November 2026

31HE501103

Hatha-Yoga *

Block 3: 19 Uhr

Beginn: Dienstag, 19. Januar 2027

Dauer: 3x dienstags, 19 - 20 Uhr (4 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 20,- €

Anmeldeschluss: 12. Januar 2027

31HE501104

Im Hier und Jetzt -

Achtsamkeit mit Yoga *

Einführung: 20 Uhr

Über das Praktizieren von Achtsamkeitsübungen mit Yoga können wir mit uns selbst in Kontakt kommen und das innere Gleichgewicht stärken. Im Alltag verlieren wir häufig den gegenwärtigen Augenblick aus den Augen, obwohl dies die einzige Zeit ist, in der wir handeln können und die wir tatsächlich erleben. Wenn sich die Gedanken mit Ver-

gangenem oder Zukünftigem befassen, können wir nicht wirklich präsent sein. Durch die Übungen der Achtsamkeit ist es möglich, innezuhalten, Atmung, Körper und Gedanken wahrzunehmen. Der Ansatz, nichts beurteilen oder verändern zu müssen ist ein erster Schritt hin zur aktiven Entspannung. Der Weg beginnt immer in uns selbst, bei dem was uns am nächsten ist - dem eigenen Körper. Durch Betrachtungen sowie Bewegungen, die mit dem Atem und innerer Achtsamkeit verbunden werden, können Rastlosigkeit, Gedanken und Bewertungen zur Ruhe kommen. Bitte mitbringen bzw. bereit legen: Socken, eine Decke und bequeme Sportkleidung.

Beginn: Dienstag, 29. September 2026

Dauer: 2x dienstags, 20 - 21 Uhr (3 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 15,- €

Anmeldeschluss: 22. September 2026

31HE501105

Im Hier und Jetzt - Achtsamkeit mit Yoga *

Workshop: 1: 20 Uhr

Beginn: Dienstag, 20. Oktober 2026

Dauer: 2x dienstags, 20 - 21 Uhr (3 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 15,- €

Anmeldeschluss: 13. Oktober 2026

31HE501106

Im Hier und Jetzt - Achtsamkeit mit Yoga *

Workshop: 2: 20 Uhr

Beginn: Dienstag, 24. November 2026

Dauer: 2x dienstags, 20 - 21 Uhr (3 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 15,- €

Anmeldeschluss: 17. November 2026



* Bei den Yoga-Kursen besteht die Möglichkeit, diese auch parallel zum Präsenzunterricht online im Livestream über Teams zu besuchen. Die Login-Daten dazu erhalten Sie direkt bei der Kursleiterin, Frau Gisela Eckardt, Telefon 09252 4229961.

31HE501107

Im Hier und Jetzt - Achtsamkeit mit Yoga *

Workshop: 3: 20 Uhr

Beginn: Dienstag, 19. Januar 2027

Dauer: 2x dienstags, 20 - 21 Uhr (3 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 15,- €

Anmeldeschluss: 12. Januar 2027

31HE502201

Ganzheitlich Bewegen

Einführung

Dieser Kurs vereint verschiedene Bewegungselemente aus der Wirbelsäulengymnastik, Indian Balance, Yoga und anderen Bewegungsformen. Diese werden mit der Atmung kombiniert. Zusätzlich werden körperbewusste, leichte Dehnungen und leichte Kräftigungen durchgeführt. Dies natürlich alles unter Berücksichtigung eventueller körperlicher Einschränkungen. Wahrnehmungsübungen und verschiedene Entspannungselemente ergänzen und runden das Programm ab. Das Allgemeinbefinden und das Wohlbefinden kann sich durch dieses Ganzheitliche Programm zum Positiven entwickeln. Bei akuten Beschwerden bitte vorher den Arzt befragen. Dieser Kurs ersetzt keine Therapie! Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie Socken, eine Decke evtl. ein kleines Kissen und eine Matte mit.

Beginn: Donnerstag, 1. Oktober 2026

Dauer: 5x donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr (7 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 34,- €

Anmeldeschluss: 24. September 2026

31HE502202

Ganzheitlich Bewegen

Kurs 1

Beginn: Donnerstag, 12. November 2026

Dauer: 4x donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr (5 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 24,- €

Anmeldeschluss: 5. November 2026

31HE502209

Kraft aus der Mitte -

Beckenbodentraining für Frauen und Männer
Workshop

Der Beckenboden ist eine oft unterschätzte Muskelgruppe mit großer Wirkung auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Er stabilisiert den Körper, unterstützt die Haltung und spielt eine wichtige Rolle bei Atmung und innerer Balance. In drei Abenden erlernen Sie Ihren Beckenboden bewusst wahrzunehmen, gezielt zu aktivieren und alltagsnah zu trainieren. Stärken Sie Ihre Körpermitte und beugen Sie Beschwerden vor! Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer - unabhängig von Alter oder Trainingsstand. Er eignet sich sowohl zur Prävention als auch zur Unterstützung bei bestehenden Beschwerden.

Beginn: Montag, 16. November 2026

Dauer: 3x montags, 19 - 20 Uhr (4 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Monika Wolf, Entspannungspädagogin und Ergotherapeutin

Gebühr: 18,- €

Anmeldeschluss: 9. November 2026

Bitte bringen Sie sich neben einem Getränk auch eine Matte, eine Decke und ggf. ein Kissen mit um aktiv mitzumachen. Die wichtigsten Übungen gibt es in Schriftform zum Mitnehmen (Unkostenbeitrag).

31HE502203

Wirbelsäulengymnastik (ganzheitlich)

Kurs 1

Sitzende oder einseitige, alltägliche Belastungen sind meist die Ursache für Rückenschmerzen und Verspannungen. Dieses ganzheitliche Programm besteht aus Dehnungs- und leichten Kräftigungsübungen zur Mobilisierung und Stabilisierung der Wirbelsäule. Vorhandene Verspannungen werden gelindert und Rückenschmerzen vorgebeugt. Mit Beratung und Tipps für den Alltag. Bei akuten Beschwerden bitte vorher den Arzt befragen. Dieser Kurs ersetzt keine Therapie! Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie Socken, eine Decke, evtl. ein kleines Kissen und eine Matte mit.

Beginn: Donnerstag, 1. Oktober 2026

Dauer: 5x donnerstags, 19.30 - 20.30 Uhr (7 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 26,- €

Anmeldeschluss: 24. September 2026

31HE502204

Wirbelsäulengymnastik (ganzheitlich)

Kurs 2

Beginn: Donnerstag, 12. November 2026

Dauer: 4x donnerstags, 19.30 - 20.30 Uhr (5 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 19,- €

Anmeldeschluss: 5. November 2026

31HE502205

Wirbelsäulengymnastik (ganzheitlich)

Kurs 3

Beginn: Donnerstag, 14. Januar 2027

Dauer: 4x donnerstags, 19.30 - 20.30 Uhr

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 19,- €

Anmeldeschluss: 7. Januar 2027



31HE502206

Rücken - Becken - ISG

Workshop 1 | (Modul 1.0 + 1.5)

In den verschiedenen Workshops werden grundsätzliche Übungen die leicht umzusetzen sind und auch teilweise in den Alltag eingebaut werden können, geübt. Dadurch können Probleme im Bereich des ISG, Rücken und Hüfte verringert und gelindert werden. Eine kleine Entspannungseinheit beendet die Stunde. Bei akuten Beschwerden bitte vorher den Arzt befragen. Dieser Kurs ersetzt keine Therapie! Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie sich eine Matte und Schreibsachen mit.

Beginn: Mittwoch, 14. Oktober 2026

Dauer: 2x mittwochs, 20 - 21 Uhr (3 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 12,- €

Anmeldeschluss: 7. Oktober 2026

31HE502207

Rücken - Becken - ISG

Workshop 2 | (Modul 1.5 + 2.0)

Es erfolgt eine Wiederholung der wichtigsten Übungen aus dem Vorgängermodul.

Beginn: Mittwoch, 11. November 2026

Dauer: 2x mittwochs, 20 - 21 Uhr (3 UE)

Der zweite Termin findet am 18.11. (Buß- und Betttag) statt.

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 12,- €

Anmeldeschluss: 4. November 2026

31HE502208

Rücken - Becken - ISG

Workshop 3 | (Modul 2.0 + 3.0)

Es erfolgt eine Wiederholung der wichtigsten Übungen aus dem Vorgängermodul.

Beginn: Mittwoch, 13. Januar 2027

Dauer: 2x mittwochs, 20 - 21 Uhr (3 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 12,- €

Anmeldeschluss: 6. Januar 2027

31HE502301

Energy Dance „Raus aus dem Kopf - rein in den Körper“

Workshop 1

Energy Dance ist eine wunderbare Möglichkeit, sich vom Alltagsstress zu lösen und sich körperlich und geistig zu regenerieren. Darum heißt das Motto: „Raus aus dem Kopf - rein in den Körper!“ Du tauchst dabei in ein ganzheitliches Erlebnis ein, welches Rhythmus, Bewegung und Gefühl verbindet und bei dem der Spaß im Vordergrund steht. Die rhythmischen Bewegungsabfolgen werden allmählich und fortlaufend fließend aufgebaut. Feste Choreografien gibt es nicht, dafür umso mehr abwechslungsreiche Musik. So kannst Du problemlos folgen und Deine Aufmerksamkeit auf den Körper und auf das Gefühl der Bewegung richten. Dabei kann jeder selbst die Intensität der Bewegung bestimmen, d. h. es kann auch jeder mitmachen - unabhängig von Geschlecht und Alter. Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie Sportschuhe, ein Getränk und evtl. ein Handtuch mit.

Beginn: Mittwoch, 30. September 2026

Dauer: 2x mittwochs, 20 - 21 Uhr (3 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 12,- €

Anmeldeschluss: 23. September 2026

31HE502302

Energy Dance „Raus aus dem Kopf - rein in den Körper“

Workshop 2

Beginn: Mittwoch, 25. November 2026

Dauer: 2x mittwochs, 20 - 21 Uhr (3 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 12,- €

Anmeldeschluss: 18. November 2026

31HE503141

Mit den bunten Blättern tanzen!

Mit Kreistänzen aus verschiedenen Kulturen wollen wir in die bunte Fülle des Herbstes eintauchen! Wir werden ganz unterschiedliche Tänze genießen, wie den freudigen „Nimm die Sonne in Dein Herz“, den fröhlichen Bachblütentanz „White Chestnut“ fürs Gedankenkarussell und den ruhigen und berührenden Ulmentanz aus Lettland, der überall auf der Erde an Vollmond getanzt wird und so ein heilsames Band um die Erde spannt. Alle Tänze sind sehr einfach und haben einen engen Bezug zur Natur und unserer Lebendigkeit. Es braucht keinerlei Vorkenntnisse oder besondere Fitness. Jede und Jeder kann mitmachen, es geht nur um die Freude am gemeinsamen Tanzen und die Verbundenheit in der Runde. Drei wunderbare Abende für Körper, Seele und Geist. Tanzen Sie mit?

Beginn: Montag, 5. Oktober 2026

Dauer: 3x montags, 19 - 20.30 Uhr (6 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Ute Schenk, Tanz-, Bewegungs- und Kreativ-Therapeutin

Gebühr: 25,- €

Anmeldeschluss: 28. September 2026

