Volkshochschule
Neustadt a.d.Aisch-Bad Windsheim

Das Frühjahr-/Sommersemester 2026 bietet Ihnen ein vielfältiges Angebot.

Hier finden Sie eine Übersicht der Veranstaltungen in der Außenstelle Burghaslach:

Häkeln von Osterdeko für Anfänger und Fortgeschrittene

Aus festen Maschen, Stäbchen usw. werden wir Deko für die Osterzeit herstellen. Häkelkenntnisse sollten vorhanden sein. Anmeldeschluss: 17.03.2026

Bitte mitbringen: Häkelnadel Nr. 3, Baumwollgarn, falls vorhanden. Dies kann auch gern im örtlichen Garngeschäft bezogen werden.

ASAC7108

Burghaslach, Kulturtankstelle

Do., 19.03.26 (1x) 18.00 - 21.30 Uhr

mit Heike Madiar, staatl. gepr. Hauswirtschafterin

21,00 Euro + ggf. Materialkosten

Sneakersocken mit Sportsteg

Auch im Sommer selbstgestrickte Socken!

Sneakersocken mit Sportsteg stricken wir vom Bündchen bis zur Spitze. Wir erlernen die Herstellung des Sportstegs, sei gespannt. Strickkenntnisse sollten vorhanden sein.

Bitte mitbringen: 4fädiges Sockengarn, passendes Nadelspiel. Die Materialien können auch gern im örtlichen Garngeschäft bezogen werden.

ASAC7110

Burghaslach, Kulturtankstelle, Erdgeschoss

Do., 16.04.26, 19.00 - 21.00 Uhr

Di., 21.04.26, 19.00 - 21.00 Uhr

Do., 30.04.26, 19.00 - 21.00 Uhr

mit Heike Madiar, staatl. gepr. Hauswirtschafterin

28,80 Euro + ggf. Materialkosten

Sommersöckchen stricken

Auch im Sommer selbstgestrickte Socken!

Wir stricken luftige Sommersocken. Dabei machen wir uns mit der Strickschrift des Musters vertraut, lernen Umschläge, zusammenstricken von Maschen und vieles mehr. Sei also gespannt. Strickkenntnisse sollten vorhanden sein.

Bitte mitbringen: 4fädiges Sockengarn, passendes Nadelspiel. Die Materialien können auch gern im örtlichen Garngeschäft bezogen werden.

ASAC7112

Burghaslach, Kulturtankstelle

Di., 16.06.26 (3x) 19.00 - 21.00 Uhr

mit Heike Madiar, staatl. gepr. Hauswirtschafterin

28,80 Euro + ggf. Materialkosten

Aqua-Jogging im Tiefen

Aqua-Jogging passt bei jedem Alter und jeder Kondition. Mit jeder Menge Wassergymnastikübungen im tiefen Wasser bauen wir Muskeln auf, verbessern die Beweglichkeit und trainieren die Ausdauer. Auch Sporteinsteiger sind hier perfekt aufgehoben. Im Wasser werden zudem die Gelenke geschont und der Wasserwiderstand sorgt für besondere Effektivität des Trainings. Nur für Schwimmer und Achtung: Haare könnten nass werden! Der Kurs findet nur bei gutem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Badekleidung, Handtuch

SAG2100

Burghaslach, Freibad, Nürnberger Str. 42, 96152 Burghaslach

Fr., 12.06.26 (8x) 18.00 - 18.45 Uhr

mit Dunja Höhn, DOSB-Übungsleiterin C, Aquafitness Trainerin

28,80 Euro + Eintrittskarten für das Freibad an der Kasse zu zahlen

Fit durch den Frühling

Fitnessgymnastik und Ausdauer

Ein umfang- und abwechslungsreiches Fitnesstraining für Frau und Mann. In diesem Kurs steht bei musikalischer Umrahmung die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt. Schwerpunkte sind dabei Ausdauer, Kraft und Schulung der Beweglichkeit für den Alltag. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Der Kurs ist für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, feste Schuhe, Getränk

ASAG3106

Burghaslach, Kulturtankstelle

Do., 26.02.26 (8x) 9.00 - 10.00 Uhr

mit Diana Schulz, Group Fitness Trainerin

38,40 Euro

Zumba Gold

Zumba Gold ist ein Tanz-Fitnessprogramm, das speziell auch auf Anfänger und auf aktive ältere Erwachsene abgestimmt ist. Es ist für alle Altersklassen geeignet, denn hier stehen das Tanzen, der Spaß und das Miteinander an erster Stelle. Einfache Choreografien, viele Wiederholungen und ganz viel Spaß.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Getränk, gute Laune

ASAG3108

Burghaslach, Kulturtankstelle

Di., 03.03.26 (10x) 17.30 - 18.30 Uhr

mit Mariia Schreiber, Fitnesstrainerin

48,00 Euro

PortDeBras

PortDeBras ist ein einzigartiges Übungskonzept, das dynamisches und funktionelles Dehnen kombiniert. Das Trainingstempo ist langsam, um die Qualität und Reinheit der Bewegung aufrechtzuerhalten. Im Mittelpunkt stehen einfache und sanfte Bewegungsabläufe, die sich mit entspannender Musik verbinden: Dehnen, Krafttraining und Gleichgewichtsübung.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk

ASAG3110

Burghaslach, Kulturtankstelle

Di., 03.03.26 (10x) 18.45 - 19.45 Uhr

mit Mariia Schreiber, Fitnesstrainerin

48,00 Euro

Mehr Kraft, Ausdauer und Lebensfreude durch Hatha-Yoga

Ein Yoga-Programm für Rücken, Schultern und Gelenke

Dynamisch-spielerisch lernen wir Yoga-Haltungen kennen und erleben uns in der Verbindung von Atem und Bewegung. Die Asanas mobilisieren und stärken Muskeln, Sehnen und Gelenke. Eine Wohltat für gestresste Rücken und Schultern sowie die Erfrischung von Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, rutschfeste Socken

ASAG5118

Burghaslach, Kulturtankstelle

Sa., 28.02.26 (10x) 9.15 - 10.45 Uhr

mit Brigitte Sturm, Yogalehrerin BDY/EYU

72,00 Euro

Hatha Yoga nach Yesudian

Yoga zielt darauf ab Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen. Lerne mit Yoga körperlich fit zu werden und Gelassenheit im Alltag zu entwickeln. Wir üben Hatha Yoga nach Yesudian. Yesudian Yoga folgt einem festen Ablauf. Entspannung, Versenkung, Atemübungen, Asanas (Körperhaltungen) und Meditation. Die Asanas werden Schritt für Schritt gelenkschonend in Verbindung mit dem Atem ausgeführt und gehalten. So verbinden wir Körper und Geist und erlangen Kraft, Beweglichkeit und Körperkontrolle.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Klötze, bequeme Kleidung, Getränk

ASAG5120

Burghaslach, Kulturtankstelle

Mi., 11.03.26 (10x) 17.45 - 19.15 Uhr

mit Maria Schwarm, Yogalehrerin

72,00 Euro

Das komplette Kursprogramm finden Sie unter www.vhs-nea-bw.de.

Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung, abrufbar unter www.vhs-nea-bw.de.

Wir freuen uns auf Sie!

Abonnieren Sie hier unseren vhs Newsletter: