

## **ANMELDUNG**



**Für alle Kurse ist eine Anmeldung vor Beginn erforderlich; sie ist in jedem Fall verbindlich.**

**Die Anmeldung erfolgt bei Frau Maja Wenzler im Rathaus Griesen  
Telefon: 07742 935-205 Mail: [wenzler@klettgau.de](mailto:wenzler@klettgau.de)**

Folgende Daten werden zur Bearbeitung Ihrer Anmeldung benötigt:  
Name, Vorname, Anschrift sowie die Telefonnummer des Teilnehmers, Kursnummer und Kurstitel.

Die Anmeldung wird schriftlich bestätigt. Eine weitere Mitteilung erfolgt nur bei Änderung oder Kursabsage. Mit der Anmeldung werden die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs anerkannt.

**Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vor Kursbeginn (wenn nicht anders angegeben).**

## **SPRACHEN**

### **2909 *Online*: Japanisch für Anfänger\*innen**

Gemeinsam tauchen wir ein in die japanische Sprache und Kultur! Sie erlernen die Grundlagen der japanischen Sprache und einfache Kommunikation in Alltagssituationen. Sie eignen sich die Silbenschriften Hiragana und Katakana an als Fundament für das Lesen und Schreiben einfacher japanischer Texte. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.

Buch: Marugoto Starter A1 Katsudoo und Marugoto A1 Rikai,  
ISBN 9783875487077 und 9783875487084, ab ca. Lektion  
10

Beginn: **Dienstag, 22.10.2024, 19:00 Uhr – 20:30 Uhr**

Dauer: 12 Abende

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: 146,40 €

Leitung: Stefanie Koyanagi, M.A. Japanologie

(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

## **KREATIVITÄT**

### **K 205 001 Schnitzkurs für Anfänger und Fortgeschrittene**

*(Intensivkurs in der Kleingruppe)*

In seiner eigenen, professionell ausgestatteten Werkstatt zeigt Ihnen der Kursleiter die Grundlagen des Schnitzens. Dabei sind Anfänger ebenso willkommen wie Fortgeschrittene. Jeder Teilnehmer bestimmt sein Schnitzobjekt selbst. Durch die persönliche Betreuung in der Kleingruppe (max. 5 Teilnehmer) wird jeder Teilnehmer Schritt für Schritt begleitet. Setzen Sie Ihre Idee unter professioneller Anleitung um. Der Kurs wird individuell an die teilnehmenden Personen und deren Vorkenntnisse angepasst.

*Bitte mitbringen: Vesper und Getränke.*

Termine: **Freitag, 08.11.2024, 09:00 – 17:00 Uhr**  
**Samstag, 09.11.2024, 09:00 – 17:00 Uhr**  
**Freitag, 15.11.2024, 09:00 – 17:00 Uhr**

Dauer: 3 Termine

Ort: Werkstatt L. Schmid, Meisenweg 5, 79805 Eggingen

Gebühr: 350,- € (inkl. Material, es entstehen keine weiteren Kosten)

Leitung: Lukas Schmid, Bildhauer

## **GESUNDHEIT UND BEWEGUNG**

### **3559 Online: Stabilisation und Kräftigung - für eine aufrechte Haltung**

Mit einer guten Statik und Haltung aufgerichtet, kraftvoll und stabil in den Sonntag!

*Legen Sie sich eine Matte, ein Handtuch und etwas zu Trinken bereit.*

Beginn: **Sonntag, 17.11.2024, 09:00 Uhr – 09:45 Uhr**

Dauer: 5 Vormittage

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: 18,00 €

Leitung: Sandra Kalestra, staatl. anerkannte Übungsleiterin B Prävention und C Fitness und Gesundheit, Speedo® Aqua Fitness Instructor, Stretching Instructor, DTB-Rückentrainerin, ÜL B Rehasport  
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)

## TANZEN

### **K 302 019 Tanztheater für Erwachsene**

Das Herz wohnt im Körper des Menschen wie in einem Käfig. Wenn der Körper tanzt, singt das Herz. Den Alltag hinter sich lassen, sich in tänzerischer Bewegung erleben, in Kontakt mit anderen stehen, sich über die Vielfalt der eigenen Bewegungsmöglichkeiten zur Musik freuen. Wir experimentieren in einer wertfreien Atmosphäre mit verschiedenen Improvisationstechniken, die es uns ermöglichen, neue Bewegungen entstehen zu lassen, damit zu spielen und in den Fluss des Tanzes zu finden. *Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Unterlage mitbringen.*

Termin: **Freitag, 18.10.2024, 19:30 Uhr - 21:00 Uhr**

Dauer: 1 Abend

Ort: Aula der Grundschule Erzingen

Gebühr: 15,- €

Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

## ENTSPANNUNG

### **K 302 071 „Strömen“ – Jin Shin Jyutsu® (Angebot ohne wissenschaftliche Grundlage)**

„Jin Shin Jyutsu“ (JSJ) – das ist zwar schwer auszusprechen, aber leicht in der Anwendung für jeden. Im Alltag wird es meist einfach „Strömen“ genannt. Dabei legen wir unsere Hände ganz einfach auf bestimmte „Energiepunkte“ am eigenen Körper und können so leichter wieder unser inneres Gleichgewicht finden. Wir unterstützen damit sanft unsere Gesundheit sowie unser Wohlbefinden und fördern unsere Selbstheilungskräfte. Das Strömen kann uns auch dabei helfen, unser Körperbewusstsein zu verbessern, sodass Stress, Stagnationen und Verspannungen leichter abgebaut werden können.

Jin Shin Jyutsu kann bei voller Bekleidung einfach sitzend oder liegend praktiziert werden. Beim Strömen regen wir energetische Verläufe und Bahnen in unserem Körper an, um wieder in eine Harmonie von Körper, Geist und Seele zu gelangen. Viele von uns halten oft intuitiv bereits bestimmte Körperstellen (z.B. die Hüfte, gefaltete Hände) und strömen sich, ohne es zu wissen. Was hier intuitiv in jedem angelegt ist, wird im Kurs ins Bewusstsein gerufen. So ist Jin Shin Jyutsu trotz des fremdartigen Namens eigentlich etwas sehr Einfaches und Vertrautes und kann für jeden ein treuer Begleiter und Helfer in unserem Alltag sein, in jedem Alter und für jedes Thema, sei es eine belastende schwere Krankheit oder auch Subtileres wie etwa Ängste oder Beziehungsprobleme.

Im Kurs gibt es immer einen kleinen theoretischen und einen ausgedehnten praktischen Teil, bei dem Sie verschiedenste Griffe und Anwendungen für den Alltag kennenlernen werden (z.B. für Entschlackung, Verdauung, Stärkung des Immunsystems oder bei verschiedenen Schmerzzuständen, emotionalen oder psychischen Themen u.v.a.).

Die angebotenen Kurse sind fortlaufend, wegen der Einfachheit des Jin Shin Jyutsu ist ein Einstieg aber jederzeit möglich, somit sind Anfänger ohne Vorkenntnisse genauso wie Fortgeschrittene willkommen.

*Bitte mitbringen: Matte, Kissen, bequeme Kleidung, Decke, evtl. dicke Socken*

Beginn: **Mittwoch, 06.11.2024, 17:15 Uhr – 18:45 Uhr**

(weitere Termine im kommenden Jahr sind geplant)

Dauer: 5 Abende

Ort: Bürgerhaus Geißlingen

Gebühr: 35,- €

Leitung: Stefan Wächter, Jin Shin Jyutsu Praktiker

### **3584 Online: Die Acht Brokate: Qi Gong für Home und Office**

*Einfach und zwischendurch die Lebenskraft und Abwehr stärken.*

Die Acht Brokate gehören zum ältesten und bekanntesten Qigong. Durch die Harmonie von Kraft und Anmut und die bewusste Atmung sind diese Bewegungen eine ideale Übung für Home und Office gegen Stress und Verspannungen. Dadurch kommt es zur Verbesserung der Sauerstoffversorgung des Gehirns, der inneren Organe und der Glieder. Die einfache und sanfte Bewegung kräftigt effektiv den Körper und aktiviert die innere Lebensenergie, stärkt die Muskulatur, Sehnen und Bänder, aktiviert die Funktionen verschiedener Organe wie Lungen, Herz, Magen, Milz, Darm, auch die Leber wird dabei entgiftet und die Nieren gekräftigt. Dabei werden Verspannungen am Kopf-Nacken-Schulter-Bereich und am Rücken gelöst.

*Tragen Sie bequeme Kleidung und bequeme Sportschuhe.*

Beginn: **Dienstag, 05.11.2024, 12:15 Uhr – 13:00 Uhr**

Dauer: 4 Mittage

Ort: **Online über Zoom**

Gebühr: 21,00 €

Leitung: Amin Wagner-Zhao, Tai Chi-Lehrerin  
(in Kooperation mit der vhs Filderstadt)