

Velburg

Leiterin: Ursula Schmidt, Wispeckweg 11, 92355 Velburg,  
Tel.: 09182 2443 und 09182 930229

Bitte melden Sie sich in der Geschäftsstelle Neumarkt,  
Gartenstr. 1, 92318 Neumarkt an.

Telefon: 09181/2595-0  
Fax: 09181/2595-25  
Internet: www.vhs-neumarkt.de  
Email: info@vhs-neumarkt.de

Die Öffnungszeiten unserer Geschäftsstelle sind:

Montag bis Mittwoch: 08:00 bis 12:00 Uhr und  
13:00 bis 17:00 Uhr

Donnerstag: 08:00 bis 12:00 Uhr und  
13:00 bis 18:00 Uhr

Freitag: 08:00 bis 12:30 Uhr

Die Anmeldungen sind verbindlich.

Ein Rücktritt mit Erstattung der Kursgebühr ist bis 4 Tage  
vor Kursbeginn möglich. Danach muss die Kursgebühr voll  
bezahlt werden. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.  
Falls ein Kurs bereits belegt ist, wird Ihnen dies mitgeteilt.  
Wenn Sie nichts von uns hören, findet der Kurs statt.



Sophia Iberl

Ich tanze für mein Leben gerne und habe vor 4 Jahren  
Zumba für mich entdeckt. Meine Begeisterung an diesem  
Tanz möchte ich gerne mit euch teilen. Ich freue mich  
darauf, mit euch viele, gemeinsame und lebendige  
Tanzstunden zu gestalten.

## Zumba® Fitness

Dank der einfachen Tanzschritte kommt jeder schnell mit.  
Bei Zumba kommt es nicht auf Perfektion an, sondern auf  
gute Stimmung und ein angenehmes Körpergefühl. Durch  
die rhythmischen Bewegungen wird der ganze Körper  
trainiert. Egal ob alt oder jung, ich bring euch damit alle in  
Schwung.

**Kursnr.: VE205001**

**Kursleiterin:** Sophia Iberl • **Beginn:** Do. 14.03.2019 •  
**Kursdauer:** 15 x 60 Min jeweils von 19.00 bis 20.00  
Uhr • **Ort:** Sportheim Oberwiesenacker • **Gebühr:**  
EUR 75,--



Helmut Ehemann

Raja-Yoga Teacher, Personal Fitnesstrainer,  
Karate/Meditation Teacher, Nutrition

## Yoga

**Kursnr.: VE301001**

**Kursleiter:** Helmut Ehemann • **Beginn:** Do.  
21.02.2019 • **Kursdauer:** 15 x 60 Min jeweils von  
16.15 bis 17.15 Uhr • **Ort:** Gymnastikraum Grund und  
Mittelschule Velburg • **Gebühr:** EUR 90,--

## Bodyforming

Problemzonen-gymnastik für Bauch, Beine und Po. Bitte  
Isomatte oder Decke mitbringen.

**Kursnr.: VE302001**

**Kursleiterin:** Carola Batzdorf • **Beginn:** Mo.  
21.01.2019 • **Kursdauer:** 15 x 60 Min jeweils von  
19.30 bis 20.30 Uhr • **Ort:** Gymnastikraum Grund und  
Mittelschule Velburg • **Gebühr:** EUR 60,--

**Kursnr.: VE302002**

**Kursleiterin:** Carola Batzdorf • **Beginn:** Mi.  
30.01.2019 • **Kursdauer:** 15 x 60 Min jeweils von  
19.30 bis 20.30 Uhr • **Ort:** Gymnastikraum Grund und  
Mittelschule Velburg • **Gebühr:** EUR 60,--

## Rückenfitness

Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihren Körper! Nach  
einer kurzen Aufwärmphase stärken Sie mit Kräftigungs-  
übungen gezielt Ihre Rückenmuskulatur. Diese Übungen  
für Arme, Rumpf, Bauch, Beine und Po sind so konzipiert,  
dass Sie sie auch zu Hause leicht nachmachen können.  
Ein Entspannungsteil in der Stunde sorgt für einen  
angenehmen Ausgleich zum oft hektischen Alltag.  
Bitte Iso-Matte und Kissen mitbringen.

**Kursnr.: VE302003**

**Kursleiterin:** Theresia Betz • **Beginn:** Do. 14.02.2019

• **Kursdauer:** 8 x 60 Min jeweils von 17.25 bis 18.25

Uhr • **Ort:** Gymnastikraum Grund und Mittelschule

Velburg • **Gebühr:** EUR 32,--

---

**Kursnr.: VE302004**

**Kursleiterin:** Theresia Betz • **Beginn:** Do. 14.02.2019

• **Kursdauer:** 8 x 60 Min jeweils von 18.30 bis 19.30

Uhr • **Ort:** Gymnastikraum Grund und Mittelschule

Velburg • **Gebühr:** EUR 32,--

---

## Präventives Rückentraining

Bitte Gymnastikmatte/ Isomatte und Theraband mitbringen.

---

**Kursnr.: VE302021**

**Kursleiter:** Manfred Pilz • **Beginn:** Mo. 18.02.2019 •

**Kursdauer:** 10 x 60 Min jeweils von 18.30 bis 19.30

Uhr • **Ort:** Gymnastikraum Grund und Mittelschule

Velburg • **Gebühr:** EUR 40,--

---