



## P R E S S E M I T T E I L U N G

Wissen, was gut ist  
Hier und jetzt!

 **vhs.zuhause**  
jetzt online

**Weg mit dem Coronaspeck...**  
**DAS GEMEINSAME ONLINE-BEWEGUNGSANGEBOT**

**Eine Kooperation der Volkshochschulen  
in Sachsen-Anhalt**

**Hier anmelden!** 

© Salzlandkreis

„Weg mit dem Corona-Speck“ lautet das Motto des umfangreichen Online-Bewegungsangebot von 13 Volkshochschulen aus dem Land Sachsen-Anhalt.

Der Mai steht voll und ganz im Zeichen der Bewegung! Der Winter war lang und ohne Bewegung rostet der Körper langsam, aber sicher ein. Die Schultern verspannen, die Gelenke knirschen, der Speck formt kleine Röllchen- wer kennt das nicht? Da kommt das Online-Gesundheitsprogramm unter dem Motto "Weg mit dem Corona-Speck" gerade recht. Um verschiedene Kurse und Bewegungsangebote anzubieten, haben sich 13 Volkshochschulen in Sachsen-Anhalt zusammengeschlossen. So können Interessenten an Bewegung an Online-Kursen per Videokonferenz teilnehmen, die von allen Volkshochschulen gemeinsam angeboten werden.

Interessierte können wählen, ob sie lieber mit Pilates und einem Bauch-Beine-Po-Workout die Muskulatur formen, mit Wirbelsäulengymnastik und Rückenfit die Körperrückseite stärken, mit Yoga, Achtsamkeitsübungen und Progressiver Muskelentspannung (PMR) entspannen oder sich beim Fitnesskurs oder Jumping Fitness auspowern. Bei der Gelegenheit können auch ganz neue Bewegungsangebote ausprobiert werden. Da auch gesunde Ernährung ein wichtiger Baustein in einem ausgewogenen Gesundheitsprogramm darstellt, gibt es auch dazu einen passenden Kurs.

Als technische Voraussetzung benötigen Sie Laptop, Tablet oder PC mit Lautsprecher, Mikrofon/Headset. Eine Kamera ist optional.

Nachfolgend erhalten Sie einen kleinen Einblick in das vielfältige Angebot.

Diese und alle weiteren Angebote finden Sie auf der [Homepage der Kreisvolkshochschule des Altmarkkreises Salzwedel](#).

Wenn Sie sich für die Angebote interessieren, melden Sie sich bitte vorab telefonisch unter Tel.-Nr. 03901/840284 oder per E-Mail unter [vhs.salzwedel@altmarkkreis-salzwedel.de](mailto:vhs.salzwedel@altmarkkreis-salzwedel.de) oder auf der Homepage an.

**Ab Mittwoch, 12.05.21 8:30 bis 9:30 Uhr** findet an **6 Terminen** der Online-Kurs „**Yoga am Morgen**“ statt.

Fit mit Yoga im Homeoffice! Halten Sie sich beweglich, gelassen und entspannt mit Yogaübungen durch eine gute geschulte Kursleiterin. Tun Sie sich schon am Vormittag etwas Gutes und bewältigen Sie so Homeoffice und Coronafrust. Yoga ist eine sanfte Art, den gesamten Körper zu kräftigen, vollständig zu entspannen, um zur Ruhe zu kommen und zu lernen, den Geist und die Gedanken zu beherrschen. So fühlen Sie sich wieder aktiv und können voller Energie den Tag im Homeoffice bewältigen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 28,00 Euro.

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Saalekreis

**Ab Montag, 17.5.21 18:00 bis 19:30 Uhr** findet an **5 Terminen** der Online-Kurs „**Gesunde Ernährung**“ statt.

Im Kurs vermittelt die Dozentin die Bestandteile einer ausgewogenen und gesunden Ernährung, welche Diäten es gibt und für wen sie geeignet sind, wie man sich die richtigen Ziele setzt und warum diese nicht unbedingt eine Gewichtsangabe enthalten.

Die Teilnahmegebühr beträgt 32,50 Euro.

In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Anhalt-Bitterfeld

**Ab Mittwoch, 26.5.21 18:30 bis 19:30 Uhr** findet an **6 Terminen** der Online-Kurs „**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**“ statt.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine Entspannungsmethode, die jederzeit und überall eigenständig praktiziert werden kann. Ziel des Kurses ist es, ein Gefühl für die wechselseitige Anspannung und Entspannung zu bekommen, um diese Übungen in den Alltag einzubauen und so Verspannungen zu lösen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 35,00 Euro.

In Kooperation mit der Volkshochschule der Stadt Halle

**Ab Donnerstag, 27.5.21 18:00 bis 19:30 Uhr** findet an **5 Terminen** der Online-Kurs „**Pilates für den gesunden Rücken**“ statt.

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Personen mit geringen Vorkenntnissen.

Das gelenkschonende Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching.

Im Zentrum stehen Bauch, Hüfte und Rücken, im Pilates auch "Powerhouse" genannt, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist. Durch die Kräftigung der Tiefenmuskulatur wird der Rücken gesund gehalten.

Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln und den Beckenboden. Pilates-Übungen sind sehr effektiv und bewirken einen raschen und nachhaltigen Muskelaufbau. Die Intensität des Trainings können Sie individuell variieren.

Pilates ist für jedes Alter geeignet und für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 31,00 Euro.

**Ab Montag, 31.5.21 18:00 bis 19:00 Uhr** findet an **6 Terminen** der Online-Kurs „**Wirbelsäulengymnastik**“ statt.

Die Wirbelsäule als Körperstütze wird von einem Muskelsystem funktionsfähig gehalten. Oft sind Verspannungen in diesem System Ursache von Rückenschmerzen. Bewegungsarmut, falsche Sitzgewohnheiten und Stress können diese Verspannungen hervorrufen. Auch die erschlaffte Bauchmuskulatur ist für Haltungsfehler verantwortlich. Die in diesem Kurs zu vermittelnden Übungen helfen, Rücken und Bauch zu kräftigen, Verspannungen entgegen zu wirken und Stress abzubauen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 31,00 Euro.

In Kooperation mit der städtischen Volkshochschule Stendal

Mit freundlichen Grüßen

**Judit Müller**

Fachbereichsleiterin für Kultur und Gesundheit  
der Kreisvolkshochschule des Altmarkkreises Salzwedel

---

**VHS-Hauptsitz Salzwedel**

**Anmeldung und Beratung:**

Karl-Marx-Str. 15 | 29410 Salzwedel

Tel: 03901/840280

Fax: 03901/840288

E-Mail: [vhs.salzwedel@altmarkkreis-salzwedel.de](mailto:vhs.salzwedel@altmarkkreis-salzwedel.de)

**VHS-Außenstelle Gardelegen**

**Anmeldung und Beratung:**

Jägerstieg 26a | 39638 Gardelegen

Tel: 03907/730790

Fax: 03907/731210

E-Mail: [vhs.gardelegen@altmarkkreis-salzwedel.de](mailto:vhs.gardelegen@altmarkkreis-salzwedel.de)



ALTMARKKREIS  
SALZWEDEL

Sie erreichen uns auch im **Internet** unter: [www.vhs-salzwedel.de](http://www.vhs-salzwedel.de)