



**Wir starten ab dem 16. Juni mit  
Präsenzkursen und freuen uns auf euch!**

Anmeldung: dienstags von 14 bis 16 Uhr im  
VHS Büro im Rathaus: 09442/918124 oder  
jederzeit unter Mailadresse [info@vhs-riedenburg.de](mailto:info@vhs-riedenburg.de)

---

- **Jazz- und Popdance für Kinder ab 5 Jahren**

**ab Dienstag, 22.Juni**

von 16.30 bis 17.15 Uhr wöchentlich dienstags

*Der perfekte Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags und mehr als nur ein Sport. Popdance fördert das Selbstbewusstsein, die Kreativität, die Motorik und die Sensibilität jedes einzelnen. Tanzen wie die Stars! Elemente aus dem Pop- und Jazzdance werden hier nach Lust und Laune gemixt und Tanzformationen von bekannten Sängern nachgetanzt. Oder die jungen Tänzer/-innen denken sich selbst Kombination aus Schritten, Figuren, Drehungen und Sprüngen aus.*

- **Ballett und moderner Kindertanz für Kinder ab 3 Jahren**

**ab Mittwoch, 23.Juni**

von 16.30 bis 17.15 Uhr wöchentlich mittwochs

- **Ballett und moderner Kindertanz für Kinder ab 3 Jahren**

**ab Freitag, 25.Juni**

von 15.30 bis 16.15 Uhr wöchentlich freitags

*Tanzen ist eine der schönsten Arten des Ausdrucks. Es ist die ideale Kombination von Bewegung, Kunst und Musik! Tanzen fördert nicht nur die Körperhaltung, die Feinmotorik und Koordination, sondern auch den Geist.*

*Die Kinder ab drei Jahren bewegen sich spielerisch zu Musik und lernen dabei wie selbstverständlich ihre ersten Tanzschritte. Dabei entwickeln sie ganz nebenbei eine gute Haltung und Körperspannung. Mit Hilfe phantasievoller Bilder und Geschichten, studieren wir zusammen einfache Bewegungsabläufe ein und fördern die natürliche Bewegungsfreude. So werden die kleinen Tänzer/-innen auf kindgerechte Weise an das Ballett heran geführt.*

Leitung: Maria Campe

Ort: Grund- und Mittelschule Riedenburg, kleine Turnhalle

Info und Anmeldung: M.Campe, Tel.: 09442/906114

Fehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.  
Um Beachtung der geltenden Corona-Schutzmaßnahmen wird gebeten.

- **Yoga für Dich! Für Erwachsene mit und ohne Vorkenntnissen**

**ab Mittwoch, 16.Juni**

9.00 bis 10.30 Uhr, 7 Einheiten, Gebühr: 63 €

Leitung: Katharina Grill, Yogalehrerin BDY/EYU

Ort: Drei-Burgen-Halle, 1.OG, Kursraum 2

*Hatha Yoga/ Vinyasa Yoga Flow.*

*Sobald die Moderne das Terrain besetzt, sind Langsamkeit und Stille ausgetrieben. Es rast, drängt, lärmt – doch stockt etwas in unserem Inneren.*

*Die gute Drei – auf diese können wir niemals gänzlich verzichten: Körperliches Wohlbefinden, geistige Wachheit und innere Ruhe. Der Atem ist die wichtigste Wurzel unseres Yoga-Übens. Denn dieser verbindet erst Inneres und Äußeres des Yogis. Sich seines Atmens bewusst zu werden, verlangt im Rhythmus von Ruhe und Bewegung von uns Aufmerksamkeit, um ein Gefühl von Gleichmäßigkeit, Natürlichkeit und Feinheit zu erlangen und zu wahren. In diesem Kurs werden fließende Bewegungen, ausgewählten, von Atem geführten und im Atem ruhenden Asanas (Körperhaltungen) der Leitfaden sein.*

*Die Yogaübungen enthalten konkrete Übungsinhalte: nach innen sammelnde und nach außen sich entfaltende Kräfte, harmonische Ausgewogenheit des Ein- und Ausatmens, Bewegungen des Körpers in Verbindung mit geistiger Ruhe, Entspannung mit innerer Kraftentfaltung bei fließender, anmutiger Bewegung. Da Yoga mehr als Fitness und Wellness ist, beruht unsere Praxis vor allem auf Folgendem: Die spürende Atem-Achtsamkeit und die entspannte Aufmerksamkeit beim Sitzen in der Stille, jenseits des Stolperns über die eigenen Gedanken, können zur Wahrnehmung von Lebendigkeit und Stille führen – zu einem Zustand großer Wachheit, eben Frische, Lebendigkeit und Faszination.*

*Yogakurs mit: einführenden Yoga-Übungen in Atemachtsamkeit, Pranayama (Atemübungen), Entspannungen, Stillepraxis.*

*Eingeladen sind Personen ohne/mit Vorerfahrungen in Yoga.*

*Bitte mitbringen:* Bequeme Kleidung, rutschfeste (Yoga-)Matte, Decke, Socken, (eventuell) Yogakissen

- **200 Jahre Kneipp - „Mit Kneipp durch die heiße Jahreszeit“**

**Mittwoch, 14.Juli 18.30 Uhr** (Bei Regen entfällt die Veranstaltung)

1 Abend

Leitung: Gerda Pfaffeneder

Ort: Drei-Burgen-Park, Wassertretanlage

Gebühr: kostenlos, Spende erwünscht

Wir treffen uns an der Wassertretanlage zum Kneippen. Sie erfahren, was dabei beachtet werden sollte und welche gesundheitlichen Verbesserungen man erreicht, wenn man regelmäßig kneippt.

Anmeldung bis spätestens Montag, 12.Juli bei der Tourist Info, Tel.: 09442/905000 oder bei der VHS Riedenburg, dienstags von 14 bis 16 Uhr unter Tel.: 09442/918124 und jederzeit per Mail unter [info@vhs-riedenburg.de](mailto:info@vhs-riedenburg.de).

Fehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.  
Um Beachtung der geltenden Corona-Schutzmaßnahmen wird gebeten.