



Kraichtal OT Menzingen

Außenstellenleiterin:
Ramona Baureis
An der Schießmauer 35
76703 Kraichtal
Tel.: 07258/3279952
E-Mail:
vhs-menzingen@web.de

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

Ihre Anmeldung ist schriftlich mit dem SEPA-Lastschriftmandat möglich. Dieses finden Sie in allen Programmheften der VHS oder auf der Homepage der Stadtverwaltung Kraichtal unter: www.kraichtal.de/Leben&Freizeit/Schulen/Volkshochschule. Sie können das unterschriebene SEPA-Lastschriftmandat auch per E-Mail oder per Post an die VHS-Außenstelle des Ortes senden, an dem Sie die Veranstaltung besuchen wollen. Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Sie werden nur bei Terminänderungen oder Nicht-zu-Stande-Kommen des Kurses benachrichtigt. Melden Sie sich bitte rechtzeitig an, damit der Kurs stattfinden kann.

Veranstaltungsorte:

Grundschule Menzingen, Heilbronner Str.56, Rathaus Vereinsraum; Bürgersaal Menzingen, Mittelstr. 45

Für AOK-Versicherte ist die Teilnahme an den mit unserem Logo gekennzeichneten Gesundheitskursen 1 mal pro Kalenderjahr kostenlos.

Bitte melden Sie sich hierzu bei der VHS mit Ihrer gültigen AOK-Versichertenkarte an.

**GEMEINSAM
AUF KURS**

30101 M

Qigong

Lächelnd bewegen und entspannen

Karin Czado-Pollert

12 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Grundschule Menzingen

Gebühr: 72,- EUR

Beginn: Di, 17.09.19

Höchsteilnehmerzahl: 10

Die weichen und fließenden Bewegungen des Qigong sind einfach zu erlernen. Sie fördern die Beweglichkeit, regen die Lebensenergie an und stärken die innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Verbindung von Bewegung, Atmung und gelenkter Aufmerksamkeit wirkt entspannend und regenerierend, löst Blockaden, und verbessert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Typische Stresssymptome können deutlich gemindert werden und die Faszien bleiben geschmeidig. Viele Elemente können auch im Alltag genutzt werden. Durch Variation des Inhaltes auch für Wiederholer zu empfehlen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder dicke Socken

Bei diesen Kursen geht es um ein ganzheitliches Training für einen gesunden Körper. Durch verschiedene Übungsformen und Hilfsmittel werden die Beweglichkeit, die Koordination und die Kondition trainiert.

30201 M

Gesundheitssport für Frauen

Gisela Hoffmann

12 Abende

Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr

Grundschule Menzingen

Gebühr: 48,- EUR

Beginn: Mi, 18.09.19

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und ein Handtuch.

30202 M

Gesundheitssport für Frauen

Gisela Hoffmann

12 Abende

Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr

Grundschule Menzingen

Gebühr: 48,- EUR

Beginn: Mi, 18.09.19

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und ein Handtuch.



Kraichtal OT Münzesheim

Außenstellenleiterin:

Katharina Fessler

Wiesenstr. 19a

76703 Kraichtal

Tel.: 07250/929420

E-Mail:

f.fessler.k@t-online.de

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

Ihre Anmeldung ist nur noch schriftlich mit dem SEPA-Lastschriftmandat möglich. Dieses finden Sie in allen Programmheften der VHS oder auf der Homepage der Stadtverwaltung Kraichtal unter: www.kraichtal.de/Leben&Freizeit/Schulen/Volkshochschule. Sie können das unterschriebene SEPA-Lastschriftmandat auch per E-Mail oder per Post an die VHS-Außenstelle des Ortes senden, an dem Sie die Veranstaltung besuchen wollen. Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Sie werden nur bei Terminänderungen oder Nicht-zu-Stande-Kommen des Kurses benachrichtigt. Melden Sie sich bitte rechtzeitig an, damit der Kurs stattfinden kann.

Veranstaltungsorte:

Schwimmbad Münzesheim, Mönchsweg (Sporthalle/Schule); Markgrafenschule Münzesheim, Mönchsweg 12; Bürgerhaus Gochsheim, Hauptstr. 83, Mehrzweckhalle Neuenbürg, Jedermannstr. 20.

20501 N

Disco-Fox – Tanzkurs für Anfänger (Paare)

Silvia Kovarik, Josef Kovarik

2 Abende

Samstag, 18.00 - 20.00 Uhr

Bürgerhaus Gochsheim

Gebühr: 25,- EUR pro Person

Termine: 09./16.11.19

Liegt Ihr Tanzkurs schon einige Jahre zurück oder haben Sie gerade erst Ihre Begeisterung fürs Tanzen entdeckt? "Disco-Fox" tanzt man zu fetziger Popmusik - also zu vielen aktuellen Hits. Der abwechslungsreiche Tanz bietet unzählige Variationsmöglichkeiten. Mit viel Spaß und Freude am Tanzen wird der "Disco-Fox" von den Grundschritten an erlernt.

20502 N

Disco-Fox – Tanzkurs für Fortgeschrittene (Paare)

Silvia Kovarik, Josef Kovarik
2 Abende
Samstag, 18.00 - 20.00 Uhr
Bürgerhaus Gochsheim
Gebühr: 25,- EUR pro Person
Termine: 23./30.11.19



20503 N

Tanzkurs "Standard/Tänze" für Anfänger und Wiedereinsteiger (Paare)

Silvia Kovarik, Josef Kovarik
4 Abende
Samstag, 20.00 - 22.00 Uhr
Bürgerhaus Gochsheim
Gebühr: 47,- EUR pro Person
Termine: 09./16./23./30.11.19

Sie möchten tanzen lernen oder Ihre früheren Tanzschulkenntnisse wiederauffrischen? Wir machen Anfängern/innen und Wiedereinsteigern/innen flinke Beine. Lernen Sie mit viel Spaß einfache Grundschrirte und Figuren von Cha-Cha-Cha, Rumba, Wiener Walzer, langsamem Walzer, Jive und Disco Fox. Die Auswahl der Tänze sprechen wir gerne mit den Teilnehmern ab.

20701 N

Einführung in das Zeichnen

Agoston Patisti
13 Abende
Dienstag, 18.30 - 20.30 Uhr
Markgrafen-Schule Münzesheim
Gebühr: 117,- EUR
zuzgl. Materialkosten
Beginn: Di, 17.09.19

Dieser Kurs beinhaltet Übungen von geraden und ungeraden Linien mit Feder und Pinsel, das Sehen lernen von geometrischen Raumkörpern in der Perspektive, Licht und Schatten, Übungen von Raumkörpern, anfängliche Zeichnungen der Anatomie von Mensch und Tier. In den darauffolgenden Semestern sind vorgesehen: Stimmungszeichnungen in der Natur, Menschen, Tiere, Pflanzen, Gebäude und Landschaften, Beginn von Akt- und Porträtzeichnungen. Dieser Kurs arbeitet mit allen Maltechniken: Tusche, Lavieren, Aquarellieren, Farbstift, Kreide, Acryl und Öl. Die Fortgeschrittenen studieren: Impressionisten, Expressionisten, Surrealisten, Op-art und die Zeitgenössische Moderne.
Bitte am 1. Tag mitbringen: Kugelschreiber und DIN A 4 Papierbögen.

30101 N

Yoga für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Gabriele Sturm
10 Abende
Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Ort wird noch bekanntgegeben
Gebühr: 76,- EUR
Beginn: Do, 12.09.19

Yoga ist für jedes Alter geeignet, unabhängig von der körperlichen Voraussetzung. Da-durch, dass Yoga Körper, Geist und Seele anspricht, wirkt Yoga auf einem breiten Spektrum. Regelmäßig geübt kann es zu mehr Gesundheit, Lebensfreude und Ausgeglichenheit führen. Wir dehnen und kräftigen sanft den Körper, üben klassische Yogahaltungen, Atemwahrnehmung und Entspannung auf eine Weise, dass jeder Teilnehmer profitieren und seine eigenen Grenzen erweitern kann. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte und eine Decke.

30201 N

Rückenfit

Anette Gauch
11 Abende
Dienstag, 17.45 - 18.45 Uhr
Mehrzweckhalle Neuenbürg
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Di, 17.09.19

30202 N

Rückenfit

Anette Gauch
11 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
Markgrafen-Schule Münzesheim,
Schulsporthalle
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Di, 17.09.19

30203 N

Fit Mix / Bauch-Beine-Po-Training

Christian Krieg

10 Abende

Montag, 19.00 - 20.00 Uhr

Mehrzweckhalle Neuenbürg

Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Mo, 07.10.19

Eine ausgewogene Mischung aus Kräftigung, Straffung, Ausdauer und Fettverbrennung. Mithilfe von speziellen Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen werden neben Bauch, Beine, Po auch der Rücken und die Fitness des gesamten Körpers trainiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk.



©kzenon_fotolia.com

Aqua-Fit - Was ist das überhaupt? Wie der Name schon sagt, findet Aqua-Fit im Wasser statt. Kräftigen Sie Ihre Muskeln und bringen Sie Ihren Kreislauf in Schwung durch den Widerstand des Wassers. Die positive Eigenschaft des Wassers wird beim Aqua-Fit von vielen auch vorbeugend zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens genutzt. Durch den Auftrieb des Wassers wiegt der Trainierende nur noch 10 % seines Körpergewichts. Dabei werden die Gelenke entlastet und somit eine bessere Beweglichkeit erzielt. Das hält Jung und Alt fit und macht außerdem noch Spaß. Bei Herz-Kreislaufbeschwerden vor der Anmeldung bitte den Hausarzt befragen.

30204 N

Aqua-Fit

Katharina Fessler, Tessa Koringe

11 Abende

Freitag, 18.45 - 19.30 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 41,- EUR

Beginn: Fr, 13.09.19

30205 N

Aqua-Fit

Katharina Fessler, Tessa Koringe

11 Abende

Freitag, 19.30 - 20.15 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 41,- EUR

Beginn: Fr, 13.09.19

30206 N

Aqua-Fit

Katharina Fessler

12 Abende

Montag, 18.15 - 19.00 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Mo, 16.09.19

30207 N

Aqua-Fit

Katharina Fessler

12 Abende

Montag, 19.00 - 19.45 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Mo, 16.09.19

30208 N

Aqua-Fit

Katharina Fessler

12 Abende

Montag, 19.45 - 20.30 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Mo, 16.09.19

30209 N

Aqua-Fit

12 Abende

Dienstag, 18.45 - 19.30 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 45,- EUR

Beginn: Di, 17.09.19

30210 N

Aqua-Fit

Katharina Fessler
12 Abende
Dienstag, 19.30 - 20.15 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Di, 17.09.19

30211 N

Bewegung im Wasser

Katharina Fessler
12 Abende
Dienstag, 20.15 - 21.00 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 27,- EUR
Beginn: Di, 17.09.19

Wassergymnastik kennt keine Altersbegrenzung. Das Training im Wasser wirkt sich positiv auf viele Körperfunktionen aus und macht auch noch Spaß. Durch gezielte Übungen sollen die Gelenke entlastet und die Muskeln gelockert werden. Bei Herz-Kreislauf-Beschwerden sollten Sie zuerst Ihren Hausarzt befragen.

30212 N

Wassergymnastik 60+

Katharina Fessler, Tessa Koringer
11 Abende
Freitag, 18.00 - 18.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 41,- EUR
Beginn: Fr, 13.09.19

30213 N

Wassergymnastik 50+

12 Abende
Dienstag, 18.00 - 18.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 45,- EUR
Beginn: Di, 17.09.19



30214 N

Wassergewöhnung für Kinder von 2 bis 4 Jahren

Thorsten Kolein
10 Vormittage
Samstag, 10.40 - 11.25 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 39,- EUR
Beginn: Sa, 28.09.19

In der Wassergewöhnung werden die Kinder spielerisch an das Element Wasser herangeführt. Durch die spielerischen Übungen wird den Kinder entweder die Angst vor dem Wasser genommen oder der Spaß verstärkt. Bitte den Kindern Schwimmwindeln anziehen und Schwimmflügel mitbringen.

INFO

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle haftet die Volkshochschule nicht. Wir verweisen die Eltern auf die Aufsichtspflicht vor Beginn und nach Ende der Kurse.

30215 N

Schwimmen für Kinder von 5 bis 9 Jahren – Anfänger

Thorsten Kolein
10 Vormittage
Samstag, 09.00 - 09.45 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 65,- EUR
Beginn: Sa, 28.09.19





©BillionPhotos_fotolia.com

30216 N

**Schwimmen für Kinder
von 5 bis 9 Jahren –
Aufbaukurs**

 junge vhs

Thorsten Kolein
10 Vormittage

Samstag, 09.50 - 10.35 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 65,- EUR

Beginn: Sa, 28.09.19

Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

30217 N

**Schwimmen für Kinder
von 5 bis 9 Jahren –
Aufbaukurs**

 junge vhs

Thorsten Kolein

10 Mittage

Samstag, 11.30 - 12.15 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 65,- EUR

Beginn: Sa, 28.09.19

Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

Aufgrund der Wassertiefe sollten die Kinder bei den Schwimmkursen mindestens 115 cm groß sein. Die Teilnehmerzahl ist bei den Schwimmkursen auf 6 Kinder begrenzt!

30218 N

**Schwimmen für Kinder
von 5 bis 9 Jahren –
Profi**

 junge vhs

Thorsten Kolein

10 Mittage

Samstag, 12.20 - 13.05 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 65,- EUR

Beginn: Sa, 28.09.19

Für Kinder, die bereits schwimmen können. Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.

30219 N

**Schwimmen für Kinder
von 5 bis 9 Jahren –
Anfänger**

 junge vhs

Herbert Bender

8 Nachmittage

Samstag, 13.10 - 13.55 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 50,- EUR

Beginn: Sa, 12.10.19

30220 N

**Schwimmen für Kinder
von 5 bis 9 Jahren –
Aufbaukurs**

 junge vhs

Herbert Bender

8 Nachmittage

Samstag, 13.55 - 14.40 Uhr

Schwimmbad Münzesheim

Gebühr: 50,- EUR

Beginn: Sa, 12.10.19

Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

30221 N

**Schwimmen für Kinder
von 5 bis 9 Jahren –
Profikurs**



Herbert Bender
8 Nachmittage
Samstag, 14.40 - 15.25 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Sa, 12.10.19

Für Kinder, die bereits schwimmen können. Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.

30222 N

**Schwimmen für Kinder
von 5 bis 9 Jahren –
Aufbau**



Herbert Bender
8 Nachmittage
Samstag, 15.25 - 16.10 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Sa, 12.10.19

Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

30223 N

**Schwimmen für Kinder
von 5 bis 9 Jahren –
Profi**



Sabrina Förster
10 Nachmittage
Samstag, 16.10 - 16.55 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Sa, 28.09.19

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Kinder begrenzt.

Für Kinder, die bereits schwimmen können. Zur Festigung des Brustschwimmens, Verbesserung der Technik und Ausdauer.

30224 N

**Schwimmen für Kinder
von 5 bis 9 Jahren –
Anfänge**



Sabrina Förster
10 Nachmittage
Samstag, 16.55 - 17.40 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Sa, 28.09.19

30225 N

**Schwimmen für Kinder
von 5 bis 9 Jahren –
Aufbaukurs**



Sabrina Förster
10 Abende
Samstag, 17.40 - 18.25 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 50,- EUR
Beginn: Sa, 28.09.19

Für Kinder, die noch nicht ganz Brustschwimmen können.

30226 N

**Schwimmen für Frauen
Anfänger**

Sabrina Förster
10 Abende
Samstag, 18.25 - 19.10 Uhr
Schwimmbad Münzesheim
Gebühr: 38,- EUR
Beginn: Sa, 28.09.19

Zum Schwimmen lernen ist es nie zu spät! Lernen Sie schrittweise eine sichere Schwimmtechnik. Die Kursleiterin hilft Ihnen auch bei evtl. vorhandener Wasser- oder Tiefenangst.

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Julia Gutekunst
10 Abende
Montag, 18.30 – 20 Uhr
Markgrafen-Gemeinschaftsschule Münzesheim
Gebühr: 60 EUR
Beginn: Mo, 16.09.2019

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Julia Gutekunst
10 Abende
Donnerstag, 18.30 – 20 Uhr
Markgrafen-Gemeinschaftsschule Münzesheim
Gebühr: 60 EUR
Beginn: Do, 19.09.2019



Kraichtal OT Unteröwisheim

Außenstellenleiterin:

Angelika Pflaum

Südenstr. 9

76703 Kraichtal

Tel.: 07251/61262

E-Mail: angelika_pflaum@web.de

Anmeldungen für diese Außenstelle auch online unter:

<https://www.vhs-bruchsal.de/kurse-und-ansprechpartner-der-aussenstellen>

Ihre Anmeldung ist nur noch schriftlich mit dem SEPA-Lastschriftmandat möglich. Dieses finden Sie in allen Programmheften der VHS oder auf der Homepage der Stadtverwaltung Kraichtal unter:

www.kraichtal.de/Leben&Freizeit/Schulen

Sie können das unterschriebene SEPA-Lastschriftmandat auch per E-Mail oder per Post an die VHS-Außenstelle des Ortes senden, an dem Sie die Veranstaltung besuchen wollen. Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Sie werden nur bei Terminänderung oder Nicht-zu-Stande-Kommen des Kurses benachrichtigt. Melden Sie sich bitte rechtzeitig an, damit der Kurs stattfinden kann.

Veranstaltungsorte:

Eisenhutschule Unteröwisheim, Schulstr. 40, Mehrzweckhalle Unteröwisheim, Schulstr. 30, Kursraum in der Friedrich-Ebert-Str. 11, Kraichtal

10501 R

**Wie organisiere ich Haushalt,
Alltag und Kinder?**

Vortrag

Christina Exner
Montag, 19.00 Uhr
Eisenhutschule Unteröwisheim
Gebühr: 5,- EUR
Termin: Mo, 07.10.19

Telefonische Voranmeldung erforderlich

Wie bekomme ich Kinder, Haushalt, arbeiten gehen und den Alltag unter einen Hut? Die Referentin erzählt von ihrem Alltag mit 4 Kindern und wie es auch mit Spaß und Witz gehen kann.

20001 R

Frisurenworkshop

Heike Aichert

Mittwoch, 18.30 - 21.30 Uhr

Eisenhutschule Unteröwisheim

Gebühr: 15,- EUR

Termin: Mi, 23.10.19

Sie lernen verschiedene Flechttechniken und üben Frisuren, die Sie einfach selbst nachfrisieren können. Sie werden sich wundern, was Sie mit ein paar Haarklammern alles zaubern können und wie einfach und schnell es geht, sich eine schicke Frisur zu machen. Lassen Sie sich überraschen. Die Anleitungen bekommen Sie mit nach Hause. Sie sollten mindestens schulterlanges Haar haben. Bitte mitbringen: Kamm, Bürste, Haargummi, Haarklammern (Schieber) und U-Haarklammern, wer hat auch gerne einen Spiegel.

20701 R

Handlettering

Workshop

Sandra Nagel

Samstag, 10.00 - 15.00 Uhr

Eisenhutschule Unteröwisheim

Gebühr: 21,- EUR

zuzgl. 10 EUR Materialkosten, bei der

Dozentin zu bezahlen

Termin: Sa, 21.09.19

Handlettering liegt voll im Trend! Handgeschriebene Schriftzüge schmücken heutzutage fast alles, was man sich vorstellen kann. In diesem Workshop lernen wir die Grundlagen des Brushlettering und der Faux-Calligraphy kennen. Zunächst werden wir anhand von Übungsblättern das Alphabet in zwei verschiedenen Schriftarten üben. Wir erfahren etwas über Schriftschnitte und den Buchstabenaufbau. Im Anschluss an die Aufwärmübungen zeige ich im zweiten Teil des Workshops wie wir mit den geübten Buchstaben-Variationen und kleinen Tipps und Tricks erste Wortbilder gestalten können. Im Vordergrund der Arbeiten stehen der persönliche Stil und die kreative Ausdrucksweise. Bitte mitbringen: Ein unliniertes DIN A4-Heft sowie eine Auswahl Ihrer Lieblingsschreibgeräte.

21301 R

Gitarre für Mitarbeiter in der Kinder-, Jugend- und Seniorenarbeit für Anfänger

Michael von der Weth

10 Abende

Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr

Eisenhutschule Unteröwisheim

Gebühr: 71,- EUR

Beginn: Mi, 25.09.19

Singen macht Spaß und noch schöner wird es durch Gitarrenbegleitung. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Allein durch das Spielen erwerben Sie die notwendigen praktischen und theoretischen Kenntnisse, ohne "trockenes Pauken". Sie erlernen Grundlagen, die Ihnen ein weites Spektrum an individuellen Möglichkeiten bietet. Bitte eigenes Instrument mitbringen.



Für AOK-Versicherte ist die Teilnahme an den mit unserem Logo gekennzeichneten Gesundheitskursen 1 mal pro Kalenderjahr kostenlos.

Bitte melden Sie sich hierzu bei der VHS mit Ihrer gültigen AOK-Versichertenkarte an.



30101 R

Hatha-Yoga

Heike Buchleither

10 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Eisenhutschule Unteröwisheim

Gebühr: 60,- EUR

Beginn: Di, 01.10.19



Das Wort Hatha-Yoga besteht aus den Silben Ha für Sonne und Tha für Mond. Diese Begriffe stehen für die Harmonisierung der beiden Grundenergien des männlichen und weiblichen Aspekts im Yoga.

Im Hatha-Yoga lernt der Übende über die Asanas einen guten und achtsamen Umgang mit seinem Körper, entsprechend der eigenen Fähigkeiten.

Hierzu gehört auch das Erlernen von Atemübungen (Pranayama) sowie Tiefenentspannung (Shavasana)

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, leichte Decke und kleines Kissen.

Psychische und körperliche Anspannungen gehen Hand in Hand. Bei geistiger bzw. psychischer Anspannung wird vom Gehirn ein Signal an den Muskelapparat gesendet mit dem Befehl „Anspannen“.

Genauso verhält es sich im umgekehrten Fall, wenn Muskeln sich an- oder entspannen, wird ein Signal an das Gehirn gesendet, sich an- oder zu entspannen. Mit der PMR nach Jacobsen lernt Ihr, genau dies zu steuern. Durch gezielte An- und Entspannung bringt Ihr Körper und Geist zur Ruhe und mehr Gelassenheit, um besser mit Stresssituationen umgehen zu können.

30102 R

Progressive Muskelrelaxation

nach Jacobsen

Erwachsene

Stefanie Hilpp

8 Vormittage

Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr

Friedrich-Ebert-Str. 11, 76703 Kraichtal

Gebühr: 80,- EUR

Beginn: Di, 15.10.19

30103 R

Progressive Muskelrelaxation

nach Jacobsen

Erwachsene

Stefanie Hilpp

8 Abende

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Friedrich-Ebert-Str. 11, 76703 Kraichtal

Gebühr: 80,- EUR

Beginn: Di, 15.10.19

Mädchen und Jungen sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Nicht verängstigte, in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkte, sondern mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am Wirksamsten davor geschützt. Der Dozent erlernt mit den Kindern, alltägliche und besondere Konflikt- und Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Anhand von Rollenspielen werden Alltagssituationen wirkungsvoll nachgespielt. Neben dem Stimm- und Schreittraining üben die Kinder erste Selbstverteidigungstechniken ein. Das Kursprogramm wird mit zahlreichen Übungen und Spielen, welche das Selbstbewusstsein der Kinder stärken, abgerundet. Am ersten Kurstag besteht für die Eltern Gelegenheit, sich im Beisein ihrer Kinder über den kompletten Kursablauf zu informieren. Am letzten Kurstag besteht für die Eltern die Möglichkeit, im Beisein ihrer Kinder in den letzten 20 Minuten der Kursstunde anstehende Probleme zu besprechen, wobei auch Verhaltenstipps gegeben werden.

30201 R

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 6 und 7 Jahren



Karlheinz Bollheimer

4 Nachmittage

Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr

Mehrzweckhalle Unteröwisheim

Gebühr: 28,- EUR

Beginn: Di, 24.09.19

30202 R

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Jungen von 8 bis 12 Jahren



Karlheinz Bollheimer

4 Nachmittage

Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Mehrzweckhalle Unteröwisheim

Gebühr: 28,- EUR

Beginn: Di, 24.09.19

Bitte mitbringen: Feste Hallenschuhe und ein Getränk.

30203 R

Fit-Mix

Christian Krieg

10 Abende

Dienstag, 19.45 - 20.45 Uhr

Eisenhutschule Unteröwisheim

Gebühr: 42,- EUR

Beginn: Di, 08.10.19

Eine ausgewogene Mischung aus Kräftigung, Straffung, Ausdauer und Fettverbrennung. Mithilfe von speziellen Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen werden neben Bauch, Beine, Po auch der Rücken und die Fitness des gesamten Körpers trainiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk.

30401 R

Gesund durch die kalte Jahreszeit

Christiane Ferrang
Dienstag, 18.00 - 21.30 Uhr
Eisenhutschule Unteröwisheim
Gebühr: 19,- EUR
Termin: Di, 01.10.19

Die biochemischen Mineralsalze nach Dr. Schüssler bieten Ihnen vielfältige Möglichkeiten, selbst für Ihre eigene Gesundheit zu sorgen und Krankheiten vorzubeugen. Sie lernen Mineralsalze kennen, die das Immunsystem unterstützen und Hilfe leisten, wenn die Nase läuft, der Hals kratzt oder eine Erkältung im Vormarsch ist. An Hand vielfältiger Anwendungsempfehlungen erfahren Sie, warum und welche Mittel-Kombinationen am Effektivsten zum Einsatz kommen. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.



©babimu_fotolia.com

30501 R
Kindergeburtstage
in Unteröwisheim



(kochen und backen)

Feiern sie ihren Kindergeburtstag über die VHS

Christina Exner
Eisenhutschule Unteröwisheim
Gebühr: 140,- EUR inkl. 45,- EUR für
Lebensmittel und Getränke
Höchstteilnehmerzahl: 8

Du möchtest mal einen etwas anderen Geburtstag feiern? Hier kochen und backen wir dein Wunschgericht mit deinen Gästen. Die Kindergeburtstage dauern ca. 3 Stunden. Termin und Uhrzeit werden nach Absprache individuell vereinbart. Bitte setzen Sie sich bei Interesse rechtzeitig mit der VHS Außenstelle Unteröwisheim, Frau Pflaum, Tel.: 07251/ 61262 in Verbindung.

30502 R
Weihnachtsbäckerei
für Kinder ab 7 Jahren



Christina Exner
Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr
Eisenhutschule Unteröwisheim
Gebühr: 19,- EUR
inkl. 4,- EUR Lebensmittelkosten und
Getränke
Termin: Sa, 30.11.19

Pünktlich zum 1. Advent werden wir köstliches Weihnachtsgebäck herstellen. Zwischendurch naschen erwünscht!
Bitte mitbringen: Schürze und Behälter für Gebäck.

30503 R
Pizzabäckerei
für Kinder



Christina Exner
Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr
Eisenhutschule Unteröwisheim
Gebühr: 19,- EUR
inkl. 4,- EUR Lebensmittelkosten und
Getränke
Termin: Sa, 16.11.19
Bitte mitbringen: Schürze und Behälter für Gebäck.



©jag-zs_fotolia.com

30504 R
Sushi

Cornelia Keller
Dienstag, 18.00 - 22.00 Uhr
Eisenhutschule Unteröwisheim
Gebühr: 21,- EUR

zuzgl. ca. 14,- EUR Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen.

Termin: Di, 26.11.19

Sushi ist mehr als ein buntes, leckeres Reishäppchen, es ist eine Handvoll japanischer Esskultur. Sushi ist vielfältig, einfach zuzubereiten und mit selbstgemachten Dips und Saucen einfach köstlich. Es werden überwiegend vegetarische Zutaten, Fisch- und Schalentiere verwendet und die entsprechenden Schnitttechniken erklärt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, ein Getränk und evtl. ein scharfes Messer.