



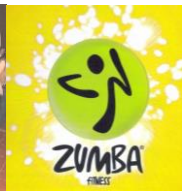
KLETTGAU
leben. genießen. wohlfühlen.

rückBlicke - einBlicke - ausBlicke



VOLKSHOCHSCHULE

**Das Programm
September 2018 bis Juli 2019
für Klettgau**





Mit der VHS auf gutem Kurs!

Als öffentliche Einrichtung der Erwachsenenbildung ist die **Volkshochschule** erste Anlaufstelle für die Bürgerinnen und Bürger.

Mit Angeboten aus den Bereichen Kultur, Gesundheit, Sprachen und Beruf hält sie ein breit gefächertes Programm für den Einstieg, zur Orientierung und Weiterführung bereit.

**Die Volkshochschule –
erste Adresse in der Weiterbildung.**

Anmeldung per Telefon!

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihre Teilnahme am Kurs.

Sprechen Sie mit uns - wir beraten Sie gerne bei der Kursauswahl.
Deshalb gleich anrufen - VHS Geschäftsstelle 07742 935-105.



SPRACHEN

K 408 001 Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Buch: Perspektives A1

Beginn: Dienstag, 25.09.2018, 20:00 Uhr - 21:30 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Gemeinschaftsschule Klettgau, Container 4.03

Gebühr: 50,00 €

Leitung: Anne Benz

K 408 002 Französisch für Fortgeschrittene

Buch: Perspektives B1

Beginn: Dienstag, 25.09.2018, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Gemeinschaftsschule Klettgau, Container 4.03

Gebühr: 50,00 €

Leitung: Anne Benz

K 409 001 Italienisch für Fortgeschrittene.

Buch: Insieme A1 (Cornelsen Verlag).

Beginn: Dienstag, 02.10.2018, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Gemeinschaftsschule Klettgau, Container 4.02

Gebühr: 50,00 €

Leitung: Grazia Tempone



TIERE

K 207 001 Entspannter Hund an der Leine – Ursachen und Abhilfe bei Leinenaggression

Kommt Ihnen diese Situation bekannt vor: Sie gehen mit Ihrem - eigentlich freundlichen - angeleiteten Hund spazieren und dann begegnet Ihnen ein anderer Hund...und schon ist es vorbei mit der Entspannung. Es gibt viele Ursachen und viele Lösungen für die sogenannte Leinenaggression, so dass Sie und Ihr Vierbeiner die Spaziergänge trotz und wegen den Hundebegegnungen wieder genießen können.

Beginn: Mittwoch, 26.09.2018, 19:00 Uhr - 20:30 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: GMS Erzingen, Container Nr. 1

Gebühr: 18,00 €

Leitung: Heike Rummel, animal learn Hundetrainerin

GESUNDHEIT / ERNÄHRUNG

„VHS macht gesünder“

Wohlbefinden ist eine entscheidende Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

K 307 001 Gesund kochen mit dem Thermomix - für Thermomixbesitzer, bei denen der Thermomix nur in der Küche steht, wenig gebraucht wird oder einfach neue Ideen brauchen. An diesem Abend wird mit dem Thermomix ein mehrgängiges, unkompliziertes Menü aus saisonalen Produkten zubereitet. Für weitere Einsatzmöglichkeiten und einfachere Handhabung des Thermomix gibt es viele Tipps, ebenso Anregungen für Mitbringsel und Kleinigkeiten aus der Küche, die sich auch als schnelle, individuelle Geschenke (z.B. Weihnachten) hervorragend verwenden lassen. Bitte mitbringen: Schreibzeug, zwei Geschirrtücher, zwei Marmeladengläser, mehrere Behälter für Kostproben und ein Getränk Ihrer Wahl. Wichtig !!! Wenn ein Thermomix - egal welches Modell - vorhanden, bitte zum Kurs mitbringen.

Beginn: Donnerstag, 25.10.2018, 18:00 Uhr - 22:00 Uhr
Dauer: 1 Abend
Ort: Gemeinschaftsschule Klettgau, Zimmer 1.02.
Gebühr: 26,00 € zzgl. 10,00 € Lebensmittelanteil

Leitung: Uschi Rach

K 307 002 Gesund kochen mit dem Thermomix – Beschreibung wie oben.

Beginn: Donnerstag, 11.04.2019, 18:00 Uhr - 22:00 Uhr
Dauer: 1 Abend
Ort: Gemeinschaftsschule Klettgau, Zimmer 1.02.
Gebühr: 26,00 € zzgl. 10,00 € Lebensmittelanteil

Leitung: Uschi Rach

K 307 003 Hefezöpfe und Partygebäck

Gefüllte Hefezöpfe versüßen die Kaffeetafel und raffinierte Flechtarten erfreuen das Auge. Natürlich alles selbstgemacht. So verwöhnen Sie Ihre Gäste und Familie. Auch kleine Partysnacks dürfen natürlich nicht fehlen: Egal ob süß oder herzhaft, für jeden ist was dabei. Mitbringen: sollten Sie: Schürze, Topflappen, Spülmittel und Geschirrtuch sowie einen Behälter für Kostproben.

Beginn: Dienstag, 23.10.2018, 19:00 Uhr - 22:00 Uhr
Dauer: 1 Abend
Ort: Gemeinschaftsschule Klettgau, Zimmer 1.02
Gebühr: 12,00 € zzgl. 5,00 € Lebensmittelanteil

Leitung: Margarethe Zolg

K 307 004 Weihnachtsgebäck

Schon wieder Weihnachten und noch nichts gebacken? Kein Problem. In diesem Kurs backen Sie verschiedene Sorten Weihnachtsgebäck. Sie werden sehen, gemeinsam macht das Backen viel mehr Spaß. Eine bunte Mischung verschiedener Köstlichkeiten können Sie mit nach Hause nehmen und natürlich nachbacken. Sie brauchen dazu: Schürze, Topflappen, Spülmittel und Geschirrtuch sowie einen Behälter für Kostproben.

Beginn: Dienstag, 04.12.2018, 19:00 Uhr - 22:00 Uhr
Dauer: 1 Abend
Ort: Gemeinschaftsschule Klettgau, Zimmer 1.02
Gebühr: 12,00 € zzgl. 5,00 € Lebensmittelanteil

Leitung: Margarethe Zolg

K 307 005 Brotvariantionen

Brot selbstgebacken schmeckt am besten. Ob gefülltes Brot oder geflochtenes Brot, mit Sauerteig oder einfaches Bauernbrot, dazu frische Brötchen oder ein Zupfbrot, das wird alles in diesem Kurs hergestellt und verkostet. Mitbringen sollten Sie: Schürze, Topflappen, Spülmittel und Geschirrtuch sowie einen Behälter für Kostproben.

Beginn: Dienstag, 15.01.2018, 19:00 Uhr - 22:00 Uhr

Dauer: 1 Abend

Ort: Gemeinschaftsschule Klettgau, Zimmer 1.02

Gebühr: 12,00 € zzgl. 5,00 € Lebensmittelanteil

Leitung: Margarethe Zolg



Bitte melden Sie sich.....

rechtzeitig vor Kursbeginn an. So helfen Sie uns, einen geordneten Kursbeginn zu gewährleisten bzw. Zusatzangebote einzurichten.



***VHS-Gutschein-
eine besondere Geschenkidee!***

FITNESS UND WOHLBEFINDEN

K 302 001 Tanztheater für Erwachsene und Jugendliche

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 freuen über die Vielfalt der eigenen Bewegungsmöglichkeiten zur Musik. Wir experimentieren in einer wertfreien Atmosphäre mit verschiedenen Improvisationstechniken, die uns ermöglichen neue Bewegungen entstehen zu lassen, damit zu spielen und in den Fluss des Tanzes zu finden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Beginn: Freitag, 26.10.2018, 19:45 Uhr - 21:15 Uhr
Dauer: 1 Abend
Ort: Geißlingen Bürgerhaus, OG
Gebühr: 15,00 €

Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

K 302 002 Tanztheater für Erwachsene und Jugendliche Beschreibung wie oben.

Beginn: Freitag, 23.11.2018, 19:45 Uhr - 21:15 Uhr
Dauer: 1 Abend
Ort: Geißlingen Bürgerhaus, OG
Gebühr: 15,00 €

Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

K 302 003 Tanztheater für Erwachsene und Jugendliche Beschreibung wie oben.

Beginn: Freitag, 25.01.2019, 19:45 Uhr - 21:15 Uhr
Dauer: 1 Abend
Ort: Gemeindesaal Rechberg
Gebühr: 15,00 €

Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

K 302 004 Line Dance für Senioren/ Anfänger.

Keine Vorkenntnisse sind erforderlich!

Line Dance wird in Reihen getanzt und man benötigt keine(n) Partner(in). Jeder Tanz hat eine eigene abgeschlossene Choreographie, die sich immer wiederholt. Wer Spaß am Tanzen hat und amerikanische Countrymusic mag, ist hier genau richtig.

Herzlich Willkommen sind Senioren / Anfänger, die ohne Stress und Druck körperlich und geistig etwas tun möchten und ganz nebenbei – in lustiger Runde – Spaß und Freude finden. Bitte zu jedem Kurs etwas zu trinken mitbringen. Wichtig sind vor allem Schuhe, in welchen man gut tanzen kann (keine Gummisohlen). Ich freue mich auf Sie!

Beginn: Freitag, 21.09.2018, 9:00 Uhr - 10:30 Uhr
Dauer: 10 Vormittage
Ort: Gemeindehalle Weisweil
Gebühr: 45,00 € / Paare 80,00 €

Leitung: Gudrun Schendel-Frauendienst

K 302 005 Line Dance für Fortgeschrittene

Es sind sehr gute Vorkenntnisse erforderlich!

Dieser Kurs beinhaltet brandneue aktuelle Tänze und Klassiker. Herzlich willkommen sind alle, die Spaß und Freude am Tanzen haben, Rhythmus und amerikanische Countrymusic lieben. Es sollten sehr gute Vorkenntnisse vorhanden sein; dabei stehen aber Spaß und gute Laune immer an oberster Stelle. Line Dance wird in Reihen getanzt und man benötigt keine(n) Partner(in). Jeder Tanz hat eine eigene abgeschlossene Choreographie, die sich immer wiederholt. Bei tollem Rhythmus bleibt man körperlich und geistig fit. Bitte zu jedem Kurs etwas zu trinken mitbringen Wichtig sind vor allem Schuhe, in welchen man gut tanzen kann (keine Gummisohlen). Ich freue mich auf Sie!

Beginn: Freitag, 21.09.2018, 10:30 Uhr - 12:00 Uhr

Dauer: 10 Vormittage

Ort: Gemeindehalle Weisweil

Gebühr: 45,00 € / Paare 80,00 €

Leitung: Gudrun Schendel-Frauendienst



K 302 006 Line Dance für Anfänger.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Line Dance wird in Reihen getanzt und man benötigt keine(n) Partner(in). Jeder Tanz hat eine eigene abgeschlossene Choreographie, die sich immer wiederholt. Herzlich willkommen sind alle, die Spaß und Freude am Tanzen haben, Rhythmus und amerikanische Countrymusic mögen; dabei stehen Spaß und gute Laune immer an oberster Stelle. Bei tollem Rhythmus bleibt man körperlich und geistig fit! Bitte zu jedem Kurs etwas zu trinken mitbringen. Wichtig sind vor allem Schuhe, in welchen man gut tanzen kann (keine Gummisohlen). Ich freue mich auf Sie!

Beginn: Freitag, 21.09.2018, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Aula Grundschule Erzingen

Gebühr: 45,00 € / Paare 80,00 €

Leitung: Gudrun Schendel-Frauendienst

K 302 007 Line Dance für Fortgeschrittene.

Es sind sehr gute Vorkenntnisse erforderlich!

Dieser Kurs beinhaltet brandneue aktuelle Tänze und Klassiker. Herzlich willkommen sind alle, die Spaß und Freude am Tanzen haben, Rhythmus und amerikanische Countrymusic lieben. Es sollten sehr

gute Vorkenntnisse vorhanden sein; dabei stehen aber Spaß und gute Laune immer an oberster Stelle. Line Dance wird in Reihen getanzt und man benötigt keine(n) Partner(in). Jeder Tanz hat eine eigene abgeschlossene Choreographie, die sich immer wiederholt. Bei tollem Rhythmus bleibt man körperlich und geistig fit. Bitte zu jedem Kurs etwas zu trinken mitbringen. Wichtig sind vor allem Schuhe, in welchen man gut tanzen kann (keine Gummisohlen). Ich freue mich auf Sie!

Beginn: Freitag, 21.09.2018, 20:00 Uhr - 21:30 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Aula Grundschule Erzingen

Gebühr: 45,00 € / Paare 80,00 €

Leitung: Gudrun Schendel-Frauendienst

K 302 008 Line Dance für Senioren/ Anfänger.

Keine Vorkenntnisse sind erforderlich!

Line Dance wird in Reihen getanzt und man benötigt keine(n) Partner(in). Jeder Tanz hat eine eigene abgeschlossene Choreographie, die sich immer wiederholt. Wer Spaß am Tanzen hat und amerikanische Countrymusic mag, ist hier genau richtig.

Herzlich Willkommen sind Senioren / Anfänger, die ohne Stress und Druck körperlich und geistig etwas tun möchten und ganz nebenbei – in lustiger Runde – Spaß und Freude finden. Bitte zu jedem Kurs etwas zu trinken mitbringen. Wichtig sind vor allem Schuhe, in welchen man gut tanzen kann (keine Gummisohlen). Ich freue mich auf Sie!

Beginn: Freitag, 15.03.2019, 9:00 Uhr - 10:30 Uhr

Dauer: 10 Vormittage

Ort: Gemeindehalle Weisweil

Gebühr: 45,00 € / Paare 80,00 €

Leitung: Gudrun Schendel-Frauendienst

K 302 009 Line Dance für Fortgeschrittene

Es sind sehr gute Vorkenntnisse erforderlich!

Dieser Kurs beinhaltet brandneue aktuelle Tänze und Klassiker. Herzlich willkommen sind alle, die Spaß und Freude am Tanzen haben, Rhythmus und amerikanische Countrymusic lieben. Es sollten sehr gute Vorkenntnisse vorhanden sein; dabei stehen aber Spaß und gute Laune immer an oberster Stelle. Line Dance wird in Reihen getanzt und man benötigt keine(n) Partner(in). Jeder Tanz hat eine eigene abgeschlossene Choreographie, die sich immer wiederholt. Bei tollem Rhythmus bleibt man körperlich und geistig fit. Bitte zu jedem Kurs

etwas zu trinken mitbringen Wichtig sind vor allem Schuhe, in welchen man gut tanzen kann (keine Gummisohlen). Ich freue mich auf Sie!

Beginn: Freitag, 15.03.2019, 10:30 Uhr - 12:00 Uhr

Dauer: 10 Vormittage

Ort: Gemeindehalle Weisweil

Gebühr: 45,00 € / Paare 80,00 €

Leitung: Gudrun Schendel-Frauendienst

K 302 010 Line Dance für Anfänger.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Line Dance wird in Reihen getanzt und man benötigt keine(n) Partner(in). Jeder Tanz hat eine eigene abgeschlossene Choreographie, die sich immer wiederholt. Herzlich willkommen sind alle, die Spaß und Freude am Tanzen haben, Rhythmus und amerikanische Countrymusic mögen; dabei stehen Spaß und gute Laune immer an oberster Stelle. Bei tollem Rhythmus bleibt man körperlich und geistig fit! Bitte zu jedem Kurs etwas zu trinken mitbringen. Wichtig sind vor allem Schuhe, in welchen man gut tanzen kann (keine Gummisohlen). Ich freue mich auf Sie!

Beginn: Freitag, 15.03.2019, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Aula Grundschule Erzingen

Gebühr: 45,00 € / Paare 80,00 €

Leitung: Gudrun Schendel-Frauendienst



K 302 011 Line Dance für Fortgeschrittene.

Es sind sehr gute Vorkenntnisse erforderlich!

Dieser Kurs beinhaltet brandneue aktuelle Tänze und Klassiker. Herzlich willkommen sind alle, die Spaß und Freude am Tanzen haben, Rhythmus und amerikanische Countrymusic lieben. Es sollten sehr gute Vorkenntnisse vorhanden sein; dabei stehen aber Spaß und gute Laune immer an oberster Stelle. Line Dance wird in Reihen getanzt und man benötigt keine(n) Partner(in). Jeder Tanz hat eine eigene abgeschlossene Choreographie, die sich immer wiederholt. Bei tollem Rhythmus bleibt man körperlich und geistig fit. Bitte zu jedem Kurs etwas zu trinken mitbringen. Wichtig sind vor allem Schuhe, in welchen man gut tanzen kann (keine Gummisohlen). Ich freue mich auf Sie!

Beginn: Freitag, 15.03.2019, 20:00 Uhr - 21:30 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Aula Grundschule Erzingen

Gebühr: 45,00 € / Paare 80,00 €

Leitung: Gudrun Schendel-Frauendienst

K 302 012 ZUMBA® Fitness - ist ein Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen, bei dem man tanzend abnehmen und sich fit halten kann. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitness-training. Ein Zumba-Kurs verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Sie sind für jedermann ohne Einschränkungen geeignet, weil keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und ein Getränk.

Beginn: Freitag, 21.09.2018, 18:30 Uhr - 19:30 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Gemeindehalle Rechberg

Gebühr: 40,00 €

Leitung: Petra Bär, Zumba® - Instructor

K 302 013 Bauch-Beine-Po - Training von Kraft und Beweglichkeit. Unter diesem Motto bieten wir gezielte Übungen für Bauch, Beine, Po und Oberkörper mit und ohne Handgeräte (z. B. Gewichte oder Thera-Bänder) an. Stretching und Entspannungstechniken runden das Angebot ab. Ziel ist neben der Konditionsverbesserung eine gezielte Muskelkräftigung. Einzelne Übungen aktivieren den Stoffwechsel und begünstigen die Fettverbrennung. Dehnungs- und Entspannungsübungen am Ende jeder Kursstunde fördern die Regeneration. Selbstverständlich wird bei allen Übungen auf eine rückengerechte Ausführung geachtet.

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

Beginn: Mittwoch, 19.09.2018, 18:30 Uhr - 19:30 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Gemeindesaal Rechberg

Gebühr: 35,00 €

Leitung: Petra Bär, Trainerin für Aerobic und Gymnastik

K 302 014 Pilates - ist eine bewährte Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit vermittelt, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit. Auf gelenkschonende Weise verbessert sich die Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Pilates ist sanft und dennoch intensiv, entspannend, anspruchsvoll und doch für jedermann erlernbar. Die Übungen helfen, ein starkes Muskelkorsett in der Körpermitte aufzubauen. Sie bekommen – bei regelmäßigem Üben einen flachen, festen Bauch, einen starken Rücken und lange schlanke Muskeln. Der Kurs eignet sich für Männer, Frauen und Jugendliche.

Bitte mitbringen: Eine Isomatte, ein Badetuch und ein Getränk.

Beginn: Mittwoch, 12.09.2018, 9:00 Uhr - 10:00 Uhr,

Dauer: 10 Vormittage

Ort: Gemeindesaal Rechberg

Gebühr: 35,00 €

Leitung: Tina Kuttler, ausgebildete BodyBalancePilates-Instruktor/ Entspannungstherapeutin

K 302 015 Pilates - ist eine bewährte Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit vermittelt, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit. Auf gelenkschonende Weise verbessert sich die Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Pilates ist sanft und dennoch intensiv, entspannend, anspruchsvoll und doch für jedermann erlernbar. Die Übungen helfen, ein starkes Muskelkorsett in der Körpermitte aufzubauen. Sie bekommen – bei regelmäßigem Üben einen flachen, festen Bauch, einen starken Rücken und lange schlanke Muskeln. Der Kurs eignet sich für Männer, Frauen und Jugendliche.

Bitte mitbringen: Eine Isomatte, ein Badetuch und ein Getränk.

Beginn: Mittwoch, 12.09.2018, 10:00 Uhr - 11:00 Uhr

Dauer: 10 Vormittage

Ort: Gemeindesaal Rechberg

Gebühr: 35,00 €

Leitung: Tina Kuttler, ausgebildete BodyBalancePilates-Instruktor/ Entspannungstherapeutin

K 302 016 Pilates - ist eine bewährte Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit vermittelt, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit. Auf gelenkschonende Weise verbessert sich die Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration

on und Ausdauer. Pilates ist sanft und dennoch intensiv, entspannend, anspruchsvoll und doch für jedermann erlernbar. Die Übungen helfen, ein starkes Muskelkorsett in der Körpermitte aufzubauen. Sie bekommen – bei regelmäßigem Üben einen flachen, festen Bauch, einen starken Rücken und lange schlanke Muskeln. Der Kurs eignet sich für Männer, Frauen und Jugendliche.

Bitte mitbringen: Eine Isomatte, ein Badetuch und ein Getränk.

Beginn: Montag, 24.09.2018, 9:00 Uhr - 10:00 Uhr

Dauer: 10 Vormittage

Ort: Gemeindesaal Rechberg

Gebühr: 35,00 €

Leitung: Tina Kuttler, ausgebildete BodyBalancePilates-Instruktor/ Entspannungstherapeutin

K 302 017 Pilates - ist eine bewährte Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit vermittelt, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit. Auf gelenkschonende Weise verbessert sich die Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Pilates ist sanft und dennoch intensiv, entspannend, anspruchsvoll und doch für jedermann erlernbar. Die Übungen helfen, ein starkes Muskelkorsett in der Körpermitte aufzubauen. Sie bekommen - bei regelmäßigem Üben einen flachen, festen Bauch, einen starken Rücken und lange schlanke Muskeln. Der Kurs eignet sich für Männer, Frauen und Jugendliche.

Bitte mitbringen: Eine Isomatte, ein Badetuch und ein Getränk.

Beginn: Mittwoch, 19.09.2018, 19:00 Uhr - 20:00 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Aula Grundschule Erzingen

Gebühr: 35,00 €

Leitung: Tina Kuttler, ausgebildete BodyBalancePilates-Instruktor/ Entspannungstherapeutin

K 302 018 Pilates - ist eine bewährte Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit vermittelt, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit. Auf gelenkschonende Weise verbessert sich die Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Pilates ist sanft und dennoch intensiv, entspannend, anspruchsvoll und doch für jedermann erlernbar. Die Übungen helfen, ein starkes Muskelkorsett in der Körpermitte aufzubauen. Sie bekommen - bei regelmäßigem Üben einen flachen, festen Bauch, einen

starken Rücken und lange schlanke Muskeln. Der Kurs eignet sich für Männer, Frauen und Jugendliche.

Bitte mitbringen: Eine Isomatte, ein Badetuch und ein Getränk.

Beginn: Mittwoch, 19.09.2018, 20:00 Uhr - 21:00 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Aula Grundschule Erzingen

Gebühr: 35,00 €

Leitung: Tina Kuttler, ausgebildete BodyBalancePilates-Instruktor/ Entspannungstherapeutin

K 302 019 at/pmr body Workout (Pilates) mit Entspannungselementen - ist eine bewährte Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit vermittelt, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit. Auf gelenkschonende Weise verbessert sich die Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Pilates ist sanft und dennoch intensiv, entspannend, anspruchsvoll und doch für jedermann erlernbar. Die Übungen helfen, ein starkes Muskelkorsett in der Körpermitte aufzubauen. Sie bekommen - bei regelmäßigem Üben einen flachen, festen Bauch, einen starken Rücken und lange schlanke Muskeln. Der Kurs eignet sich für Männer, Frauen und Jugendliche. Dieser Kurs beinhaltet ein komplettes und effektives Training für den ganzen Körper. Im Anschluss an das körperliche Training folgen Entspannungsübungen, Atemübungen oder eine Fantasiereise.

Bitte mitbringen: Eine Isomatte, ein Badetuch und ein Getränk.

Beginn: Dienstag, 18.09.2018, 18:30 Uhr - 19:30 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Aula Grundschule Erzingen

Gebühr: 35,00 €

Leitung: Tina Kuttler, ausgebildete BodyBalancePilates-Instruktor/ Entspannungstherapeutin

K 302 020 Rückenfitness/Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer jeden Alters. Bewegungsmangel führt zu Haltungsschwächen und ist häufig die Ursache für Rückenschmerzen. Wir starten mit einem gezielten Aufwärmtraining zur Mobilisierung, Dehnung und Kräftigung unseres gesamten Körpers. Mit speziellen Übungen lösen wir Verspannungen im Hals-, Nacken- und Schulterbereich und gehen über in ein Bodentraining zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Stunden erwecken das Bewusstsein für eine deutlich ver-

besserte Körperhaltung, sind mit schöner Musik unterlegt und klingen mit Dehnungs- und Entspannungsübungen aus. Sinnvoll ist eine möglichst regelmäßige Teilnahme.

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

Beginn: Donnerstag, 27.09.2018, 18:00 Uhr - 19:00 Uhr

Dauer: 10 Abende

Ort: Gemeindesaal Rechberg

Gebühr: 45,00 €

Leitung: Andrea Weber Fachtrainerin für Rehabilitation und Prävention

K 302 021 Rückenfitness/Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer. Bewegungsmangel führt zu Haltungsschwächen und ist häufig die Ursache für Rückenschmerzen. Das Ziel ist ein Training der Rumpfmuskulatur mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Verspannungen und Überbelastungen oder Fehlhaltungen sollen mit gezielten Bewegungsübungen ausgeglichen werden. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportbekleidung, eine Isomatte und ein Handtuch.

Beginn: Montag, 24.09.2018, 10:00 Uhr - 11:00 Uhr

Dauer: 10 Vormittage

Ort: Gemeindesaal Rechberg

Gebühr: 45,00 €

Leitung: Tina Kuttler, ausgebildete BodyBalancePilates-Instruktor/ Entspannungstherapeutin

K 302 022 Rückenfitness/Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer jeden Alters. Bewegungsmangel führt zu Haltungsschwächen und ist häufig die Ursache für Rückenschmerzen. Wir starten mit einem gezielten Aufwärmtraining zur Mobilisierung, Dehnung und Kräftigung unseres gesamten Körpers. Mit speziellen Übungen lösen wir Verspannungen im Hals-, Nacken- und Schulterbereich und gehen über in ein Bodentraining zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Stunden erwecken das Bewusstsein für eine deutlich verbesserte Körperhaltung, sind mit schöner Musik unterlegt und klingen mit Dehnungs- und Entspannungsübungen aus. Sinnvoll ist eine möglichst regelmäßige Teilnahme.

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

Beginn: Donnerstag, 27.09.2018, 19:00 Uhr - 20:00 Uhr

Dauer: 10 Abende
Ort: Gemeindesaal Rechberg
Gebühr: 45,00 €

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

K 302 023 Indian Balance – das indianische Training für geistige und körperliche Fitness. „Den Körper bewegen, während die Seele ausruht“. Der Kurs eignet sich für Männer, Frauen und Jugendliche. Durch medizinisch abgesicherte Bewegungselemente wird der Fettstoffwechsel angekurbelt und der ganze Körper, wie Rücken, Brust, Bauch, Beine, Po sowie die Tiefenmuskulatur trainiert. Wir fördern die Balance und die innere Ruhe, die Beweglichkeit und bauen dabei Stress ab. Verkürzungen im Körper werden entgegengewirkt. Der Körper wird bewegt, während die Seele ruht. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte, ein Handtuch und ein Getränk.

Beginn: Dienstag, 25.09.2018, 18:00 Uhr - 19:00 Uhr

Dauer: 12 Abende

Ort: Gemeindehalle Rechberg

Gebühr: 35,00 €

Leitung: Claudia Boll, ausgebildete Indian Balance-Trainerin

K 302 024 Ready for Bootcamp - neue Herausforderungen annehmen, die eigenen Grenzen kennenlernen und dabei schlank und fit werden. Egal ob Sommer oder Winter, wir sind immer draußen und trainieren in der Natur. Die dort vorhandenen Gegenstände wie Bänke, Treppen, und Geländer etc. werden in das Training integriert. Trainiert wird im Intervalltraining: Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft (Eigenkörpergewicht-Training). Starte jetzt...und nicht später! Keine Ausreden, es gibt nichts, was dich davon abhalten könnte, etwas für dich selbst und deine körperliche Fitness zu tun! Das Training findet bei jedem Wetter statt, daher in wetterangepasster Sportbekleidung kommen.

Bitte mitbringen: Trinken und ein kleines Handtuch

Beginn: Donnerstag, 10.09.2018, 19:00 Uhr - 20:00 Uhr

Dauer: 5 Abende

Ort: Gemeindehalle Griesen (Leichtathletik-Anlage)

Gebühr: 50,00€

Leitung: Lisa Sapadi, Kathrin Schilling (ausgebildete Bootcamptrainer)

ENTSPANNUNG

K 301 001 Yoga - der Kurs eignet sich für Frauen und Männer. Yoga kann bei regelmäßiger, kontinuierlicher Praxis dazu beitragen ihre Gesundheit zu fördern, Körperfunktionen zu harmonisieren, den Körper beweglich zu halten, aufkommende Spannungen zu beseitigen, belastbar zu bleiben und belastbarer zu werden. Yoga kann die Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit unterstützen. Er kann helfen, hinderliche Muster aufzugeben und so zu mehr innerer Freiheit und Selbstbestimmung zu finden. Yoga ist nicht weltanschaulich gebunden. Es werden keine Glaubenssätze gelehrt, sondern die eigene Erfahrung und Fragestellung steht im Mittelpunkt. Der wesentliche Inhalt jeder Übung besteht in der Verbindung von Körperhaltung, Atembewegung und Achtsamkeit. Beim Üben geht es nicht darum, sich in schwierige Formen zu begeben, sondern im Innern eine besondere Qualität zu erreichen. Der Atem wird bewusst geführt und es wird ihm eine große Bedeutung zugemessen. Viele Körperübungen werden dynamisch geübt und mit dem Atem bewusst verbunden. Die Atemübungen bilden nach den Körperübungen einen weiteren Schwerpunkt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Isomatte.

Beginn: Montag, 10.09.2018, 9:15 Uhr - 10:15 Uhr

Dauer: 12 Vormittage

Ort: Bürgerhaus Geißlingen

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Joachim Grap, Yogalehrer (BDY/EYU und KHYF)

K 301 002 Yoga

Beschreibung wie oben.

Beginn: Montag, 10.09.2018, 10:30 Uhr - 11:30 Uhr

Dauer: 12 Vormittage

Ort: Bürgerhaus Geißlingen

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Joachim Grap, Yogalehrer (BDY/EYU und KHYF)

K 301 003 Yoga

Beschreibung wie oben.

Beginn: Montag, 10.09.2018, 16:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dauer: 12 Nachmittage
Ort: Bürgerhaus Geißlingen
Gebühr: 60,00 €

Leitung: Joachim Grap, Yogalehrer (BDY/EYU und KHYF)

K 301 004 Yoga

Beschreibung wie oben.

Beginn: Montag, 10.09.2018, 17:15 Uhr - 18:15 Uhr
Dauer: 12 Nachmittage
Ort: Bürgerhaus Geißlingen.
Gebühr: 60,00 €

Leitung: Joachim Grap, Yogalehrer (BDY/EYU und KHYF)

K 301 005 Yoga

Beschreibung wie oben.

Beginn: Montag, 10.09.2018, 18:30 Uhr - 19:30 Uhr
Dauer: 12 Abende
Ort: Bürgerhaus Geißlingen
Gebühr: 60,00 €

Leitung: Joachim Grap, Yogalehrer (BDY/EYU und KHYF)

K 301 006 Yoga - der Kurs eignet sich für Frauen und Männer. Yoga kann bei regelmäßiger, kontinuierlicher Praxis dazu beitragen ihre Gesundheit zu fördern, Körperfunktionen zu harmonisieren, den Körper beweglich zu halten, aufkommende Spannungen zu beseitigen, belastbar zu bleiben und belastbarer zu werden. Yoga kann die Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit unterstützen. Er kann helfen, hinderliche Muster aufzugeben und so zu mehr innerer Freiheit und Selbstbestimmung zu finden. Yoga ist nicht weltanschaulich gebunden. Es werden keine Glaubenssätze gelehrt, sondern die eigene Erfahrung und Fragestellung steht im Mittelpunkt. Der wesentliche Inhalt jeder Übung besteht in der Verbindung von Körperhaltung, Atembewegung und Achtsamkeit. Beim Üben geht es nicht darum, sich in schwierige Formen zu begeben, sondern im Innern eine besondere Qualität zu erreichen. Der Atem wird bewusst geführt und es wird ihm eine große Bedeutung zugemessen. Viele Körperübungen werden dynamisch geübt und mit dem Atem bewusst verbunden. Die Atem-

übungen bilden nach den Körperübungen einen weiteren Schwerpunkt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Isomatte.

Beginn: Montag, 07.01.2019, 9:15 Uhr - 10:15 Uhr

Dauer: 12 Vormittage

Ort: Bürgerhaus Geißlingen

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Joachim Grap, Yogalehrer (BDY/EYU und KHYF)

K 301 007 Yoga

Beschreibung wie oben.

Beginn: Montag, 07.01.2019, 10:30 Uhr - 11:30 Uhr

Dauer: 12 Vormittage

Ort: Bürgerhaus Geißlingen

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Joachim Grap, Yogalehrer (BDY/EYU und KHYF)

K 301 008 Yoga

Beschreibung wie oben.

Beginn: Montag, 07.01.2019, 16:00 Uhr – 17:00 Uhr

Dauer: 12 Nachmittage

Ort: Bürgerhaus Geißlingen.

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Joachim Grap, Yogalehrer (BDY/EYU und KHYF)

K 301 009 Yoga

Beschreibung wie oben.

Beginn: Montag, 07.01.2019, 17:15 Uhr - 18:15 Uhr

Dauer: 12 Nachmittage

Ort: Bürgerhaus Geißlingen.

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Joachim Grap, Yogalehrer (BDY/EYU und KHYF)

K 301 010 Yoga

Beschreibung wie oben.

Beginn: Montag, 07.01.2019, 18:30 Uhr - 19:30 Uhr

Dauer: 12 Abende

Ort: Bürgerhaus Geißlingen

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Joachim Grap, Yogalehrer (BDY/EYU und KHYF)

K 301 011 Yoga - der Kurs eignet sich für Frauen und Männer. Yoga kann bei regelmäßiger, kontinuierlicher Praxis dazu beitragen ihre Gesundheit zu fördern, Körperfunktionen zu harmonisieren, den Körper beweglich zu halten, aufkommende Spannungen zu beseitigen, belastbar zu bleiben und belastbarer zu werden. Yoga kann die Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit unterstützen. Er kann helfen, hinderliche Muster aufzugeben und so zu mehr innerer Freiheit und Selbstbestimmung zu finden. Yoga ist nicht weltanschaulich gebunden. Es werden keine Glaubenssätze gelehrt, sondern die eigene Erfahrung und Fragestellung steht im Mittelpunkt. Der wesentliche Inhalt jeder Übung besteht in der Verbindung von Körperhaltung, Atembewegung und Achtsamkeit. Beim Üben geht es nicht darum, sich in schwierige Formen zu begeben, sondern im Innern eine besondere Qualität zu erreichen. Der Atem wird bewusst geführt und es wird ihm eine große Bedeutung zugemessen. Viele Körperübungen werden dynamisch geübt und mit dem Atem bewusst verbunden. Die Atemübungen bilden nach den Körperübungen einen weiteren Schwerpunkt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Isomatte.

Beginn: Montag, 08.04.2019, 9:15 Uhr - 10:15 Uhr

Dauer: 12 Vormittage

Ort: Bürgerhaus Geißlingen

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Joachim Grap, Yogalehrer (BDY/EYU und KHYF)

K 301 012 Yoga

Beschreibung wie oben.

Beginn: Montag, 08.04.2019, 10:30 Uhr - 11:30 Uhr

Dauer: 12 Vormittage

Ort: Bürgerhaus Geißlingen

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Joachim Grap, Yogalehrer (BDY/EYU und KHYF)

K 301 013 Yoga

Beschreibung wie oben.

Beginn: Montag, 08.04.2019, 16:00 Uhr – 17:00 Uhr

Dauer: 12 Nachmittage

Ort: Bürgerhaus Geißlingen.

Gebühr: 60,00 €

Leitung: Joachim Grap, Yogalehrer (BDY/EYU und KHYF)

K 301 014 Yoga

Beschreibung wie oben.

Beginn: Montag, 08.04.2019, 17:15 Uhr - 18:15 Uhr
Dauer: 12 Nachmittage
Ort: Bürgerhaus Geißlingen.
Gebühr: 60,00 €

Leitung: Joachim Grap, Yogalehrer (BDY/EYU und KHYF)

K 301 015 Yoga

Beschreibung wie oben.

Beginn: Montag, 08.04.2019, 18:30 Uhr - 19:30 Uhr
Dauer: 12 Abende
Ort: Bürgerhaus Geißlingen
Gebühr: 60,00 €

Leitung: Joachim Grap, Yogalehrer (BDY/EYU und KHYF)

K 301 016 Humor hat Zukunft

Wollen Sie in Zukunft den Alltag leichter und humorvoller gestalten? Dann lade ich Sie ein. Der Kurs beinhaltet einen kurzen theoretischen Teil: Was bedeutet Lachen für die Gesundheit und für die Organe im Körper? Warum ist es gesund zu lachen?

Einfache Übungen wie man den Humor hervorlocken kann, auch in schwierigen Situation im Alltag, Familie und Beruf.

Es benötigt keine speziellen Kenntnisse, denn jeder hat seinen eigenen Humor stets dabei. Es gilt ihn zu entdecken und freizulassen.

Das Thema ist ernst und es gibt täglich gute Gründe zum Lachen.

Waren Sie bereits Teilnehmer? Kommen Sie gerne noch einmal vorbei. Jeder Kurs ist einzigartig.

Beginn: Donnerstag, 11.10.2018, 18:30 Uhr - 19:30 Uhr
Dauer: 3 Abende
Ort: Aula Grundschule Erzingen
Gebühr: 30,00 €

Leitung: Andrea Bendel, Ausgebildete Humor Practitioner/ Master

Mein Motto: Ein Tag ohne ein lächeln ist eine verlorener Tag.

-Charly Chaplin-

K 301 017 Humor hat Zukunft

Beschreibung wie oben.

Beginn: Donnerstag, 07.02.2019, 18:30 Uhr - 19:30 Uhr
Dauer: 3 Abende

Ort: Aula Grundschule Erzingen

Gebühr: 30,00 €

Leitung: Andrea Bendel, Ausgebildete Humor Practitioner/ Master

K 301 018 „Balance your life!“ Stressprävention und Gesundheitsvorsorge

Jeder Mensch braucht ein optimales Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung um die Gesundheit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen. Stress und Hektik im Alltagsleben führen jedoch häufig zu Störungen dieses Gleichgewichtes. Dies kann unter anderem zu Erschöpfungszuständen wie beispielsweise Burnout, Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen, Ängsten, Nervosität, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Bluthochdruck oder auch Muskelverspannungen führen. Hier lernen Sie u.a. mit Hilfe der Progressiven Muskelentspannung (PMR) eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Die PMR eignet sich besonders gut zur Reduktion innerer Unruhezustände, bei Ängsten oder Schlafstörungen, sowie bei der Lösung von Verspannungen in der Muskulatur.

Beginn: Donnerstag, 27.09.2018, 19:30 Uhr - 20:30 Uhr

Dauer 8 Abende

Ort: Praxis für Mediation & Psychotherapie, Hauptstraße 16, Erzingen

Gebühr: 80,00 €

Die Kurskosten werden in der Regel bis zu 80% von verschiedenen Krankenkassen rückerstattet.

Leitung: Beate Saglio Entspannungstherapeutin & Psychotherapeutin (HPG)

K 301 019 Stressbewältigung durch Achtsamkeit & Meditation (MBSR)

Kennen Sie das, wenn Sie mit Ihren Gedanken bereits beim Mittagessen, der Konferenz, der Arbeit oder dem Sporttermin am Abend sind, obwohl sich gerade erst Ihr Frühstück gerichtet haben? Wenn Sie gerne lernen möchten, wie man eigene Gedanken beruhigt, sich auf das „Hier und Jetzt“ konzentriert und eine gelassene, achtsame Grundhaltung in den Alltag integriert, dann besuchen Sie diesen Achtsamkeitskurs. Es lohnt sich, denn wer regelmäßig Meditation und Achtsamkeit praktiziert, ist laut neusten, wissenschaftlichen Studien entspannter und gelassener, schläft besser, stärkt das Immunsystem, die Empathiefähigkeit, senkt die Anfälligkeit für negative Stressreakti-

onen, stärkt die Selbstakzeptanz, steigert die Konzentration und Kreativität und fühlt sich einfach besser.

Beginn: Mittwoch, 10.10.2018, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Dauer 7 x 1,5 Stunden + 1 x 2 Stunden

Ort: Praxis für Mediation & Psychotherapie,
Hauptstraße 16, Erzingen

Gebühr: 125,00 €

AOK –Versicherte erhalten von Ihrer Krankenkasse eine Rückerstattung bis zu 100,00 € für diesen Kurs.

Leitung: Beate Saglio Entspannungstherapeutin & Psychotherapeutin (HPG)

Förderung der Entspannungs- und Bewegungskurse durch die Krankenkassen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse.

K 301 020 ACHTSAMKEITS-TRAINING und ENTSPANNUNG

Fühlst du dich gestresst und angespannt? Mangelt es dir an innerer Ruhe und Gelassenheit? Oder fehlt es dir an Energie oder Lebensfreude? Kränkelt dein Körper seit einiger Zeit vielleicht etwas mehr oder weniger? Mangelt es dir an Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen? Wenn du eine oder mehrere dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet hast, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich!

ÜBUNGS-ASPEKTE des Kurses: Entwicklung von Achtsamkeit, Konzentration, Tiefenentspannung, positivem Denken und SELBSTbewusstsein, Atemschulung, Mobilisierung des gesamten Gelenk-Muskel-Sehnen-Bänder-Fasziensystems-Verbesserung der körperlichen und psychischen Kondition. Was machen wir? Achtsamkeits-Training in Ruhe und in Bewegung, Achtsamkeitsmeditation, Entspannung, Faszienentspannung. Bitte Stuhlkissen mitbringen.

Beginn: Donnerstag, 17.01.2019, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

Ort: Bürgerhaus Geißlingen

Dauer: 10 Abende (außer den Schulferien)

Gebühr: 50,00 €

Leitung: Michael Binal, Heilpraktiker, ILP-Coach

GESTALTEN/ ZEICHNEN/ MALEN

K 205 001 Frauen basteln mit Holz

Wir basteln eine weihnachtliche Stele aus sägrauem Holz ca. 100 cm x 20 cm. Dabei lernen wir die Grundlagen im Umgang mit der Stichsäge kennen. Falls vorhanden, bitte Stichsäge mitbringen.

Beginn: Montag, 12.11.2018, 18:30 Uhr – 21:00 Uhr
Dauer: 1 Tag
Ort: GMS Klettgau, Werkraum
Gebühr: 50,00 €

Leitung: Angela Kunz

Für Kurse sind in der Regel Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen festgelegt.

Im Allgemeinen sind für Sprachkurse mindestens 8 Personen erforderlich.

Bei Kursen mit geringerer Teilnehmerzahl ist es u. U. notwendig, eine höhere Gebühr zu erheben. Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, wird die Veranstaltung abgesagt, es sei denn, die Teilnehmer/innen erklären sich zu einem

Gebührenaufschlag und/oder einer Zeitverkürzung bereit.



JUNGE VHS

K 202 001 Kreativer Kindertanz für Kinder von 4 - 6 Jahre (Vorschüler) Rennen, springen, drehen. Im Rhythmus gehen. Die Kinder im Vorschulalter werden spielerisch an die Welt des Tanzens herangeführt. Der Schwerpunkt liegt auf Improvisationsspiele, grundlegende Tanzbewegungen und Spaß an der Bewegung. Dadurch werden die Muskeln gekräftigt, die Haltung geschult, Rhythmusgefühl, Motorik und Phantasie gefördert. Bitte mitbringen: Turnschlappchen, bequeme Kleidung, ein Getränk

Beginn: Montag, 01.10.2018, 15:30 Uhr – 16:15 Uhr
Dauer: 10 Nachmittage
Ort: Gemeindesaal Rechberg
Gebühr: 21,00 €

Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

K 202 002 Jazzdance für Kinder von der ersten bis zur dritten Schulklasse.

Jede Stunde beginnt mit einer spielerischen Aufwärmphase aus der Improvisation und gleitet dann über in tanztechnische Übungen aus dem Jazzdance. Spielerisch, aus vorgegebenen Bewegungsabläufen und aus Improvisation entwickeln wir in jeder Stunde kleine Tanzkombinationen, die sich bis zum Ende des Kurses zu einem Tanz zusammenfügen. Der Kurs eignet sich für Mädchen und Jungen der ersten bis dritte Schulklasse. Bitte mitbringen: Turnschlappchen, bequeme Kleidung, ein Getränk.

Beginn: Montag, 01.10.2018, 16:30 Uhr - 17:15 Uhr

Dauer: 10 Nachmittage

Ort: Aula-Grundschule Erzingen

Gebühr: 21,00 €

Leitung: Julia Brumann-Hosp, Tanzpädagogin

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.
Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.

K 202 003 Kinder ab 8 Jahren basteln mit Holz

In diesem Kurs wird gesägt, gebohrt und gemalt. Dabei kommen Dekupiersäge und Ständerbohrmaschine zum Einsatz. Die Kinder lernen unter Anleitung den sicheren Umgang mit den Maschinen kennen. Es entstehen praktische und dekorative Geschenke für Weihnachten, mindestens jedoch 3 Stück.

Beginn: Montag, 29.10.2018 bis Mittwoch, 31.10.2018
10:00 Uhr – 12:30 Uhr

Dauer: 3 Tage

Ort: GMS Klettgau, Werkraum

Gebühr: 30,00 €

Leitung: Angela Kunz

K 202 004 Kinder ab 5 Jahren basteln mit Holz

Jedes Kind muss in Begleitung eines Erwachsenen (Mutter, Vater, Oma, Opa, etc.), die als helfende Hände dienen erscheinen. Wir basteln Geschenke und Dekratives für die Advents- und Weihnachtszeit. Mindestens 3 Stücke. Dabei kommen Akkubohrmaschine und Ständerbohrmaschine zum Einsatz. Falls Sie eine Akkubohrmaschine be-

sitzen, bitte mitbringen.

Beginn: Freitag, 02.11.2018, 15:00 Uhr – 17:30 Uhr

Dauer: 1 Tag

Ort: GMS Klettgau, Werkraum

Gebühr: 20,00 €

Leitung: Angela Kunz

K 202 005 Erwachsene und Kinder backen gemeinsam Weckmänner

Ob Oma, Mama oder Tante zusammen mit Kindern backen macht allen Spaß. Hergestellt werden in diesem Kurs lustige Weckmänner und kleine Hefezöpfe mit einfachen Rezepten und speziell für Kinderhände. Das Kind sollte mind. 5 Jahre alt sein und Spaß am Backen haben.

Beginn: Montag, 26.11.2018, 17:00 Uhr – 19:00 Uhr

Dauer: 1 Tag

Ort: GMS Klettgau, Werkraum

Gebühr: 12,00 € zzgl. 5,00 € Lebensmittelanteil

Leitung: Margarethe Zolg

VORGESEHENE STUDIENREISEN 2018/2019 IN VERBINDUNG MIT DER VHS KLETTGAU UND KÜSSABERG

Jakobsweg * Camino Frances

Touristische Highlights

22. – 29. Sep. 2018

Keine Pilgerreise!

Studienreise mit leichten Wanderungen

Wir fliegen in die baskische Stadt Bilbao und sehen das Guggenheim Museum (Besichtigung von außen), erbaut von Frank Gehry, das bekannt ist für seine außergewöhnliche Architektur.

Ein UNESCO Weltkulturerbe ist die Puente Colgante (Schwebebahn über den Fluss). Besichtigung von Pamplona und Weinverkostung in Rioja. In Burgos und Leon besichtigen wir die hervorragenden gotischen Kathedralen. In Astorga sehen wir den von Gaudi geschaffenen Bischofspalast. In Santiago de Compostela laden die Pilgerkathedrale und die Altstadt zum Besuch ein. Ausflug zum Kap Finisterre.

Unterwegs werden kleine, leichte Wanderungen angeboten.

Flug ab/bis Zürich, Studien- u. Wanderreise, Übernachtungen / Halbpension, Eintrittsgelder, Preis: ca. € 1.380

Vereinigte Arabische Emirate und Oman

Muskat, Nizwa, Abu Dhabi, Dubai, Sharja und Ras al Khaimah

14. - 30. März 2019

Flug nach Muscat. Besuch der Sultan Qaboos Moschee und Sultanspalast (außen), des Museums Bait al Zubair, des Souks in Muttrah und des Ölmuseums. Ausflug in die Küstenstadt Barka und nach Nakhl mit Befestigungsanlage. Weiter zur Wahiba Sands-Wüste, mit Übernachtung im Wüsten-Camp. Besuch des Dorfes Birkat al Mouz und Wadi Bani Khalid. Fahrt nach Nizwa mit Besichtigung des Fort, der Lehmbug Bahla, der Festung Jabrin und Jebel Shams (Grand Canyon im Oman).

Grenzübertritt bei Al Ain. Besichtigung der Palmenoase und des ehemaligen Sultanspalastes. Fahrt nach Abu Dhabi. Besuch der Scheich Zajed Moschee. Fotostopp beim neu gebauten Louvre Museum, Folklore-Museum und Hotel The Emirates. Unterwegs nach Dubai Stopp am Hotel Atlantis auf der „Palmen-Insel“ und Burj al Arab. Besichtigung des historischen Al Fahidi Fort. Bootsfahrt mit der Ferry zur Dubai Marina. Am Abend Besuch der Dubai Mall mit Zugang zum Burj Kalifa. Fotostopp an der Jumeirah Moschee und dem Scheich Saeed Al Maktum Haus. Kurzer Gang durch den Gold- und Gewürz-Souk. Fahrt ins Nachbar-Emirat Sharja mit Besuch des Zoos mit einheimischen Tieren und dem Islam-Museum.

Transfer nach Ras al Khaimah und Freizeit im 5 * Hilton Beach Resort, mit all inclusive

Flug ab/bis Zürich, Rundreise, Übernachtungen / Halbpension, Eintrittsgelder,

Preis: ca. € 2.950

Portugal Algarve

Studien- und Wanderreise im Standort-Hotel

23. - 30. April 2019

Flug nach Faro. Standort-Reise im 4-Sterne Hotel nahe Lagos.

Besuchte Orte: Lagos, Sagres, Loule, Tavira, Faro, Olhao.

Aktivitäten und Besichtigungen: Marktbesuch in Loule, Leuchtturm, Azulejos-Kirche, Weinverkostung, Kork-Fabrik-Besichtigung, Trachten-

Museum, Bootsfahrten in Ria Formosa und bei Ponta Piedade, Portimao-Museum (Konservenfabrik, Sardinenfisch). Leichte Wanderungen von 2 bis 3 Std.

Flug ab/bis Zürich, Studien- und Wanderreise, Übernachtungen
Standorthotel (4*) / Halbpension, Eintrittsgelder, Preis: ca. € 1.300

Hamburg und Städte an der Ostsee

Wismar, Rostock, Insel Rügen, Stralsund, Schwerin

29. Aug. – 05. Sep. 2019

Flug nach Hamburg, 3 Nächte in Hamburg. Führung im Rathaus, wir erleben die Landungsbrücken. Kurze Alster-Dampfer-Fahrt, Spaziergang an der Alster, Miniaturwunderland, Kesselhaus, Speicherstadt-Führung, Elb-Philharmonie Plaza. Hafensrundfahrt, Maritimes Museum, Überseequartier, alter Elbtunnel, Fischmarkt;

Möglichkeit zum Musical-Besuch.

Fahrt nach Schwerin mit geführtem Stadtrundgang.

Weiter nach Stralsund, geführter Stadterkundung und Besuch des Ozeanmuseums und des Segelschiffs Gorch Fock; Fahrt auf die Insel Rügen mit Bootsfahrt vorbei am Kreidefelsen und Viktoria-Aussichtspunkt mit Blick auf den Kreidefelsen; Baumwipfelpfad im Naturerbe Zentrums Rügen (Boardwalk auf 17 m Höhe);

Rostock mit Marienkirche, Fahrt nach Warnemünde. Stadtrundgang in Wismar.

Rückflug von Hamburg.

Flug ab/bis Zürich, Rundreise, Übernachtungen / Frühstück, Eintrittsgelder, Preis: ca. € 980

Große China Rundreise

Peking, Xi'an, Yangtze-Schiffahrt, Shanghai, Guilin und Hongkong

28. Sep. – 12. Okt. 2019

Flug nach Beijing. Besichtigung des Lama Tempels, des Himmelstempels, des Vogelneests im Olympiapark, des Sommerpalastes, der Verbotene Stadt und des Tian An Men Platz; Besuch der Peking-Oper und Peking-Enten-Essen; Fahrt zur Großen Mauer.

Mit dem Nachtzug nach Xi 'an: Besuch des Glocken- und Trommelturm, der Moslem Moschee in der Altstadt, der Wildganspagode und

des Stelenwald-Museums; Höhepunkt: Grabanlage mit Terrakotta Armee.

Schnellzug nach Chongqing, Besuch Drei-Schluchten-Museums; Yangtze-Flusskreuzfahrt (5-Sterne-Schiff); Yichang nach Shanghai. Besichtigung des Yu-Gartens in der Altstadt, Besuch des Teehauses Huxinting mit seiner berühmten Zickzackbrücke; des Jade-Buddha-Tempels und der Nanjing Road Besichtigung des Shanghai Museums, Spaziergang an der Uferpromenade Bund, Akrobatik Vorstellung. Mit Transrapid zum Flughafen Shanghai.

Flug nach Guilin; Besuch der Schilfrohrflöten Höhle und Elefantenrüsselberg, Bootsfahrt auf dem Li-Fluss. Mit dem Schnellzug von Yangshuo nach Hongkong; Besuch des Man Mo Tempels, Busfahrt nach Hongkong Island, Auffahrt zum Victoria Peak mit der Zahnradbahn. Flug ab/bis Zürich, Studienreise, Übernachtungen / Halbpension, Eintrittsgelder,

Preis: ca. € 2.800

Änderungen vorbehalten; Stand: 14 April 2018

Melden Sie sich bei Interesse.

Die Reiseprogramme sind in Arbeit.

Sobald die Flyer fertiggestellt sind können Ihnen diese zugeschickt werden.

VHS Küssaberg u. Klettgau

Studienreisen

Austr. 1

79790 Küssaberg

T: 07741 – 966 0 996

@: info@tangram-tours.de

ANMELDUNGEN

Für alle Kurse ist eine Anmeldung vor Beginn erforderlich; sie ist in jedem Fall verbindlich. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Eine Mitteilung erfolgt nur bei Änderung, Kursabsage oder bei Nichtberücksichtigung wegen Überbelegung. Anmeldungen sind an die VHS Geschäftsstelle, Rathaus Erzingen, Degernauer Straße 22, ☎ 07742 935-105, Fax 07742 935-150 oder per Mail über wottke@klettgau.de zu richten.

Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, wird die Veranstaltung abgesagt, es sei denn, die Teilnehmer/innen erklären sich zu einem Gebührenaufschlag oder einer Zeitverkürzung bereit.

Anmeldung per Telefon!

Rechtzeitige Anmeldung sichert Ihre Teilnahme am Kurs.

Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn an.

Sprechen Sie mit uns – wir beraten Sie gerne bei der Kursauswahl.

Deshalb gleich anrufen – VHS Geschäftsstelle 07742 935-105.



MINDESTTEILNEHMERZAHL

Für Kurse/Seminare sind in der Regel Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen festgelegt. Im Allgemeinen sind für jeden Kurs mindestens 8 Personen erforderlich. Bei Kursen/Seminaren mit geringerer Teilnehmerzahl, ist es u.U. notwendig, eine höhere Gebühr zu erheben.

GEBÜHREN

Die Kursgebühren werden am ersten Kursabend von der Kursleiterin/ dem Kursleiter eingezogen.

ABMELDUNGEN

Bei Nichterscheinen zum Kurs/Seminar trotz verbindlicher Anmeldung wird die volle Gebühr fällig. Kostenloser Rücktritt ist möglich, falls die Abmeldung eine Woche vor Kursbeginn oder vor Beginn der 2. Stunde bei der Geschäftsstelle eingeht. **Bei Nichterscheinen am Kurstag wird die volle Kursgebühr erhoben.**

HAFTUNG

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht.



Leitung: Marina Wottke
Rathaus Erzingen
Degernauer Straße 22
79771 Klettgau
Tel.: 07742 935-105
Fax 07742 935-150
wottke@klettgau.de