

Für LäuferInnen



Lauftraining (Koop. KLC)

Einführung in die Lauftechnik, Übungsformen im Grundlagen-ABC und Schrittentwicklung, Schnelligkeitstraining, Stärkung der Muskulatur und sukzessive Steigerung von Kondition und Motorik.

Bitte mitbringen: Laufschuhe und Sportbekleidung

8x2 Laufeinheiten

Termine: **Dienstags, 24.04 - 19.06.2018. 17:30**

Kursbeitrag: **80€**

Lauftraining „Fit in den Sommer“

10x1 Laufeinheit

Termine: **Montags, 23.04 - 04.05.2018. 19:00**

Kursbeitrag: **60€**

Trail Run Einsteigerkurs

Kreuz und Quer durch den Wald laufen und dabei auf den richtigen Schritt achten ist nicht so schwer wie es sich anhört! Zumindest dann nicht, wenn Sie unseren Kurs für Einsteiger absolviert haben!

Termin: **09.05.2018, 18:00**

Kursbeitrag: **100€**

Für GenießerInnen



Wandern damit Körper und Geist wieder zur Ruhe kommen

Werden Sie beim Wandern den aufgestauten Stress los. Darüber hinaus bietet es eine wundervolle Gelegenheit, der alltäglichen Umgebung zu entkommen und auf diese Weise Neues zu entdecken. Nicht nur in der erwanderten Landschaft, sondern möglicherweise auch an sich selbst.

Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Outdoor-Bekleidung (gutes Schuhwerk, Regenschutz, atmungsaktive Kleidung)

Termin: **Sonntag, 29.04.2018 um 09:00 Uhr**

Kursbeitrag: **25€**

Yoga-Meditationswanderung

Yoga, Meditation und wandern. Verbringen Sie einen Tag in der Natur, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Ihr Ziel: innere Balance, Ausgeglichenheit, Entspannung und Wohlbefinden.

Termin: **Samstag, 02.06.2018 um 09:30 Uhr**

Kursbeitrag: **60€**

die kärntner
volkshochschulen

Bin dann mal weg



**Outdooraktivitäten der VHS Klagenfurt
Frühjahrssemester 2018**

INFO: www.vhsktn.at

ANMELDUNG:

vhs-klagenfurt@vhsktn.at

050 477 7000

Für BikerInnen



Fahrtraining Basic Mountainbike

Mit Theorie und Übungen zum sicheren und versierten Mountainbiker. Inklusive Ausflüge, wobei das Gelernte gleich in der Praxis probiert werden kann.

8x2 Einheiten

Termine: **Freitags, 27.04 - 15.06.2018, 16:00**

Kursbeitrag: **80€**

Kleine Pannenhilfe für Rennrad und Mountainbike

1x2 Einheiten

Termin: **17.04 um 16 Uhr**

Kursbeitrag: **15€**

Schnell, sicher und richtig auf dem Rennrad

Ausfahrten inklusive Übungen und Theorie zur Verbesserung und Optimierung des Fahrstils.

Termin: **Freitags, 27.04 - 15.06.2018, 16:00**

Kursbeitrag: **80€**

Für Yogis



Yoga am Hafnersee

Einsteiger und all jene die ihre Yogapraxis vertiefen möchten.

Wer will: Badekleidung für den Sprung ins Wasser danach

6x2 Einheiten

Termine: **Dienstags 22.5. - 26.6.2018 um 18;15**

Kursbeitrag: **72€**

Yoga für AnfängerInnen im Park

5x1,5 Einheiten

Termine: **Mittwochs 11.07.—08.08.2018 um 18:30 Uhr**

Ort: **Seeparkhotel Klagenfurt**

Kursbeitrag: **40€**

Yoga aus Indien im Park

5x1,5 Einheiten

Termine: **09.07.— 06.08.2018, 14:00**

Ort: **Seeparkhotel Klagenfurt**

Kursbeitrag: **40€**

Könnte Sie auch interessieren

Gemeinsam Kultur er-fahren

Tages- und auch mehrtägige Touren führen entlang der heimischen und benachbarten Gewässer. Mit sind dabei stets eine Begleitperson der VHS sowie ReferentInnen und bei Mehrtagestouren ein Begleitfahrzeug.

- Rund um den Ossiachersee 19.Mai 2018
- Entlang der Parenzana von Triest bis Porec (13. bis 17. Juni)
- Entlang der Drau—von Spittal bis Lavamünd (11. bis 14. Juli)
- Entlang der Fella—Alpe Adria Fototrail (30.09.)

Fragen, Wünsche, Anregungen? Melden Sie sich bei uns entweder per Telefon, Email oder besuchen Sie uns einfach im VHS Büro!

Telefon: 050 477 7000

Email: office@vhsbtn.at

