



In

Balance

Der vhs Gesundheitstag

Haus des Gastes, Todtnau

18.04.2026

10:00 - 17:00

Programm

09.45 – 10:00

Ankommen

10:00 – 10:45

Vortrag: Muskulatur – Sport
und Bewegung mit Sabine Vogel

11:10 – 11:55

Step Aerobic
Kristina Maul

Zumba
Birgit Held

11:55– 12:45

Mittagspause

12:45– 13:30

Yoga-Energy
Aleksander Nikov

Surprise Dance
Sandra Sahin

Jumping - Fit
Olga Sahin

13.55 – 14:40

Soul Dance
Sandra Sahin

Shake it Off & Mobility Flow
Olga Sahin

15:05 – 15:50

Hatha Yoga - sanft
Ingeborg Schindler

Stretching & Cool Down
Kristina Maul

Stimmbildung
Marion Oerding

16:10 – 16:55

Vortrag
Einatmen, ausatmen, lächeln
Sabine Vogel

Der Tag beginnt und endet mit einem gemeinsamen Vortrag, an dem alle Teilnehmenden automatisch teilnehmen können. Für die Workshops dazwischen wählen Sie bitte jeweils einen Kurs pro Uhrzeit aus. Scannen Sie dazu ganz einfach diesen QR-Code.



Kursbeschreibungen

Vortrag: Muskulatur – Sport und Bewegung mit Sabine Vogel

In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Einblick in Aufbau und Bedeutung unserer Muskulatur. Sie erfahren, wie über 600 Muskeln durch das Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung lebenswichtige Körperfunktionen ermöglichen. Viele Bewegungen laufen dabei ganz selbstverständlich und oft unbewusst ab. Gleichzeitig lernen Sie, warum eine gut funktionierende Muskulatur wichtig für Gesundheit, Haltung und Beweglichkeit ist.

Energy-Yoga mit Aleksandr Nikov

Energy-Yoga verbindet Beweglichkeit, Kraft und neue Energie in einem ganzheitlichen Training. Dynamische Bewegungsabläufe und funktionelle Übungen stärken den Körper im natürlichen Rhythmus. Fließende Sequenzen kräftigen die Muskulatur und fördern gleichzeitig die Beweglichkeit. So verbessern Sie Ihre Fitness, unterstützen eine aufrechte Haltung und steigern Ihr Wohlbefinden.

Zumba mit Birgit Held

Beim Zumba®-Programm tanzen Sie sich zu lateinamerikanischer Musik fit. Die Tanzfitnessparty™ verbindet Bewegung, Spaß und effektives Training. Die einfachen Bewegungen sind leicht zu erlernen und verbrennen gleichzeitig viele Kalorien. Tanzerfahrung ist dafür nicht notwendig.

Step Aerobic mit Kristina Maul

Dieser Kurs bietet ein effektives Ganzkörpertraining auf dem Step-Brett. Rhythmische Bewegungsabfolgen verbessern Ausdauer, Koordination und Körpergefühl. Die Schrittfolgen werden nach und nach aufgebaut und von motivierender Musik begleitet. Der Kurs ist für alle geeignet und bringt den Kreislauf in Schwung.

Hatha-Yoga sanft mit Ingeborg Schindler

In diesem Yogakurs lernen Sie, mit gezielten Übungen neue Energie für den Alltag zu gewinnen. Sanfte Bewegungen fördern Beweglichkeit und vertiefen die Atmung. Der Kurs verbindet Aktivität und Entspannung und hilft, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Er eignet sich für alle – unabhängig von Fitness oder körperlichen Einschränkungen

Jumping-Fit mit Olga Sahin

Jumping-Fit verbindet Kraft, Ausdauer und Balance in einem dynamischen Training auf dem Trampolin. Das rhythmische Federn stärkt die Tiefenmuskulatur und schont gleichzeitig die Gelenke. Dabei wird der Stoffwechsel angeregt und Stress kann abgebaut werden. Nach dem intensiven Training sorgt ein Cooldown für Entspannung.

Stretching und Cool Down mit Kristina Maul

In dieser Einheit steht das bewusste Dehnen und Lockern der Muskulatur im Mittelpunkt. Sanfte Stretching-Übungen fördern die Beweglichkeit und können Verspannungen lösen. Der anschließende Cooldown hilft, den Körper wieder zur Ruhe zu bringen. So klingt ein aktiver Tag entspannt aus.

Soul Dance mit Sandra Sahin

In diesem Kurs steht die freie und intuitive Bewegung im Mittelpunkt. Ohne feste Choreografien bewegen Sie sich zu Musik und folgen Ihrem eigenen Rhythmus. Achtsame Impulse helfen dabei, den Alltag loszulassen und sich selbst bewusster wahrzunehmen. So entsteht Raum für Bewegung, Ausdruck und neue Energie.

Surprise Dance mit Sandra Sahin

Zu lateinamerikanischen Rhythmen, afrikanischen Beats und aktuellen Hits tanzen wir uns den Kopf frei. Der Kurs verbindet Bewegung, Spaß und kreative Fitnessideen. Alltagsgegenstände werden dabei als Rhythmusgeber und Trainingshilfe genutzt. Vorkenntnisse oder besonderes Equipment sind nicht erforderlich.

Shake it off & Mobility Flow mit Olga Sahin

In diesem Kurs wird der Alltagsstress zunächst durch lockere Bewegungen bewusst „abgeschüttelt“. Anschließend folgen fließende Mobility-Übungen für mehr Beweglichkeit und Körpergefühl. Besonders die Wirbelsäule wird mobilisiert und gestärkt. So entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit und neuer Energie.

Stimmbildung – die eigene Stimme entdecken mit Marion Oerding

In diesem Workshop lernen Sie Gesangsübungen nach der Werbeck-Gesangsschule kennen. Im Mittelpunkt stehen Atemführung, Tonansatz, Kieferlockerung und Vokalsitz. Die Übungen werden anschließend gemeinsam in einem Kanon erprobt. Der Workshop richtet sich an Sängerinnen und Sänger aller Altersstufen – mit oder ohne Chorerfahrung.

Vortrag: Einatmen, ausatmen, lächeln mit Sabine Vogel

Dieser Vortrag zeigt, wie Stress und Leistungsdruck den Körper dauerhaft belasten können. Dabei wird deutlich, welche wichtige Rolle die Atmung für Energie, Konzentration und Entspannung spielt. Sie lernen einfache Atemtechniken kennen, die sich direkt im Alltag anwenden lassen. So können Sie Stress reduzieren und neue Kraft gewinnen.