



### **Anmeldung**

Für alle Kurse ist eine Anmeldung höchstens einen Monat vor Kursbeginn möglich.

Die Anmeldung (telefonisch, E-Mail oder Fax) erfolgt bei der Geschäftsstelle, Rathaus Erzingen, Degernauer Straße 22, ☎ 07742 935-105,

Fax: 07742 935-150, E-Mail: wottke@klettgau.de.

Zur Bearbeitung Ihrer Anmeldung, benötigen wir ein Anmeldeformular und eine Datenschutzerklärung. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs der Unterlagen angenommen.

### **K 205 011 Kreativer Schreibkurs**

Beginn: Dienstag, 07.05.2019, 18:00 Uhr – 20:30 Uhr

Dauer: 4 Abende

Ort: Gemeinschaftsschule Klettgau, Container 3

Gebühr: 50,00 €

**Leitung: Roswitha Gruler, Schreibpädagogin, Autorin**

### **K 302 049 Indian Balance – das indianische Training für geistige und körperliche Fitness. „Den Körper bewegen, während die Seele ausruht“.**

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte, ein Handtuch und ein Getränk.

Beginn: Dienstag, 07.05.2019, 18:00 Uhr - 19:00 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Gemeindesaal Rechberg

Gebühr: 35,00 €

**Leitung: Claudia Boll, ausgebildete Indian Balance-Trainerin**

### **K 202 008 Kinder und Erwachsene basteln mit Holz (5 J. – 8 J.)**

Beginn: Mittwoch, 08.05.2019, 15:00 Uhr – 17:30 Uhr

Dauer: 1 Tag

Ort: Gemeinschaftsschule Klettgau, Werkraum

Gebühr: 15,00 € zzgl. 12,00 € Materialkosten

**Leitung: Angela Kunz, gelernte Schreinerin**

### **K 205 010 Frauen basteln mit Holz**

Falls eine Stichsäge oder ein Akkuschauber im Haushalt vorhanden sind, gerne mitbringen.

Beginn: Vorbesprechung Mi., 08.05.2019 18:30 Uhr – 20:00 Uhr,  
Do., 16.05.2019 + Fr., 17.05.2019, 18:00 Uhr – 21:00 Uhr  
Dauer: 2 Tage + 1 Tag Vorbesprechung  
Ort: Gemeinschaftsschule Klettgau, Werkraum  
Gebühr: 40,00 € zzgl. Materialgebühr  
(bei der Vorbesprechung kalkuliert!)

**Leitung: Angela Kunz, gelernte Schreinerin**

### **K 302 054 Bauch-Beine-Po - Training von Kraft und Beweglichkeit.**

Bitte mitbringen: Feste und saubere Hallenschuhe, ein Handtuch und eine Isomatte.

Beginn: Mittwoch, 08.05.2019, 19:00 Uhr – 20:00 Uhr  
Dauer: 10 Abende  
Ort: Life Gesundheit & Training,  
Hauptstr. 54, Erzingen  
Gebühr: 35,00 €

**Leitung: Katrin Werne / Ausbildung C-Trainer**

### **K 302 055 Bauch-Beine-Po - Training von Kraft und Beweglichkeit.**

Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe, ein Handtuch und eine Isomatte.

Beginn: Mittwoch, 08.05.2019, 18:30 Uhr - 19:30 Uhr  
Dauer: 10 Abende  
Ort: Gemeindesaal Rechberg  
Gebühr: 35,00 €

**Leitung: Petra Bär, Trainerin für Aerobic und Gymnastik**

### **K 302 046 Tanztheater für Erwachsene und Jugendliche**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Beginn: Freitag, 17.05.2019, 19:45 Uhr - 21:15 Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Ort: Gemeindesaal Rechberg  
Gebühr: 15,00 €

**Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin**

### **K 302 059 Rückenfitness/Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer jeden Alters.**

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportbekleidung, eine Isomatte und ein

Handtuch.

Beginn: Donnerstag, 16.05.2019, 18:00 Uhr - 19:00 Uhr  
Dauer: 8 Abende  
Ort: Gemeindesaal Rechberg  
Gebühr: 36,00 €

**Leitung: Andrea Weber Fachtrainerin für Rehabilitation und Prävention**

### **K 302 060 Rückenfitness/Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer jeden Alters.**

**Beschreibung wie oben.**

Beginn: Donnerstag, 16.05.2019, 19:00 Uhr - 20:00 Uhr  
Dauer: 8 Abende  
Ort: Gemeindesaal Rechberg  
Gebühr: 36,00 €

**Leitung: Andrea Weber, Fachtrainerin für Rehabilitation und Prävention**

### **K 302 061 Pilates**

Das Trainingsprogramm nach der Pilates-Methode ist ein einzigartiges System von Übungen, das gleichzeitig die Muskulatur dehnt und kräftigt, die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung schult und das Gleichgewicht optimiert. Bitte mitbringen: ein Handtuch, ein Getränk, Sportkleidung mit sauberen Hallenschuhen.

Beginn: Mittwoch, 15.05.2019, 18:00 Uhr - 19:00 Uhr  
Dauer: 10 Abende  
Ort: Life Gesundheit & Training,  
Hauptstr. 54, Erzingen  
Gebühr: 35,00 €

**Leitung: Alexa Schumann, ausgebildete PeakPilates Instructor**