

*Ich rate lieber mehr zu können,
als man macht als mehr zu machen als man kann,
bis man soviel macht, wie man kann.*

Berthold Brecht

Liebe Leserinnen und Leser,

Wir machen viel – manchmal zu viel!

Genau das Richtige zu tun ist eine Kunst.
Ein breit aufgestelltes VHS Programm mit Frühlingserwachen halten Sie in den Händen. Machen Sie sich auf, zur eigenen Mitte mit Yogakursen verschiedenster Ausrichtung – machen Sie einen Bewegungskurs zur Prävention – machen Sie sich schlau in Gesundheitsthemen, oder Sie machen einen Abstecher zu einem Sprachkurs!

Machen Sie sich auf den Weg zu Ihrem persönlichen Weiterbildungs- Frühling 2020 in Ihrer VHS.

Die VHS Beilstein macht was... überzeugen Sie sich selbst, ich freue mich auf SIE.

Susanne Kohler
Leiterin der VHS Beilstein

Semesterbeginn: Montag, 02. März 2020
Kinder- und Jugendprogramm / Jahreskurse

Gitarrenunterricht	Beginn: 02.03.2020
Pre ballet, Ballett,	Beginn: 03.03.2020
Durchgehend stattfindender Unterricht (außer Schulferien)	

Ihre VHS-Ansprechpartnerin in Beilstein:
Susanne Kohler, Leiterin VHS Beilstein
Rathaus Beilstein, Bürgerbüro
Tel.: 07062/ 263 -42
Dienstag – Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr email: susanne.kohler@beilstein.de

Anmeldung:

Sie haben 2 Möglichkeiten:

1. Barzahlung

Einzahlung der Kursgebühr im Rathaus (Stadtkasse)

Ab Dienstag, 11. Februar 2020

2. Überweisung (vor Anmeldebeginn möglich) auf das Konto der Stadt

Beilstein bei der Kreissparkasse Heilbronn SEPA Überweisung

IBAN: DE 87 620 500 0000 036 801 97

BIC: HEISDE66XXX

Achtung!

Aus buchhaltungstechnischen Gründen bitten wir Sie, unbedingt auf der Überweisung folgenden Wortlaut zu vermerken: Kurs- Nummer/ Name

Die Einzahlungs- bzw. Überweisungsbestätigung ist Ihr Beleg, Teilnehmerkarten werden nicht ausgegeben.

Überweisungen werden nach der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.

Kinder- und Jugendprogramm

monatliche Bezahlung der Gebühr

Übersicht der Einzelveranstaltungen

Februar 2020

18.02. 17-1 Informationsabend Psychomotorik

März 2020

05.03. 17-5 Information zu Gedächtnistraining
11.03 116-1 Informations-Vortrag Fasten
24.03 34-1 Gesunder Darm – gesunder Mensch

Mai 2020

08.05. 34-2 Kopfschmerzen und Migräne

Kompakt-Seminare

März 2020

06.03/ 23.03. 31-14 Klangreise
06.03. 31-16 Waldbaden
ab 06.03. 31-6 Yoga Nidra
ab 12.03. 17-6 Gedächtnistraining
14.03. 26-1 Flechten mit Weiden
20.03./ 25.03. 116-0 Mit Düften kochen
21.03. 31-7 Lachyoga

April 2020

ab 01.04. 30-0 Lebe leichter / Bleibe leichter
03.04. 31-17 Waldbaden
23.04. 116-2 Die Brennessel
25.04. 25-2 Aquarell – Workshop/ Mischtechnik

Mai 2020

08.05. 31-18 Waldbaden

Juni 2020

05.06. 31-19 Waldbaden

Juli 2020

03.07. 116-3 Hunde ticken anders!

Übersicht der Kurse für Kinder / Jugendliche

März 2020

ab 02.03 27-2 Mathe Powerkurs/ Realschule
ab 03.03. 17-4 Babymassage
ab 04.03. 17-2 Psychomotorik- Bewegung und Spiel
ab 06.03. 27-1 DIY Basis Nähkurs

April 2020

ab 22.04. 17-3 Psychomotorik- Bewegung und Spiel

Städtische Schulungsräume der VHS Beilstein

Kinderhaus Birkenweg/ Bewegungsraum: Birkenweg 46

Alte Kelter: Kelterstr. 5

Altes Forsthaus: Hauptstr. 17

Bewegungsraum Langhansschule: Dammstr. 14

Herzog – Christoph - Gymnasium (HCG): Dammstr. 20

Stadthalle: Albert- Einstein- Str. 20

VHS Raum Hallenbad: Albert - Einstein-Str. 20

Erziehung/ Pädagogik

17-1 Informationsabend Psychomotorik – fördern, statt fordern – viel mehr als nur Sportunterricht
Sabine Brosi

Das Kind steht im Mittelpunkt mit seinem Denken und Handeln. Die Psychomotorik berücksichtigt die enge Beziehung zwischen geistig- emotionaler und körperlich- motorischer Entwicklung. Bewegung und Gefühlserleben sind bei Kindern eng miteinander verbunden und werden gemeinsam durch das Psychomotorik - Konzept gefördert. An diesem Abend werden Ihre Fragen rund um das Thema Psychomotorik beantwortet:

Was ist Psychomotorik?
Wie sieht eine Psychomotorik Stunde aus?
Für wen oder was ist dies geeignet?

Dienstag, 18. Februar 2020, 19.00 – 20.30 Uhr
VHS Raum Hallenbad, ohne Gebühr
Um Anmeldung wird gebeten!

17-2 Psychomotorik – Bewegung und Spiel für die Kleinsten
Weiter geht's – Kurs für die Kinder und Eltern, die schon mal einen Psychomotorik Kurs besucht haben
Sabine Brosi 6-8 Kinder

Kinder von 1-2 Jahren, mit einem Elternteil
Spielerisch und voller Tatendrang dürfen Ihre Kinder ihrem Bewegungsdrang nachgehen. Mit Ritualen und Liedern beginnen wir die gemeinsame Stunde und knüpfen darüber hinaus soziale Kontakte.
Wir fördern und schaffen die Voraussetzungen dafür, dass Kinder die Welt begreifen und erfassen und das auf spielerische Art. Die Kinder erleben vielfältige Spielerfahrungen und lernen verschiedene Materialien kennen.
Sie als Eltern sind Begleiter, Beobachter und Unterstützer in dem Tun ihres Kindes.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Rutschsocken oder Gymnastikschuhe, etwas zum trinken

Mittwoch, ab 04.03.2020, 9.30 - 10.30 Uhr, 5 x
VHS Raum Hallenbad, 35 €
Termine: 04.03./ 11.03./ 18.03./ 25.03./ 01.04.2020
Ersatz/ Nachholtermin 27.05.2020

17-3 Psychomotorik – Bewegung und Spiel für die Kleinsten
Neu..neu..neu – Kurs für Kinder und Eltern, die Psychomotorik hautnah das erste Mal (mit)- erleben wollen
Sabine Brosi 6-8 Kinder

Kinder von 1-2 Jahren, mit einem Elternteil.
Spielerisch und voller Tatendrang dürfen Ihre Kinder ihrem Bewegungsdrang nachgehen. Mit Ritualen und Liedern beginnen wir die gemeinsame Stunde und knüpfen darüber hinaus soziale Kontakte.
Wir fördern und schaffen die Voraussetzungen dafür, dass Kinder die Welt begreifen und erfassen und das auf spielerische Art. Die Kinder erleben vielfältige Spielerfahrungen und lernen verschiedene Materialien kennen.
Sie als Eltern sind Begleiter, Beobachter und Unterstützer in dem Tun ihres Kindes.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Rutschsocken oder Gymnastikschuhe, etwas zum trinken

Mittwoch, ab 22.04.2020, 9.30 - 10.30 Uhr, 5 x
VHS Raum Hallenbad, 35 €
Termine: 22.04./ 29.04./ 06.05./ 13.05./ 20.05.2020
Ersatz/ Nachholtermin 27.05.2020

Babymassage

17-4 „Harmonische Babymassage nach Bruno Walter“
Sabine Brosi 6-8 Kinder

Kinder von der 6. Lebenswoche – zum 6. Monat, mit einem Elternteil, 6-8 Kinder
Die Harmonische Babymassage nach Bruno Walter ist ein ganzheitliches Konzept mit Anlehnung an die Indische Babymassage.
Die Babymassage erstreckt sich über sieben Termine, wobei der erste und letzte Termin ein Theorieteil ist, bei dem die Kinder nicht mit dabei sind. Hierbei lernen Sie:

Wieso ist Babymassage so wichtig,
Welche Vorteile hat die Massage und wie genau läuft der Kurs mit den Babys ab!

Im praktischen Teil des Kurses erlernen Sie die einzelnen Griffe und Ihre Bedeutung und was sie genau bewirken.

Sie können die Eltern-Kind-Beziehung stärken und die Sicherheit im Umgang mit ihrem Kind fördern. Babymassage kann die Verdauung und den Schlafrhythmus regulieren, sowie die Entwicklungsschritte und die Motorik positiv beeinflussen.

Bitte mitbringen:

Theorieteil: etwas zum schreiben

Praktischer Teil: Bequeme Kleidung, zwei Handtücher, Umziehkleider für Sie und Ihr Kind, Babymassage-Öl (wird im Theorieteil noch genauer besprochen)

Dienstag, ab 03.03.2020

3.03.2020 und 28.4.2020, 19.30-20.30 Uhr, 2x a 60 min

Dienstag, ab 10.03.2020, 9:30-10:30 Uhr, 5x a 60 min,

10.3.2020, 17.3.2020, 24.3.2020, 31.3.2020, 21.4.2020

Altes Forsthaus, 75 €

Psychologie/ Gesellschaft

17-5 Gedächtnistraining 50 plus – Informations- Abend

So halten Sie Ihr Gehirn fit!

Anne Westphal

„Wer rastet der rostet.“ Wer möglichst lange rege im Kopf bleibt, kann bis ins hohe Alter neues lernen.

Donnerstag, 05. März 2020, 17.00 -18.00 Uhr

Altes Forsthaus, ohne Gebühr, um Voranmeldung wird gebeten.

17-6 Gedächtnistraining 50 plus

So halten Sie Ihr Gehirn fit!

Anne Westphal

Mit einem speziellen Gedächtnistraining bleibt ihr Gehirn auch im hohen Alter fit und gesund.

Eine Kombination aus gezielten Übungen, kleinen Alltagstipps, Bewegung und viel Spaß hilft Ihnen dabei Ihre geistige Fitness zu bewahren.

Bei regelmäßigem Training erleben Sie, wie vieles im Alltag leichter, effektiver und schneller zu bewältigen ist.

Termine: 12.03./19.03./ 26.03./ 02.04/ 23.04./ 30.04./ 07.05./14.05.2020

Donnerstag, ab 12. März 2020, 17.00 - 18.15 Uhr, 8 x

Altes Forsthaus, 64 €

Gutes und stärkendes aus der Natur

116-0 Mit Düften kochen und backen

Ätherische Öle in der Küche

Margarethe Herter-Scheck, ärztl. gepr. Aromapraktikerin

Naturreine ätherische Öle eignen sich nicht nur für Duftlampen und Aromatherapie, man kann auch wunderbar mit ihnen kochen und Leckereien zubereiten.

Ihr intensiver Geruch und Geschmack verleiht jedem Gericht eine ganz besondere Note; ein Geheimtipp unter Köchen!

Ätherische Öle haben viele positive Eigenschaften, u.a. können sie das Immunsystem stärken, wirken stimmungsaufhellend, verbessern die Durchblutung und vieles mehr, ganz zu schweigen von ihrem fantastischen Geschmack! An 2 Abenden bekommen Sie eine kleine Einführung in die Duftküche.

Beim kreativen Workshop mischen wir selber Würzöle und werden so manche Leckerei zubereiten! Kosten für Lebensmittel und ätherische Öle werden im Kurs abgerechnet, ca. 5-10 €/Abend. Wir verwenden nur 100% naturreine ätherische Öle. Bitte 2-3 kleine Schüsselchen mit Deckel mitbringen.

Freitag, 20.03. und Mittwoch, 25.03.2020, 19.30 -21.30 Uhr

Altes Forsthaus, 25 € Voranmeldung

116-1 Informations-Vortrag: Wie neugeboren durch FASTEN !
Margarethe Herter-Scheck, ärztlich gepr. Fastenleiterin

Fasten- Methode nach Buchinger/Lützner

Fasten beflügelt nicht nur, sondern vermittelt auch ein neues Gefühl von Leistungsfähigkeit und seelischem Wohlbefinden. Mit dem bewussten Verzicht auf Nahrung gibt man dem Körper die Chance, sich zu entschlacken, zu entgiften und zu reinigen. Was ist der Unterschied zwischen Heilfasten und Fasten für Gesunde? Wer sollte fasten, wer besser nicht? Fasten für Leib, Seele und Geist, was beinhalten die 3-Dimensionen des Fastens?

Beim Fasten geht es um viel mehr, als „nur“ ein paar Kilos los zu werden: Wie aktivieren wir unseren inneren Arzt, wie beugen wir Zivilisationskrankheiten vor? Wie viele Energiereserven stecken in uns und wie gut fühlt sich unser Körper ohne feste Nahrung? Heißt Fasten hungern?

Wie kann der Ablauf einer (begleiteten) Fasten-Woche aussehen?

Was heißt „Fastenbrechen“?

Wie wichtig ist der anschließende vollwertige Ernährungs-Aufbau?

Was ist dabei zu beachten?

Literatur zum Thema.

Zeit für Fragen.

Mittwoch, 11.03.2020, 19.30 – 21.00 Uhr
Altes Forsthaus, 4 €, Voranmeldung erwünscht!

116-2 Die Brennessel – eine Alleskönnerin
Ingrid Sommer – Gurr, Kräuterpädagogin

Was wäre die Welt ohne diese Vitalstoffbombe, dieses interessante Wildgemüse und wertvolle natürliche Heilmittel. Ein näherer Blick auf die wilde Brennessel eröffnet einen ganzen Strauß an kulinarischen, kosmetischen und volksheilkundlichen Verwendungsmöglichkeiten.

Gemeinsam werden wir Verschiedenes herstellen und auch ausprobieren.

Bitte Mitbringen: 4 Schraubgläser à 150 ml

Donnerstag, 23. April 2020, 18.45 - 21.00 Uhr
Altes Forsthaus, 22 € incl. Materialkosten Voranmeldung

Mensch und Tier

116-3 „Hunde ticken anders!“ Hundeverhalten verstehen – Alltagsprobleme mit Menschen und Artgenossen lösen/ Seminar
Anette Schneider, Hundetrainerin

Das Zusammenleben mit einem oder mehreren Hunden kann ungemein beglückend und erfüllend sein. Aber es können sich auch Verhaltensweisen beim Hund entwickeln, die wir so gar nicht verstehen.

Hunde verhalten sich oft anders, als wir Menschen uns das wünschen. Doch was wir als unangemessenes Verhalten einstufen, ist aus „Hundesicht“ eine völlig normale Reaktion.

Dieser Vortrag befasst sich schwerpunktmäßig mit den gruppendynamischen Beziehungen des Hundes zu seinen Menschen und Artgenossen und den daraus entstehenden Problemen. Anschauliche Fallbeispiele zeigen, warum es zu bestimmten Verhaltensweisen beim Hund kommt, welche biologischen Mechanismen greifen und wie dieser Umgang in Zukunft mit diesem Tier harmonischer und stressfreier gestaltet werden kann. Rasse-, geschlechter- und alterstypische Verhaltensweisen werden genauso wie falsche Haltung und Erziehung in die Ursachenfindung mit einbezogen.

Donnerstag, 02. Juli 2020, 18.30 – 21.30 Uhr
VHS Raum Hallenbad, 10 €

Voranmeldung

Kultur und Gestalten
Literatur

21-0 Literaturkreis am Vormittag
Dorothee Ensinger, Rezensentin

Sie lesen gerne? Sie sind an Literatur interessiert und möchten sich mit anderen über die Lektüre austauschen? Im Literaturkreis werden gemeinsam Bücher besprochen, die zuvor zu Hause gelesen wurden.

Zu Beginn des Frühjahr/ Sommersemesters schlägt die Dozentin das Werk von George Eliot: „Silas Marner - dtv“ vor.

Termine: 30.03./ 27.04./ 25.05./ 22.06./ 20.07.2020

Montags, 10.00 – 11.30 Uhr, ab 30.03.2020, 5 x
Altes Forsthaus, 42

21-1 Literaturkreis am Abend
Dorothee Ensinger, Rezensentin

Literatur am Donnerstagabend!
Alle Menschen, die Freude am Lesen haben und diese Freude mit anderen teilen möchten, sind herzlich zum Literaturkreis am Abend eingeladen.
Alle Literaturabende finden im Alten Forsthaus statt.
Zu Beginn des Frühjahr/ Sommersemesters schlägt die Dozentin das Werk von George Eliot: „Silas Marner - dtv“ vor.
Termine: 26.03./ 30.04./ 14.05./ 18.06./ 16.07.2020

Donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr, ab 26.03.2020, 5 x
Altes Forsthaus, 42 €

Künstlerisches Gestalten

Malen - Grund- und Aufbaukurse

Die Aquarelltechnik bietet eine Fülle gestalterischer Möglichkeiten. Wir wollen die Natur und unsere Umgebung mit den Augen des Malers sehen und bei der bildnerischen Umsetzung unseren individuellen gestalterischen Ausdruck finden. Die Kursteilnehmer haben die Möglichkeit, Grundkenntnisse der Aquarelltechnik zu erlernen bzw. ihre Kenntnisse im Aquarellieren auszubauen und zu vertiefen. Es gibt in der Aquarelltechnik verschiedene Möglichkeiten, bestimmte Effekte zu erzeugen. Diese Techniken sind sehr vielseitig und für die verschiedensten Motive einsetzbar.
Die wichtigsten Grundlagen wie Komposition, Perspektive, Farbenlehre und Bildaufbau werden gemeinsam besprochen und umgesetzt.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellblock, verschiedene Pinsel, Wasserglas, Mallappen, Bleistift oder Aquarellstift, Fön.

25-1 Aquarellkurs am Vormittag
Gisela Göppel

Donnerstag, 9.30 – 11.30 Uhr, ab 19.03.2020, 8 x
Altes Forsthaus, 78 €

25-2 Workshop – Aquarell - Mischtechnik
Gisela Göppel

Samstag, 25. April 2020, 10.00 – 15.00 Uhr (mit Pause)
Altes Forsthaus, 27 € Voranmeldung

Kreatives Gestalten

26-1 Flechten mit Weiden – „rechteckiger Osterkorb“
Ursula Weissert - Hartmann, Flechtgestalterin 7 TN

Das Flechten dieses Korbes bereitet riesigen Spaß, weil außer den Händen andere Körperteile zum Einsatz kommen. Zuerst wird aus Purpurea-Weiden die Bodenplatte geflochten. Die Korbstaken sind schon integriert, werden hochgebogen, sodass die Seitenwand geflochten werden kann. Wenn man will, kann man kleine Henkel anbringen.
Mitzubringen ist eine scharfe Weinbergsschere
Für Flechterinnen, die schon Erfahrung mitbringen!
Materialkosten werden im Kurs abgerechnet,

Samstag, 14. März 2020, 9.30 - 13.30 Uhr
VHS Raum Hallenbad, 20 € Voranmeldung

Textiles Gestalten

213-0 Patchwork- Treff am Vormittag
Ursula Roll

Dieses Angebot richtet sich an geübte Patcherinnen. Wir treffen uns regelmäßig, um Ideen auszutauschen, gemeinsam neue Muster zu besprechen und die entsprechenden Stoffe auszuwählen. Im Kurs selbst wird nicht genäht, die jeweiligen Ausarbeitungen werden von den Teilnehmerinnen zu Hause gemacht.
Termine: 10.03./ 05.05./ 26.05./ 30.06.2020

Dienstag, 9.30 – 12.00 Uhr, ab 10.03.2020, 4 x
VHS Raum Hallenbad, 40 €

Gesundheit und Wohlbefinden

30-0 Lebe leichter
Genial normal zum Wunschgewicht - Das 12 Wochen Programm
Claudia Ruf und Margarethe Herter- Scheck

Trenddiäten kommen und gehen. Doch viele Frauen und Männer haben die Fixierung auf erlaubtes und verbotenes Essen satt, wollen raus aus der Ernährungsfalle und endlich wieder normal essen lernen.

Sie suchen ein Programm, das sich Ihren Bedürfnissen anpasst und sich auch problemlos im Alltag durchführen lässt?

Sie möchten wieder zu einem ganz normalen Essverhalten finden und dauerhaft Ihr Gewicht halten?

Lebe leichter ist ein Programm, das Ihnen nicht nur dabei hilft, Ihr Gewicht in den Griff zu bekommen, sondern Sie dazu herausfordert, das Beste aus Ihrem Leben zu machen.

Die 12 Wochen setzen den Akzent auf einen einfachen und ganzheitlichen Lebensstil. Wir wollen uns in dem Kurs auf den Weg zum persönlichen Wunschgewicht machen, inneren und äußeren Ballast loswerden, uns gegenseitig motivieren und genial normal miteinander unterwegs sein.

**Mittwoch, ab 01. April 2020, 19.00 - 20.00 Uhr, 12 x
Altes Forsthaus, 119 € (zuzügl. Schulungsunterlagen)**

30-1 Bleibe leichter in einem bewegten Alltag
Claudia Ruf und Margarethe Herter- Scheck

Bei „Bleibe leichter“ handelt es sich um einen 12 Wochen Kurs und richtet sich an Teilnehmer, die einen Lebe-leichter Kurs besucht haben. Im Bleibe-leichter Kurs biete ich Unterstützung bei weiterer Abnahme oder beim Halten des Gewichtes mit neuen vertiefenden Themen an. Welche Fähigkeiten benötigt man, damit die abgenommenen Pfunde auch unten bleiben? Neben Auffrischung und Vertiefung gibt es weitere Akzente für ein bewusst ganzheitliches Leben. Wir erarbeiten Lebensthemen wie Rhythmus, Oasen finden, Baustellen erkennen und beseitigen, persönliche Lebenseinstellungen.

Bleibe leichter ist kein reiner Fortsetzungskurs, sondern ein Auseinandersetzen mit Lebensthemen die unter die Haut gehen können.

**Mittwoch, ab 01.04. 2020, 20.00 - 21.00 Uhr, 12 x
Altes Forsthaus, 119 € (zuzügl. Schulungsunterlagen)**

Östliche Körperarbeit

Yoga

Bei der Suche nach dem für Sie geeigneten Kurs sind wir gerne behilflich.

Hatha-Yoga

Yoga ist ein Weg zu mehr Bewusstsein von Körper, Geist und Seele. Durch vertiefende Atemübungen (Pranayama) wird die Voraussetzung geschaffen, den Körper zu entspannen und neue Energie aufzunehmen. Mit sanften körperlichen Stellungen (Asanas) in verschiedenen Haltepositionen wird Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert. Wesentlicher Bestandteil um innere Ruhe und Gesundheit zu erhalten, sind die Zwischen- und Abschluss-Entspannung zum Nachspüren und zur Förderung der Wirksamkeit des Yoga. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke. Kissen und warme Socken

Neu...neu...neu

31-0 Yoga – Vinyasa Flow
Eliza Müller, Yogalehrerin

Vinyasa Flow ist ein mehrstufiges System aus Atemarbeit, Muskelaktivierung und rhythmischer Bewegung.

Die ständige Wiederholung der Grundsequenz steigert nach und nach den bewegungsumfang der Gelenke und erhöht die Herzleistung. Aus der Verbindung von Atem und Muskeltätigkeit ergibt sich ein meditativer Bewusstseinszustand. Für alle, die gerne ein dynamisches kraftvolles Fließen erleben möchten!

**Dienstag, 18.15 – 19.30 Uhr, ab 03.03.2020, 10 x
Kinderhaus Birkenweg, 58 €**

31-1 Hatha - Yoga
Regina Poller - Binder, Yogalehrerin Neueinsteiger nur auf Anfrage

**Mittwoch, 18.15 – 19.45 Uhr, ab 11.03.2020, 15 x
Kinderhaus Birkenweg, 87 €**

31-2 Hatha - Yoga
Regina Poller- Binder, Yogalehrerin Neueinsteiger nur auf Anfrage

**Mittwoch, 19.45 – 21.15 Uhr, ab 11.03.2020, 15 x
Kinderhaus Birkenweg, 87 €**

31-3 Hatha – Yoga für Fortgeschrittene
Barbara Wischmann- Laux, Yogalehrerin Neueinsteiger nur auf Anfrage

Donnerstag, 18.30 – 20.00 Uhr, ab 05.03.2020, 12 x
Bewegungsraum Langhansschule, 78 €

Yoga am Vormittag

31-4 Hatha Yoga für Anfänger
Barbara Wischmann- Laux, Yogalehrerin

Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr, ab 05.03.2020, 12 x
VHS Raum Hallenbad, 78 €

Yoga - einmal anders

31-5 Yoga Nidra – der Schlaf der Yogis
Andrea Müller Yogalehrerin BDY/EYU

Einfache Yogaübungen bereiten auf die Tiefenentspannung vor. Die Entspannung selbst findet im Liegen statt und dauert ca. 50 Minuten. Wir enden mit einem Zwanglosen Austausch. Yoga Nidra ist eine sehr gute Möglichkeit "runter zu fahren", die Woche hinter sich zu lassen und ein erholsames Wochenende ein zu läuten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Damit die Wirkung besser erfahrbar werden kann werden 3 Termine in Folge angeboten.

Damit die Wirkung besser erfahrbar werden kann, sind in diesem Semester 3 Termine in Folge angeboten.

Bitte mitbringen: eine Decke, kleines Kopfkissen, sonstige Polster um entspannt liegen zu können, z.B. zur Entlastung der Knie eine Nackenrolle warme Socken, etwas zum Trinken.

Termine. 06.03./ 13.03./ 20.03.2020

Freitag, 06. März 2020, 19.00 – 21.00 Uhr, 3 x
Bewegungsraum Langhansschule, 36 € Voranmeldung

31-6 Lachyoga
Andrea Müller, Yogalehrerin

Drei Dinge helfen die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen:
Die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen (Immanuel Kant)

Dieser Kurs ist eine Einführung.

Hintergrundwissen und praktische Übungen wechseln sich ab. Die jeweiligen Lachyogaübungen bestehen aus Kombinationen von Pantomime, Atemübung, einfachen Dehnübungen, Wohlfühlbewegungen, Blickkontakt und Lachen. Lachyoga regt die Phantasie an, wirkt heilend auf Körper, Seele und Geist. Verspannungen können sich lösen und machen den Kopf frei. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, die Bereitschaft zum Lachen sollte die Motivation der Anmeldung sein.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken und etwas zu trinken.

Samstag, 21. März 2020, 14.00 - 16.00 Uhr, 1 x
VHS Raum Hallenbad, 12 €

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga entspringt einer jahrtausenden alten Heil-Tradition und wird auch das Yoga des Bewusstseins genannt. Die Yoga-Positionen, bewusst geführter Atem, Klang (Mantra) und Meditation werden vereint, um eine ganzheitlich heilsame, reinigende, kräftigende und entspannende Wirkung auf den Menschen zu erzielen. Der Gedankenstrom wird durchbrochen und man kann seinen Alltag gelassener bestehen.

Die Yogastunde bietet eine Auszeit, in der Körper, Geist und Seele entspannen und neue Kraft tanken können.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, Decke und eine Flasche Wasser.

31-7 Kundalini Yoga
Astrid Hintze, Kundalini Yoga- Lehrerin

Montag, 19.45 – 21.15 Uhr, ab 02.03.2020 15 x
Stadthalle, kl. Saal, 87 €

Tai Chi Chuan und Qi Gong

Seit mehreren Jahrhunderten wird in China diese fließende, langsame und kreisförmige Bewegungsform von Menschen jeden Alters ausgeübt. Sie berücksichtigt die Einheit von Körper und Geist, stärkt Konzentration und Achtsamkeit in Beruf und Alltag ebenso wie die Gesundheit des ganzen Körpers. Tai Chi Chuan und Qigong sind Bewegungsmeditationen, Heilgymnastik und Atemübungen in einem.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung und weiche Schuhe oder dicke Socken.

31-8 Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene (Kleingruppe)
Markus Mai, Tai Chi Schule Heilbronn

Montag, 17.10 – 18.10 Uhr, ab 02.03.2020, 15 x
Alte Kelter, 82 €

31-9 Tai Chi Chuan der Wudangberge
Markus Mai, Tai Chi Schule Heilbronn

Das Tai Chi Chuan der Wudangberge ist von überraschender Einfachheit und Natürlichkeit, die Bewegungen sind rund und fließend und lassen die Prinzipien von Yin und Yang allzeit erkennen. Wie ziehende Wolken und fließendes Wasser bewegt man sich und kultiviert dabei im Inneren Essenz, Qi und Geist und äußerlich die Muskeln, Knochen und Haut. Die Leitbahnen werden geöffnet und belebt, Geist und Körper sind gleichzeitig beteiligt. Taijijian ist eine wunderbare Methode zur Lebenspflege, zur Abwehr von Krankheiten, zur Selbstverteidigung, dient als Gesundheitsübung zur Verlängerung des Lebens sowie als Lebensphilosophie.

Montag, 18.15 – 19.15 Uhr, ab 02.03.2020, 15 x
Alte Kelter, 82 €

31-10 Tai Chi – Aufbaukurs
Markus Mai, Tai Chi Schule Heilbronn

Dienstag, 17.15 – 18.15 Uhr, ab 03.03.2020, 15 x
Alte Kelter, 82 €

31-11 Qigong
Markus Mai, Tai Chi Schule Heilbronn

Diese Übungsreihen verbinden in besonderer Weise Bewegung, Atmung und gedankliche Vorstellung.
Die Abfolge der Bewegungen erfasst den ganzen Körper, öffnet alle Meridiane und ist somit eine sehr wirksame Sequenz mit dem Ziel innerer und äußerer Ausgeglichenheit, der Erhaltung und Stärkung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit, der Vorbeugung von Krankheiten und der Unterstützung von Heilungsprozessen.

Dienstag, 18.15 - 19.15, ab 03.03.2020, 15 x
Alte Kelter, 82 €

Entspannungstechniken/ Meditation

31-12 Indian Balance ®– indigene Heilgymnastik/ Workshop
Birgit Sinn, Heilpraktikerin

Das fließende Indianische Body- Soul Programm trainiert Ausdauer, Konzentration, während der Geist zur Entspannung und Ausgeglichenheit gelangt. Es verknüpft überlieferte Kenntnisse der nativen American Indians und moderner Bewegungslehre und wechselt zwischen fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und Muskelkontraktionen ab. Die speziell entwickelte Musik fördert Konzentration, Motivation und Stressabbau. Das Training formt den gesamten Körper – die Bewegungsabläufe und die Atmung sind im Einklang mit der Musik, die das Programm begleitet. Der Grundsatz dabei ist: Den Körper kraftvoll und elegant bewegen, während die Seele ausruht. Durch die sanfte Aktivierung des Atempotenzials, lösen sich Spannungen, Energie und Lebenskraft wird aktiviert. Die fließenden Bewegungen in verschiedenen Variationen sind für alle Altersgruppen, für Einsteiger und Sportlerfahrene eine Bereicherung.

Termine: 12.02./ 19.02./ 04.03./ 11.03./ 18.03./ 25.03.2020

Mittwoch, 17.45 - 19.00 Uhr, ab 12.02.2020, 6 x
Bewegungsraum Langhansschule, 33 €

31-13 Klangreise
Claudia Roth

Der Einsatz von Klängen ist uralte und wurde schon in vielen Kulturen zu Meditation, Heilung und Selbstfindung eingesetzt. Auch in unserer Zeit beobachten und dokumentieren Langzeitforscher und Wissenschaftler die entspannende, ordnende und vertrauensbildende Wirkung der Klänge. Da unser Körper zu 80 % aus Wasser besteht, und Wasser die Eigenschaft besitzt Schwingungen optimal weiterzuleiten, wirken diese Schwingungen tief auf die menschliche Wahrnehmung. Begleiten Sie mich auf eine Reise in die Welt der Klänge und Schwingungen, die ich mit verschiedenen Klanginstrumenten wie Klangtrommeln, Koshi's etc. erzeuge und mit meditativen Texten untermale. Sie können die Klangmeditation im Sitzen wie auch im Liegen genießen.

Bitte mitbringen: Yogamatte und/oder Sitzkissen, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung sowie ggf. ein Kopfkissen.

Freitag, 06.03.2020, 18.00 - 19.00 Uhr
Altes Forsthaus, 8 €

31-14 Klangreise
Claudia Roth

Der Einsatz von Klängen ist uralt und wurde schon in vielen Kulturen zu Meditation, Heilung und Selbstfindung eingesetzt. Auch in unserer Zeit beobachten und dokumentieren Langzeitforscher und Wissenschaftler die entspannende, ordnende und vertrauensbildende Wirkung der Klänge. Da unser Körper zu 80 % aus Wasser besteht, und Wasser die Eigenschaft besitzt Schwingungen optimal weiterzuleiten, wirken diese Schwingungen tief auf die menschliche Wahrnehmung. Begleiten Sie mich auf eine Reise in die Welt der Klänge und Schwingungen, die ich mit verschiedenen Klanginstrumenten wie Klangtrommeln, Koshi's etc. erzeuge und mit meditativen Texten untermale. Sie können die Klangmeditation im Sitzen wie auch im Liegen genießen.

Bitte mitbringen: Yogamatte und/oder Sitzkissen, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung sowie ggf. ein Kopfkissen.

Freitag, 27.03.2020, 18.00 - 19.00 Uhr
Altes Forsthaus, 8 €

Waldbaden

Waldbaden – in jedem Monat anders

Nicole Sach, Heilpraktikerin für Psycho-Therapie, Naturtherapeutin

Shinrin Yoku oder achtsames Eintauchen in die Waldatmosphäre ist in Japan eine anerkannte Therapieform der Waldmedizin. Der Wald und seine Atmosphäre reguliert das Immunsystem positiv und sorgt für allgemeine Kräftigung und Gesundheit. In diesem Waldbad erlebst du den Wald jahreszeitenbezogen mit allen Sinnen, tauchst ein in die gesunde Waldatmosphäre, atmest frische, mit Terpenen getränkte Luft und fühlst dich einfach wohl. Das Thema des Monats fließt in das Waldbad mit ein und macht dich aufmerksam für die unterschiedlichen Themen im Jahresverlauf, die du auch für deinen Alltag nutzen kannst. Fördere deine physische wie auch psychische Kraft und Ausgeglichenheit durch eine achtsame Zeit im Wald. Begleitet durch Impulse, die dich in der Achtsamkeit, Zentrierung und Entspannung unterstützen erlebst du zwei wundervolle grüne Stunden für deine Gesundheit.

Bitte mitbringen: wetterangepasste bequeme Kleidung, lange robuste Hosen, festes Schuhwerk, etwas zu trinken, eine kleine Sitzunterlage, einen Block und Stift für Notizen. Bitte Handy zuhause oder im Auto lassen!

Die Termine könne einzeln gebucht werden und kosten 12 € pro Termin!

31-15 Waldbaden im März – Zeit des Aufbruchs und der Erneuerung
Nicole Sach, Heilpraktikerin für Psycho-Therapie, Naturtherapeutin

Freitag, 6. März 2020, 16.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Trimm-Pfad St. Annaseeweg Beilstein

31-16 Waldbaden im April – Zeit der Öffnung und des Schutzes
Nicole Sach, Heilpraktikerin für Psycho-Therapie, Naturtherapeutin

Freitag, 3. April 2020 um 16.00 – 18.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Trimm-Pfad St. Annaseeweg Beilstein

31-17 Waldbaden im Mai – Zeit der Sinne und der Lebenslust
Nicole Sach, Heilpraktikerin für Psycho-Therapie, Naturtherapeutin

Freitag, 8. Mai 2020 um 17.00 – 19.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Trimm-Pfad St. Annaseeweg Beilstein

31-18 Waldbaden im Juni – Zeit der Entfaltung und des inneren Wachstums
Nicole Sach, Heilpraktikerin für Psycho-Therapie, Naturtherapeutin

Freitag, 05.06. 2020, 17.00 – 19.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Trimm-Pfad St. Annaseeweg, Beilstein

31-19 Waldbaden im Juli – Zeit der Vernetzung und des äußeren Wachstums
Nicole Sach, Heilpraktikerin für Psycho-Therapie, Naturtherapeutin

Freitag, 03.07. 2020, 17.00 – 19.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Trimm-Pfad St. Annaseeweg, Beilstein

Aktiv und fit bleiben durch Bewegung!

Trainieren Sie Ihren Bewegungsapparat durch gezielte, funktionelle Gymnastik. Sie erfahren Verbesserung der Körperhaltung und – stabilität. Nach einem rhythmischen oder fließenden Warm up liegt der Schwerpunkt auf der Wirbelsäule. Auch das propriozeptive Training (Gleichgewichtsübungen) gehört zum Inhalt dieser Gymnastik. Ein entspannender Abschluss rundet die Stunde ab. Bitte sportliche Kleidung und Spaß an der Bewegung mitbringen.

32-0 Mollifit – Gymnastik für pfundige Frauen

Bettina Splittgerber, Sport und Gymnastiklehrerin

Normalgewichtige haben in diesem Kurs nichts verloren. So entstehen keine Hemmschwellen für Übergewichtige, die mehr Mobilität und Aktivität anstreben. Ein flottes, modernes Bewegungsprogramm, das gesundheitsfördernde Wirkungen anstrebt, Überforderung vermeidet und Beeinträchtigungen berücksichtigt. Das Programm ist nicht primär darauf ausgerichtet Übergewicht zu reduzieren, sondern soll zur dauerhaften Bewegung motivieren. Unter Gleichgesinnten macht das doppelt Spaß. Probieren Sie es aus!

**Montag, 17.15 - 18.15 Uhr, ab 10.02.2020, 12 x
Kinderhaus Birkenweg, 54 €**

32-1 Fitness Mix – Training für den ganzen Körper

Viktoria Ruhland, Wellness- und Gesundheitstrainerin

Das Rundum-Fit-Programm für alle, die sich mit gezielten Übungen zur Kräftigung der Muskulatur in Form halten wollen. Dieser Kurs bietet Ihnen wöchentlich eine Stunde, in der Spaß und Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen.

Der Kurs beginnt mit einem schwungvollen Aufwärmprogramm. Danach werden Arme, Schultern, Rücken und Bauch genauso gekräftigt, wie die Beine und der Po. Dazu gibt es motivierende Musik und zahlreiche abwechslungsreiche Übungen.

Eine leichte Dehn- und Entspannungseinheit rundet die Stunde jeweils ab. Bewegung tut gut und in der Gruppe macht es viel mehr Laune! Zögern Sie nicht, machen Sie mit!

**Montag, 18.20 - 19.20 Uhr, ab 02.03.2020, 12 x
Kinderhaus Birkenweg, 54 €**

32-2 Fitness Mix für einen gesunden Rücken

Martina Borrmann, Sport- und Gymnastiklehrerin

Dies ist ein Kurs für alle, die es etwas achtsamer mögen, aber fit bleiben möchten. Auch jüngere Teilnehmer, die aus gesundheitlichen Gründen bewusst trainieren möchten. Übungen aus dem Pilates, mit dem Thera- Band, Bällen und Kleingeräten werden zum Einsatz kommen. Ein Faszientraining bei entspannter Musik rundet das Training ab.

**Dienstag, 17.10 -18.10, ab 03.03.2020, 12 x
Kinderhaus Birkenweg, 54 €**

32-3 Fit ohne Altersgrenze

Martina Borrmann

Dem Älterwerden gelassener entgegensehen...

Dieses Training beinhaltet zahlreiche Dehn- und Kräftigungsübungen. Es werden ganz individuelle, effektive und nachhaltige Gymnastik Übungen vermittelt, welche die Faszien und somit Schmerzen lösen. Das Präventionsprogramm ist zertifiziert. Kostenübernahme seitens der Kasse möglich

**Donnerstag, 17.15 – 18.15 Uhr, ab 05.03.2020, 12 x
Kinderhaus Birkenweg, 54 €**

32-4 „Yogilates“

Gaby Broselge

Eine Mischung von Elementen aus dem klassischen Pilatustraining und Hatha-Yoga. Durch fließende Übungen wird der ganze Körper gleichermaßen beansprucht. Die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule stehen im Vordergrund. Yoga und Pilates verbindet das Beste beider Systeme, Kräftigung- Bewegung- Entspannung unter Einbeziehung des Atmens.

Bitte mitbringen: Warme Socken

**Montag, 19.30 – 20.30 Uhr, ab 02.03.2020, 10 x
Kinderhaus Birkenweg, 50 €**

32-5 Rückenfit mit Yogalates

Martina Borrmann, Yogalehrerin

Yogalates ist ein ganzheitliches Konzept von Körperübungen, Atem - und Entspannungstechniken aus dem Hatha Yoga und Pilates.

Unter achtsamer Anleitung erlernt man Übungen die Gesundheit und Wohlbefinden stärken. Durch autogenes Training wird Stress abgebaut und der Geist findet zu mehr Ruhe.

**Donnerstag, 18.20 – 19.50 Uhr, ab 05.03. 2020, 12 x
Kinderhaus Birkenweg, 65 €**

Gesundheits- und Gymnastikkurse am Vormittag**32-6 Fitness Mix – Training für den ganzen Körper**

Viktoria Ruhland, Wellness- und Gesundheitstrainerin

Das Rundum-Fit-Programm für alle, die sich mit gezielten Übungen zur Kräftigung der Muskulatur in Form halten wollen. Dieser Kurs bietet Ihnen wöchentlich eine Stunde, in der Spaß und Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen.

Der Kurs beginnt mit einem schwungvollen Aufwärmprogramm. Danach werden Arme, Schultern, Rücken und Bauch genauso gekräftigt, wie die Beine und der Po. Dazu gibt es motivierende Musik und zahlreiche abwechslungsreiche Übungen.

Eine leichte Dehn- und Entspannungseinheit rundet die Stunde jeweils ab. Bewegung tut gut und in der Gruppe macht es viel mehr Laune! Zögern Sie nicht, machen Sie mit!

**Dienstag, 9.00 - 10.00 Uhr, ab 03.03.2020, 12 x
Stadthalle kl. Saal, 54 €**

Gesundheitsgymnastik für Senioren**32-7 Fünfzig plus****Aktiv älter werden mit den Übungen der 5 Esslinger**

Gisela Jetter- Richter, Übungsleiterin für Innere Medizin

Ein Leben lang fit bleiben: Wer wünscht sich das nicht?! Mit dem Bewegungsprogramm „Fünf Esslinger“ ist man auf einem guten Weg dahin. Die „Fünf Ess-

linger“ – abgeleitet von den Fünf Tibetern - sind ganz auf den Erhalt von Muskeln und Knochen ausgerichtet, um Osteoporose, Stürzen und Knochenbrüchen im Alter vorzubeugen. Dieses Programm bietet sich an für Menschen ab der zweiten Lebenshälfte.

Im Alter schwinden die Muskeln und Knochen. Das lässt sich auch nicht vollständig aufhalten, aber das Tempo verlangsamt sich mit regelmäßiger und richtiger Bewegung erheblich. Es geht beim Üben nicht um den sportlichen Wettkampf, sondern um möglichst lange Gesunderhaltung. „Und es ist nie zu spät, Bewegung als Heilmittel einzusetzen“, das betont Dr. Martin Runge, Altersmediziner und Urheber des Bewegungsprogramms zum Erhalt von Bewegung, Muskeln und Knochen.

**Donnerstag, 8.45 – 9.45 Uhr, ab 05.03.2019, 12 x
VHS Raum Hallenbad, 54 €**

Aqua-Fitness und Babyschwimmen

findet wieder im Herbst/ Wintersemester 2020/21 Ende September statt.

Aqua Fitness strafft die Figur, steigert die Kondition und verbessert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Gleichzeitig wirkt das Wasser wie ein Polster für beanspruchte Gelenke und beugt Verletzungen vor.

Energy Dance**20-1 ZUMBA® - Fitness Training**

Corinna Katzmaier, Zumba Instruktoren

ZUMBA® ist anders! - Es ist einfach!- Es ist effektiv!

ZUMBA® ist ein Tanz- Fitness- Programm, das aus einfach zu erlernenden Schritten besteht, zum größten Teil aus lateinamerikanischen Tänzen und heißen Tanzbewegungen wie Bachata, Salsa und Merengue. Zumba sorgt für Spaß am „kalorienverbrennen“.

**Donnerstag, 20.00 – 21.00 Uhr, ab 05.03.2020, 12 x
Stadthalle kl. Saal, 56 €**

20-2 ZUMBA GOLD®

Corinna Katzmaier, Zumba Instruktorin

ZUMBA GOLD® konzentriert sich auf die Grundlagen von ZUMBA® und ist daher für alle Altersklassen geeignet, die Abwechslung in ihrem Training suchen. Das feurige von lateinamerikanischen Rhythmen inspirierte Tanz-Fitness-Programm ist ein Mix aus Merengue, Salsa, Cha Cha Cha, Cumbia, Bauchtanz, Flamenco, Tango und Rock ´n´ Roll. Es ist aufregend, leicht und effektiv. Es ist gut für Körper, Geist und Seele. Bei ZUMBA GOLD® haben die Teilnehmer das Gefühl etwas für ihren Körper zu tun, ohne sich jedoch Schmerzen oder Sportverletzungen zuzuziehen.

**Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr, ab 05.03.2020, 12 x
Stadthalle kl. Saal, 56 €**

Erkrankungen/ Heilmethoden**34-1 Gesunder Darm - gesunder Mensch**

Anja Lamprecht, Heilpraktikerin

Abendseminar

Immer mehr Menschen leiden unter Darmproblemen wie Darmträgheit, Durchfall, Gasbildung oder Fehlbesiedlung der Darmflora sowie unter deren vielfältigen Folgen. Allergien, Hauterkrankungen, aber auch ADHS und Depressionen stehen in enger Verbindung zum Verdauungstrakt. Eine Darmreinigung oder Darmsanierung ist deshalb häufig Bestandteil einer naturheilkundlichen Therapie. An diesem Abend werden Ihnen Möglichkeiten und Hintergründe aufgezeigt, welche Maßnahmen Sie selbst durchführen können und was Sie dabei beachten sollten.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

**Dienstag, 24. März 2020, 19.30 Uhr
VHS Raum Hallenbad, 5 € Voranmeldung**

34-2 Kopfschmerzen und Migräne müssen nicht sein!**Anleitung zur Selbsthilfe**

Angelika Rau, Heilpraktikerin

Schmerz ist weder Strafe noch Feind, er will uns aufmerksam machen, zu Veränderung anregen. Mit Berührung, Bewegung und einer positiven mentalen Ausrichtung kann ein Heilungsprozess gefördert werden. Der Ansatzpunkt ist unser Körper. Er kann durch eigene Be-handlung (im wahrsten Sinn des Wortes) in einen besseren und gesünderen Zustand versetzt werden und kann somit wieder Schmerzfreiheit lernen. Das Seminar zeigt Möglichkeiten auf, wie Sie sich – regelmäßig eingesetzt – mit einfachen Übungen selbst unterstützen können, um wieder mehr Wohlfühl im Körper und damit eine verbesserte Lebensqualität erreichen zu können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, etwas zum Trinken.

Das zum Seminar gehörende ausführliche Skript kostet 10,90 €.

Freitag, 08. Mai 2020, 18.00 Uhr**VHS Raum Hallenbad, 10 €****Voranmeldung****Sprachen**

Die Sprachkurse am Abend finden, wenn nicht anders ausgeschrieben, im Herzog - Christoph - Gymnasium, CO Ebene statt – (direkter Zugang von der neuen Bushaltestelle/ Schule)

Englisch**46-0 Easy Conversation**

Ursula Fein

You have studied English for several years but still feel the need to improve your vocabulary, to become more certain in using the right tenses and structures and to react more spontaneously. Would you like to face the challenge of new materials and create more lively discussions corresponding to your interests? Then come and join us!

**Montag, 9.00 – 10.15 Uhr, ab 02.03.2020, 10 x
Alte Kelter, 57 €**

46-1 Englisch Conversation
Ursula Fein

You have studied English for several years but still feel the need to improve your vocabulary, to become more certain in using the right tenses and structures and to react more spontaneously. Would you like to face the challenge of new materials and create more lively discussions corresponding to your interests? Then come and join us!

Mittwoch, 10.00 – 11.15 Uhr, ab 04.03.2020, 10 x
HCG, CO Ebene, 57 €

46-2 English Conversation
Denise Haug, Muttersprachlerin

Dieser Kurs eignet sich für fortgeschrittene Teilnehmer/innen, die das freie Gespräch suchen um ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit und den Wortschatz zu verbessern. Es werden aktuelle Themen besprochen und Texte gelesen.

Montag, 18.00 - 19.15 Uhr, ab 02.03. 2020, 10 x
HCG, CO Ebene, 57 €

Französisch

48-1 Französisch für den Alltag
Martine Quirant, Muttersprachlerin

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Französischkenntnisse ausbauen möchten. Die Schwerpunkte des Kurses liegen auf den kommunikativen Fähigkeiten Hören und Sprechen. Die Grammatik wird wiederholt und erweitert.

Lehrbuch : On y va ! A1 Hueber

Montag, 8.30 - 10.00 Uhr, ab 02.03. 2020, 10 x
VHS Raum Hallenbad, 68 €

48-2 Französisch für den Alltag
Martine Quirant, Muttersprachlerin

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Französischkenntnisse ausbauen möchten. Die Schwerpunkte des Kurses liegen auf den kommunikativen Fähigkeiten Hören und Sprechen. Die Grammatik wird wiederholt und erweitert.

Lehrbuch : On y va ! A1 Hueber

Montag, 10.00 - 11.30 Uhr, ab 02.03. 2020, 10 x
VHS Raum Hallenbad, 68 €

48-3 Conversation francaise
Martine Quirant, langue maternelle

Ce cours s'adresse à des participants qui possèdent de bonnes connaissances de la langue française et qui souhaitent les mettre en pratique. Nous utilisons le magazine Ecoute qui sert de base au cours mais parlons aussi de l'actualité, de musique et de culture française.

Participation limitée à 8 personnes
Magazine Ecoute

Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 03.03. 2020, 10 x
Altes Forsthaus, 68 €

48-4 Französisch für Wiedereinsteiger / Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Elvira Appich

Sie hatten schon Kontakt mit der französischen Sprache, z.B. während Ihrer Schulzeit, aber in der Zwischenzeit vieles vergessen?

In diesem Kurs werden wir Verschlüßeltes aktivieren, und die Sprache von Grund auf lernen.

Unsere nette kleine Gruppe freut sich über Verstärkung!

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch Voyages neu A1, ab Lektion 9

Donnerstag, 18.00 - 19.15 Uhr, ab 05.03. 2020
HCG, CO Ebene, 57 €, 10 x

Italienisch

49-0 Italienisch für Fortgeschrittene Giuseppina Riccetti

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer die ihre Italienischkenntnisse ausbauen möchten. Schwerpunkt in diesem Kurs wird das freie Gespräch sein. Neben aktuellen Themen werden auch alltägliche Situationen behandelt. Das Buch „Allergro A2“ dient als Wiederholung und Vertiefung der Grammatik.

**Montag, 18.30 – 19.45 Uhr, ab 03.03. 2020, 12 x
Altes Forsthaus, 75 €**

49-1 Italienisch für Fortgeschrittene Giuseppina Riccetti

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer die ihre Italienischkenntnisse ausbauen möchten. Schwerpunkt in diesem Kurs wird das freie Gespräch sein. Neben aktuellen Themen werden auch alltägliche Situationen behandelt. Das Buch „Allergro A2“ dient als Wiederholung und Vertiefung der Grammatik.

**Montag, 19.45 – 21.00 Uhr, ab 03.03. 2020, 12 x
Altes Forsthaus, 80 €**

49-2 Italienisch – Conversazioni Giuseppina Riccetti

Im Unterricht wird neben dem Lehrbuch eine Mischung aus Liedern, Rezepten und Texten als Unterrichtsmaterial angeboten.

**Dienstag, 8.45 – 10.00 Uhr, ab 03.03.2020, 12 x
Alte Kelter, 75 €**

49-3 Italienisch Aufbaukurs Giuseppina Riccetti

Dieser Kurs baut auf voraus gegangenen Grundkursen auf.

**Dienstag, 10.15 – 11.30 Uhr, ab 03.03.2020, 12 x
Alte Kelter, 75 €**

49-4 Italienisch Aufbaukurs Giuseppina Riccetti

Dieser Kurs bietet Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen einen Einstieg in die italienische Sprache. Sie erlernen die wichtigsten Redewendungen, mit denen Sie sich in Alltagssituationen verständigen können. Ziel ist, dass Sie einfache Wörter und Sätze verstehen, sich über vertraute Themen unterhalten und einfache Sätze lesen können.

Lehrbuch: Intermezzo A1, Hueber Verlag

**Mittwoch, 17.45 -19.00 Uhr, ab 04.03.2020, 12 x
Alte Kelter, 75 €**

49-5 Italienisch Aufbaukurs mit geringen Vorkenntnissen Giuseppina Riccetti

Dieser Kurs bietet Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen einen Einstieg in die italienische Sprache. Sie erlernen die wichtigsten Redewendungen, mit denen Sie sich in Alltagssituationen verständigen können. Ziel ist, dass Sie einfache Wörter und Sätze verstehen, sich über vertraute Themen unterhalten und einfache Sätze lesen können.

**Donnerstag, 20.15 -21.30 Uhr, ab 08.03.2020, 12 x
Alte Kelter, 75 €**

49-6 „Italienisch- Literaturkreis“ - Lektüre und aktuelle Themen Giuseppina Riccetti

**Donnerstag, 18.45- 20.10 Uhr, ab 05.03.2020 12 x
Alte Kelter, 70 €**

Kinderprogramm/ Jugendprogramm

27-1 DIY 1 – Basis Nähkurs für Kids ab 8 Jahre Thora Maslo max.7 Teilnehmer

Ihr möchtet das Nähen und den Umgang mit der Nähmaschine gerne lernen oder seid noch unsicher und braucht noch Unterstützung?

Dann seid ihr hier genau richtig. Während wir zusammen kleine Projekte nähen, wie Kuschel- Kissen, Mäppchen, Turnbeutel oder Ähnliches lernt ihr nach und nach den sicheren Umgang mit der Nähmaschine, Nadel und Faden. Mitbringen sollt ihr folgendes:
Schere, Bleistift, Block, Zentimetermaß oder Lineal und Stecknadeln.
Wenn ihr habt, auch gerne eure eigene Nähmaschine, Garn und Stoffe.
Ansonsten stelle ich euch das Material im Kurs für einen kleinen Materialkostenbeitrag zur Verfügung.

Freitag, 14.30 – 16.30 Uhr

Termine: 06.03./ 13.03./ 20.03./ 27.03./ 03.04. 2020, 5 x

Näh- und Kreativtreff Bahnhofstr. 17/1, Beilstein 50 €

27-2 Mathematik Powerkurs - Vorbereitung auf die Realschul-Abschlussprüfung
Anke John

Dieser Kurs bietet Schüler/innen der Klasse 10 eine gezielte lernplanorientierte Vorbereitung auf die Abschlussprüfung in Mathematik. Der Unterrichtsstoff aus allen prüfungsrelevanten Themen wird wiederholt und anhand von Musteraufgaben mit Lösungen gefestigt.

Montag, 17.30 - 19.30 Uhr, ab 02.03.2020, 6 x

Herzog- Christoph- Gymnasium, C0 Ebene, 95 €

Kinder und Jugendliche

Gitarrenunterricht
Pre ballet
Klassisches Ballett

Gitarre

Leitung: Stefano Zanolli

Gitarrenkurse für Anfänger und Fortgeschrittene
unter Leitung von Stefano Zanolli

Die Gitarrenkurse laufen am Montagnachmittag und Mittwochnachmittag ganzjährig (Schulferien ausgeschlossen). Die Kurse finden im Raum Hallenbad statt.

Neuanmeldungen sind ab Oktober 2020 möglich.

Gebührenstaffelung:

Kursgruppe mit 4 Schüler: 30 €

Kursgruppe mit 3 Schüler: 35 €

Kursgruppe mit 2 Schüler: 40 €

Pre ballet

Leitung: Sigrid Gierok, Tanzpädagogin

Pre ballet ist die kindgerechte, spielerische Hinführung zum klassischen Ballett. Im Mittelpunkt steht die Freude an der Bewegung zur Musik. Übungen für eine gute Haltung und die Kräftigung der Muskulatur runden den Unterricht ab.

32-Prb2 Pre ballet (ab 5 Jahre)

Donnerstag, 16.00 - 17.00 Uhr, ab 09.01.2020

Klassisches Ballett

Leitung: Sigrid Gierok, Tanzpädagogin

Nach individuellen Voraussetzungen werden die Elemente des klassischen Tanzes unterrichtet. Die Haltung und die Körperspannung, das Sinn- und Wahrnehmungsverhalten für das Anmutige und den Ausdruck werden hier erlernt. Ausgehend von den Grundpositionen der Beine und Arme wird ein einfaches Exercise an der Stange (Pliees, Tendus, etc.) ausgeführt, gefolgt von Übungen zur Körperhaltung und Koordination und einfachen Schrittfolgen in der Mitte.

32-B2 Ballett Grundstufe (ab 7 Jahren)

Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr, ab 07.01.2020

32-B4 Ballett Mittelstufe (ab 10 Jahren)

Donnerstag, 15.00 – 16.00 Uhr, ab 09.01.2020

32-B6 Ballett Fortgeschrittene (ab 13 Jahren)

Donnerstag, 17.15 - 18.15 Uhr, ab 09.01.2020

Die Kurse laufen ganzzählig (Schulferien ausgeschlossen) und finden in der **Stadthalle Beilstein, kleiner Saal** statt. Die **monatliche Gebühr** beträgt **31 €**

32-B7 Ballett für Erwachsene

Sigrid Gierok

Im Ballett-Training werden die verschiedenen Bewegungs- und Tanzformen einstudiert. Korrekte Haltung, Körperbeherrschung und Ausdruck wird mit tänzerischen und gymnastischen Elementen geschult. Wie auch beim Kinderballett wird hier das sanfte und gesunde Ballett-Training unterrichtet. Die Choreografien haben klassischen sowie modernen Charakter. Es kann zu einem Hobby werden, das eine gute Balance zwischen Herausforderung und Entspannung bietet.

Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr, ab 14.01.2020, 12 x
Stadthalle kl. Saal, 100 €

32-B8 Ballett für Erwachsene - Sommerkurs

Sigrid Gierok

Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr, ab 12.05.2020, 6 x
Stadthalle kl. Saal, 50 €

Wenn Sie an einer Veranstaltung teilnehmen wollen...

Für jede Veranstaltung müssen Sie sich vorher anmelden.

Veranstaltungsfreie Zeiten:

Kein Unterricht während der Schulferien und schulfreien Tagen (falls nicht anders angegeben).

Gebühren

Die Gebühren sind bei den jeweiligen Ankündigungen vermerkt. Gebühren sind vor Beginn der Veranstaltung fällig.

Gebührenermäßigung für Arbeitslose aus dem Landkreis Heilbronn

Arbeitslose erhalten gegen Vorlage ihres Arbeitslosenausweises eine Ermäßigung der Kursgebühren in Höhe von 50 % für maximal 3 Kurse pro Semester. Ausgenommen von dieser Regelung sind Führungen, Tagesfahrten und Reisen sowie langfristige Lehrgänge, die anderweitig gefördert werden.

Wann findet ein Kurs statt?

Die angekündigten Kurse können nur stattfinden, wenn mindestens 5 Anmeldungen vorliegen. Wird diese Mindestzahl bis zum zweiten Kurstag nicht erreicht, muss der Kurs abgesetzt werden, es sei denn die Teilnehmer erklären sich bereit, durch entsprechenden Gebührenaufschlag oder Zeitverkürzung die Kostendifferenz auszugleichen. Bei übermäßigem Rückgang der Teilnehmerzahl behält es sich die Leitung vor, Parallelkurse zusammenzulegen.

Kinder- und Jugendprogramm

Beginn: jeweils vor Semesterbeginn.

Gebühren: Monatliche Bezahlung (z. B. durch Abbuchungsermächtigung).

Abmeldung: Kündigungen (schriftlich) sind zum Semesterende möglich.

Rücktritt vom Vertrag:

Die VHS kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die erforderliche Mindestteilnehmerzahl (in der Regel 5) nicht erreicht wird oder andere nicht zu beseitigende Hinderungsgründe vorliegen.

Die Gebühr wird in diesem Fall nicht eingezogen.

Der/die Teilnehmer(in) kann bis zum Tag vor dem 2. Unterrichtstermin nur durch schriftliche oder persönliche Erklärung bei der VHS-Leitung vom Vertrag zurücktreten. Bei Veranstaltungen, die an weniger als 7 Terminen stattfinden, ist ein Rücktritt durch schriftl./mündl. Erklärung bei der VHS-Leitung nur bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich.

Haftung

Für Unfälle während der Veranstaltung und auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort sowie für den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen aller Art übernimmt die VHS gegenüber den Teilnehmern keine Haftung. Dozenten und Teilnehmer sind verpflichtet, in einem ihnen zumutbaren Rahmen alles zu tun, um Störungen zu verhindern und entstehende Schäden so gering wie möglich zu halten.

Hausordnung

Die VHS ist nur Gast in den von ihr benutzten Gebäuden. Wir bitten die Hausordnung zu beachten. Wirtschaftliche Werbung in den Veranstaltungen der VHS ist nicht gestattet.

Wanderungen und Studienfahrten

Bei derartigen Veranstaltungen tritt die VHS lediglich als Vermittlerin auf. Es gelten hier die üblichen Regelungen des Reisebürogewerbes und der Leistungsträger, Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Ferien und unterrichtsfreie Tage im Schuljahr 2020

Osterferien	04.04. – 19.04.2020
Pfingstferien	30.05. – 14.06.2020
Sommerferien	30.07. -- 13.09.2020

Semesterbeginn 2/ 2020: Montag, 21. September 2020